سی بِی ٹی | ایک اہم تھراپی

(BABCP)
www.babcp.com

سی بی ٹی کیا ہے؟

سوچ اور برتاءو تھراپی یا سی بی ٹی سائیکو تھراپیوں کی ایک فیملی ہے جو سب کی سب اس خیال پر مبنی ہیں کہ سوچیں، جذبات، برتائویعنی ہم جو کچھ کرتے ہیں، اور ہمارا جسم میں ہونے والے احساسات سب ایک دوسرے سے مربوط ہیں۔ اگر ہم ان میں سے کسی ایک چیز کو تبدیل کر دیں تو ہم دیگر ساری چیزوں کو بھی تبدیل کر سکتے ہیں۔

جب ہم افسردہ یا پریشان ہوتے ہیں تو ہم اکثر سوچ اور براتائو کے ایسے طریقوں کا شکار ہو جاتے ہیں جو کہ ہمارے منفی جذبات میں اضافہ کر سکتا ہے۔ سی بی ٹی سوچ اور برتائو کے ایسے مساءل پر قابو پانے میں ہماری مدد کرتی ہے تاکہ ہم بہتر محسوس کرسکیں۔

سی بی ٹی ایک ایسی تھراپی ہے جس میں تھراپسٹ اور مریض مل کر کام کرتے ہیں۔ اور مشترکہ اہداف کے حصول کی کوشش کرتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ تھراپسٹ آپ کو یہ بتائے کہ آپ نے کیا کرنا ہے۔ – یہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو کسی شخص کے

سی بی ٹی کن معاملات میں مدد کر سکتی ہے؟

سی بی ٹی بہت سارے مختلف لوگوں اور مسائل کے لیے استعمال کی جاتی ہے، اور پورے !"ای یو، یو کے اورنارتھ امریکہ میں علاج کے لیے قومی گائیڈ لاءنز اس کی سفارش کرتی ہیں۔

نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کلینکل اکسلینس (نائس) مؤثر ترین، ثابت شدہ معالجوں سے متعلق این ایچ ایس کے لیے بے لاگ، شواہد پر مبنی ہدایت فراہم کرتا ہے۔ بہت سارے مختلف مسائل کے لیے ناءس کے رہنما اصولوں کی روشنی میں سی بی ٹی کی سفارش کی جاتی ہے، بشمول:

- گھبراہٹ کےعارضے (جس میں گھبراہٹ کے دورے شامل ہیں)
- افسردگی/اداسی
- وسوسوں اور جبری افعال کے عارضے (او سی ڈی)
- !بعد از صدمہ ذہنی دبائو کا عارضہ (باصد کا عارضہ)!
- !سائیکوسس اور شیزوفرینیا !
- !دو قطبی/بائِ پولر عاضہ!
- !کھانے کے عارضے!
- !ٹینیٹس!
- !بے خوابی!

اس بات کے بھی خاصے شواہد موجود ہیں کہ سی بی ٹی بہت ساری دیگر حالتوں سے نمٹنے میں بھی لوگوں کے لیے معاون ہے، بشمول:

- تھکن کا دائمی سنڈروم (CFS)
- اریٹیبل آنتوں کا سنڈروم (IBS)
- فائبرومالجیا
- دائمی درد

سی بی ٹی کے طریقوں کا استعمال بچوں، بڑوں نیز معمر افراد کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔

سی بی ٹی کا کورس تنہا یا ڈاکٹرز کی تجویز کردہ دوا لینے کے ساتھ ساتھ مکمل کیا جا سکتا ہے۔ اس کا دار ومدار ذاتی پسند یا ناپسند کے علاوہ اس مسئلے پر بھی ہوتا ہے جس کے لئے سی بی ٹی استعمال کی جارہی ہے۔

سی بی ٹی کس طرح دی جاتی ہے

سی بی ٹی اکیلے شخص کو بھی دی جاسکتی ہے اور گرپ کی شکل میں بھی۔ سی بی ٹی سیشنوں کی ضروری تعداد کا انحصار مسئلے پر ہوتا ہے۔ یہ اکثر پانچ تا ہفتے کے سیشنز کے درمیان ہوتا ہے – عام طور پر سیشن تقریباً ایک گھنٹہ چلتا ہے۔

