

CBT | therapi gwerth siarad amdano

Beth yw CBT?

Mae Therapi Ymddygiad Gwybyddol, neu CBT yn deulu o therapïau siarad, â'r cyfan yn seiliedig ar y syniad bod meddyliau, teimladau, yr hyn a wnawn, a sut mae ein cyrff yn teimlo, oll yn gysylltiedig â'i gilydd. Os newidiwn ni un o'r rhain, gallwn newid y lleill i gilydd.

Pan fyddwn ni'n teimlo'n isel neu'n ddigalon, byddwn ni'n aml yn syrthio i mewn i batrymau meddwl ac ymateb sydd yn gallu gwneud i ni deimlo'n waeth. Mae CBT yn gweithio drwy ein helpu ni i sylwi ar arddulliau meddwl neu batrymau ymddygiad sy'n peri problemau a'u newid er mwyn i ni allu teimlo'n well.

Mae CBT yn therapi cydweithredol - nid rhywbeth sy'n cael ei wneud i rywun, ond ffordd o weithio gyda therapydd CBT tuag at nodau a gyntunir ar y cyd.

Ar gyfer beth mae CBT yn gallu helpu?

Mae CBT yn gweithio i lawer o bobl wahanol ac ar gyfer llawer o broblemau gwahanol, ac mae'n cael ei argymhell yn eang gan ganllawiau triniaethau cenedlaethol ar draws y Deyrnas Unedig, yr Undeb Ewropeaidd a Gogledd America.

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd (NICE) yn darparu canllawiau annibynnol sy'n seiliedig ar dystiolaeth i'r GIG ynglŷn â'r triniaethau mwyaf effeithiol sydd wedi'u profi. Caiff CBT ei argymhell yng nghanllawiau NICE ar gyfer nifer o broblemau gwahanol, gan gynnwys:

- anhwylderau gorbryder (gan gynnwys pyliau o banig)
- iselder
- anhwylder gorfodaeth obsesiynol (OCD)
- anhwylder straen wedi trawma (PTSD)
- seicosis a sgitsoffrenia
- anhwylder deubegynol
- anhwylderau bwyta
- tinitws
- insomnia

Ceir tystiolaeth dda hefyd fod CBT o gymorth i helpu pobl i ymdopi â symptomau nifer o gyflyrau eraill, gan gynnwys:

- syndrom lludded cronig (CFS)
- syndrom coluddyn llidus (IBS)
- ffibromyalgia
- poen cronig

Gellir defnyddio dulliau CBT gyda phlant yn ogystal ag oedolion ac oedolion hŷn.

Mae modd cwblhau cwrs o CBT ar ei ben ei hun neu ar yr un pryd â chymryd meddyginiaeth a roddwyd ar bresgripsiwn gan feddyg teulu neu feddyg arall. Bydd hynny'n dibynnu ar yr anhawster y mae CBT yn helpu i ymdrin ag ef ac ar ddewis personol.

Sut caiff CBT ei ddarparu

Gellir cynnig CBT mewn sesiynau unigol gyda therapydd neu fel rhan o grŵp. Mae nifer y sesiynau CBT y bydd eu hangen yn dibynnu ar yr anhawster. Yn aml, bydd rhwng pump ac 20 o sesiynau wythnosol - yn para tuag awr fel arfer.

Mae CBT yn ymwneud yn bennaf â'r ffordd rydym yn meddwl ac yn gweithredu nawr, er y gall ein hanawsterau presennol fod yn gysylltiedig weithiau â phethau sydd wedi digwydd yn y gorffennol, ac felly gallai'r rhain fod yn rhan o'r hyn y byddwn yn ei drafod.

Caiff nodau ar gyfer therapi eu gosod ar y cyd â'r therapydd ar ôl trafod pethau er mwyn dod i ddeall y broblem yn iawn. Mae'r rhan fwyaf o sesiynau yn dechrau gyda gosod agenda - cytuno gyda'n gilydd ar beth fydd y sesiwn yn canolbwyntio arno. Fydd therapydd ddim yn dweud wrth rywun sy'n dod i gael therapi beth i'w wneud neu beth i'w drafod.

Mae CBT yn gweithio orau pan fydd yn cynnwys gweithio ar bethau rhwng y sesiynau yn ogystal ag ynddynt. Bydd tasgau'n cael eu cynllunio ar y cyd.

Wrth i'r therapi ddod i ben, byddwn yn meddwl gyda'n gilydd am sut i barhau i ddefnyddio technegau CBT yn eich bywyd beunyddiol ar ôl y driniaeth.

Mae CBT ar gael mewn amrywiaeth eang o leoliadau gwahanol, gan gynnwys ysgolion, meddygfeydd, clinigau arbenigol ac ysbytai. Mae'n cael ei ddarparu ar-lein weithiau. Mae modd cyfuno hynny gyda phenodiadau hyblyg dros y ffôn, fideo neu wyneb-yn-wyneb er mwyn gwirio cynnydd a helpu i oresgyn unrhyw rwystrau. Mae hynny wedi gwneud CBT yn fwy hygyrch i bobl brysur ac wedi lleihau oedi wrth aros am gymorth.

CBT hunangymorth

Mae digonedd o lyfrau hunangymorth sy'n seiliedig ar CBT ar gael, yn ogystal â gwefannau rhad ac am ddim ynglŷn â thechnegau CBT. Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn dangos bod eu defnyddio'n gweithio'n well gyda chefnogaeth gan therapydd, yn enwedig ar gyfer hwyliau isel.

Dod o hyd i therapydd

Mae CBT ar gael yn eang ar y GIG. Y peth gorau i'w wneud fel arfer ydy trafod eich anawsterau gyda'ch meddyg teulu. Mae rhai gwasanaethau GIG hefyd yn caniatáu i chi gyfeirio eich hun ac mae therapyddion preifat ar gael hefyd. Cyn cychwyn ar CBT, rydym yn argymhell y dylech gadarnhau bod eich therapydd wedi'u hachredu gyda ni.

I gael manylion ein therapyddion CBT sydd wedi'u hachredu gan BABCP, ewch i www.cbregisteruk.com.

Cysylltwch â BABCP



Imperial House, Hornby Street, Bury BL9 5BN



babcp@babcp.com



0330 320 0851



www.babcp.com



www.cbregisteruk.com