

CBT ਕੀ ਹੈ?

ਬੇਧਵਾਦੀ ਵਿਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ CBT, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਵਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵੱਚੋਂ ਕੋਸ਼ਿ ਇੱਕ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। CBT, ਸਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਤਮਕ ਸੋਚਣ ਸੈਲੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕੀਏ।

CBT ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ - ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕੋਸ਼ਿ ਨੂੰ ਦਾੜੀ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ CBT ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

CBT ਨਾਲ ਕੀਸ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

CBT ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਯੂ.ਕੇ., ਯੂਰੋਪ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਲਾਜ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (NICE), NHS ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ, ਸਾਧਿ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਤੰਤਰ, ਸਬੂਤ ਅਧਾਰਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। NICE ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵੱਚ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ CBT ਦੀ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ (ਡਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਮੇਤ)
- ਤਣਾਅ
- ਵਹਿਮ ਰੋਗ (OCD)
- ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ (PTSD)
- ਮਨੋਰੋਗ ਅਤੇ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ (ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ)
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਕਾਰ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ
- ਟੀਐਨੀਟਸ (ਕੰਨਾਂ ਵੱਚ ਟਟਣਾਹਟ)
- ਅਨੀਦਰਾ ਰੋਗ

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ CBT ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਈ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਾਰਾ ਵੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬਕਾਵਟ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁਰਾਣਾ ਰੋਗ (CFS)
- ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ (IBS)
- ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਆਲਗੀਆ
- ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵੀ CBT ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

CBT ਕੋਰਸ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਾੜੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ CBT ਕੋਸ਼ਿ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਹਿ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੀ ਚੋਣ ਕੀ ਹੈ।

CBT ਕਵਿ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

CBT ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿ CBT ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਪੰਜ ਤੋਂ 20 ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਸ਼ਨ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

CBT ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕੀਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਵਿ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਡੇ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਇਦ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਯਾਦਾਤਰ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਏਜੰਡਾ ਸੈੱਟ ਕਰਨ - ਮਿਲਕੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਕਿ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹਵੇਗਾ, ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਆਉਂਦੇ ਕੋਸ਼ਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

CBT ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਿਮਤ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਮਿਲਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਥੈਰੇਪੀ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਮਿਲਕੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵੱਚ CBT ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

CBT ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਵੱਚ ਸਕੂਲ, GP ਸਰਜਰੀ, ਮਾਹਰ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵੱਚ ਲਚਕਦਾਰ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੇ CBT ਨੂੰ ਵਿਆਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੱਚ ਹੁੰਦੀ ਚੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ CBT






ਕਈ CBT ਅਧਾਰਤ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ CBT ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਬੂਤ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।

ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਖੋਜਣਾ

CBT ਵਿਆਪਕ ਪਧਰ 'ਤੇ NHS 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। CBT ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

BABCP ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਾਡੇ CBT ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ www.cbtreghisteruk.com 'ਤੇ ਜਾਓ।

Contact BABCP

-  Minerva House, Hornby Street, Bury BL9 5BN
-  babcp@babcp.com  0330 320 0851
-  www.babcp.com  www.cbtreghisteruk.com