سی بی ٹی در حقیقت اس بات سے متعلق ہوتی ہے کہ ہم کیا سوچتے اور کرتے ہیں۔ اگر چہ بسا اوقات ہماری موجودہ پریشانیاں ایسی چیزوں سے وابستہ ہوتی ہیں جو کہ ہمارے ماضی میں پیش آئی ہوئی ہوں، اور اس لئے ہم ماضی کے بار ے میں بھی بات کرتے ہیں۔

جب آپ کا تھراپسٹ آپ کے مئلے کو سمجھ لیتا ہے تو آپ اور آپ کا تھراپسٹ مل کر اس بات پر اتفاق کرتے ہیں کہ تھراپی آپ کی مدد کیسے کرسکتی ہے۔

اکثر سیشنز ایجنڈا کے تعین کے ساتھ شروع ہوتے ہیں – جس میں ایک ساتھ مل کر اس بات پر اتفاق کیا جاتا ہے کہ سیشن کن باتوں پر مرکوز ہوگا۔ تھراپی کے لیے آنے والے کسی شخص سے تھراپسٹ یہ نہیں کہے گا کہ وہ کیا کریں یا کس بارے میں بات کریں۔

سی بی ٹی اس وقت بہترین کام کرتی ہے جبکہ اس میں سیشنوں کے درمیان نیز ان کے دوران چیزوں پر کام کرنا شامل ہو۔ کاموں کا منصوبہ ساتھ مل کر بنایا جائے گا۔

تھراپی کے اختتام پذیر ہونے کے بعد ہم علاج کے بعد روز مرہ کی زندگی میں سی بی ٹی کی تکنیکوں کا استعمال جاری رکھنے کے سلسلہ میں ایک ساتھ مل کر سوچیں گے۔

سی بی ٹی بہت سی مختلف جگہوں میں دستیاب ہے، بشمول اسکول، جی پی سرجریز، اسپیشلسٹ کلینکس اور ہسپتال۔ یہ ایسی چیز ہے جسے بسا اوقات آن لائن فراہم کیا جاتا ہے۔ پیش رفت کی جانچ اور کسی بھی قسم کی رکاوٹوں پر قابو پانے کے لیے اس کو لچک پذیر

اس نے مصروف لوگوں کے لیے سی بی ٹی کو زیادہ قابل رسائی بنا دیا ہے اور مدد کے حصول میں تاخیر کو کم کیا ہے\

سی بی ٹی- اپنی مدد آپ

اس سلسلہ میں سی بی ٹی پر مبنی ذاتی مدد سے متعلق بہت ساری کتابیں، نیز سی بی ٹی کی تکنیکوں سے متعلق مفت ویب سائٹیں دستیاب ہیں۔ تاہم، شواہد اس بات کو ضرور ظاہر کرتے ہیں کہ ان کا استعمال تھراپسٹ کی طرف سے حاصل ہونے والے سپورٹ کے ساتھ زیادہ اچھے سے کام کرتا ہے، خاص طور پر اداسی کے سلسلہ میں۔!

تھراپسٹ تلاش کرنا

سی بی ٹی وسیع پیمانے پر این ایچ ایس میں دستیاب ہے۔ عموماً مسائل پر سب سے پہلے اپنے جی پی کے ساتھ تبادلۂ خیال کرنا بہترین رہتا ہے۔ این ایچ ایس کی کچھ خدمات آپ کو خود کو ریفر کرنے کے بھی قابل بناتی ہیں اور نجی تھراپسٹس بھی دستیاب ہیں۔ سی بی ٹی شروع کرنے سے پہلے، ہماری سفارش ہے کہ آپ اس بات کی جانچ کر لیں کہ آپ کا تھراپسٹ ہمارے معیار پر پورا اترتا ہے۔

ہمارے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔ کے معتمد سی بی ٹی تھراپسٹس کی تفصیلات معلوم کرنے کے لیے ملاحظہ www.cbtregisteruk.com کریں

Contact BABCP

Minerva House, Hornby Street, Bury BL9 5BN

babcp@babcp.com 0330 320 0851

www.babcp.com www.cbtregisteruk.com

Charity No 1098704 © BABCP Published April 2021