

Pag-unawa sa Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Kapag mabigat o nakakalito ang mga bagay-bagay, natural lang na maghangad ka ng makakatulong sa iyo na maunawaan kung ano ang nangyayari sa loob mo. Maaaring narinig mo na ang Cognitive Behavioral Therapy (CBT), ngunit maaaring hindi ka sigurado kung ano talaga ang ibig sabihin nito - o kung paano ito makakatulong.

Ang CBT ay maaaring mukhang klinikal o kumplikado, ngunit sa totoo, ito ay isang praktikal na paraan upang maunawaan ang mga pattern sa pagitan ng iyong mga iniisip, nadarama, at kilos, at upang makahanap ng maliliit at mapapamahalaang mga hakbang na tutulong sa pagdama mo na mas matatag ka.

Ang matutunan ang tungkol sa CBT sa paraang simple at pantao na walang jargon ay makakatulong sa iyo na magpasya kung ito ay tama para sa iyo.

Ano ang CBT (at ano ang hindi CBT)

Nagsisimula ang CBT sa isang bagay na simple: **sinisikap ng iyong isip na protektahan ka, kahit na sa pakiramdam mo ay gumagana ito laban sa iyo.**

Kapag ikaw ay nai-stress, nababalisa, o nalulungkot, ang iyong mga iniisip, nadarama, at kilos ay maaaring magsimulang lumaban sa isa't isa sa mga paraan na mas nagpapahirap sa buhay. Tinutulungan ka ng CBT na mapuna ang mga pattern na ito at tumugon nang may higit pang kabaitan at mas maraming pagpipilian.

Hindi tungkol sa paninisi ang CBT.

Hindi ito tungkol sa pagpilit sa iyong sarili na 'mag-isip nang positibo'.

Ito ay tungkol sa pag-unawa kung ano ang nangyayari sa loob mo at matutunan ang banayad, makatotohanang mga hakbang upang baguhin ang mga bagay-bagay sa pagdaan ng panahon.

Paano nakikipag-ugnayan sa isa't isa ang iyong mga iniisip, nadarama, at kilos

Tinitingnan ng CBT ang 3 bahagi ng iyong karanasan:

- **Ang iyong mga iniisip** – ang mga bagay na sinasabi sa iyo ng iyong isip na kadalasan ay awtomatikong nangyayari
- **Ang iyong mga nadarama** – mga emosyon at pisikal na sensasyon na kasama ng mga ito
- **Ang iyong mga kilos** – ano ang iyong ginagawa (o iniwasang gawin) kapag nakakadama ka ng naiiba.

Ang mga bahaging ito ay patuloy na nakakaimpluwensya sa isa't isa.



Halimbawa: nadarama mong nasosobrahan ka na

Isipin na mayroon kang isang gawain na kailangang gawin, ngunit ito ay tila napakalaki.

Napapansin mo ang pakiramdam na nasosobrahan ka na. Sinasabi ng iyong isip, "Hindi ko ito makakayanan," kaya ipagpapaliban mo ang gawain. Ang gawain ay mas lumalaki, at lumalaki rin ang pakiramdam na nasosobrahan ka na.

Nagpapatuloy ang cycle nito.

Tinutulungan ka ng CBT na malumanay na putulin ang mga pag-ikot na tulad nito, para makagawa ka ng maliliit na mga hakbang pasulong sa halip na makadama ka ng kawalan ng pagkilos.

Ang CBT ay hindi tungkol sa pagpilit na maging positibo

Ang karaniwang takot ay sinusubukan ng CBT na gawin kang 'mag-isip ng mga masasayang saloobin' o ipagwalang-bahala mo ang iyong mga nadarama. Hindi ito totoo.

Ang CBT ay tungkol sa pag-unawa sa iyong mga iniisip nang may pagkamausisa sa halip na pagkatakot. Tinutulungan ka nitong makita na ang mga iniisip ay hindi mga katotohanan - ang mga ito ay kadalasang mga gawi na nabuo ng iyong isip dahil sa stress. Hindi mo kailangang labanan ang mga ito. Matututo kang umunawa sa mga ito.

At kapag naunawaan mo na ang iyong mga iniisip, maaari kang tumugon sa mga paraang mas mabait at mas kapaki-pakinabang.

Paano nakakatulong ang CBT sa pagpapabuti ng yong pakiramdam

Ang CBT ay nagtuturo ng maliliit at praktikal na mga kasanayan na makakatulong sa iyo na:

- umalis sa mga siklo ng pag-iwas
- bawasan ang nadaramang pagkalula
- gawing kalmado ang pagtugon sa stress ng iyong katawan
- maunawaan at paginhawahin ang matuling pagtakbo o pag-ikut-ikot ng iniisip
- gumawa ng maliliit na hakbang patungo sa mga bagay na mahalaga sa iyo
- makaramdam na mas may kontrol ka sa iyong pag-iisip at mga kilos
- malumanay na hamunin ang mga kaisipang mas nagpapasama sa iyong pakiramdam.

Ang mga pagbabagong ito ay kadalasang maliit sa simula, ngunit ang mga ito ay nagtutulungan upang lumilikha ng momentum.

Mga halimbawa ng CBT

Pag-iwas sa mga gawain

Kapag nakadarama ka ng kalungkutan o pagkapagod, kahit ang mga simpleng bagay ay maaaring maging napakahirap. Maaaring simulan mong iwasan ang mga gawain, na maaaring magpadama sa iyo ng higit pang kawalan ng pagkilos. Matutulungan ka ng CBT na:

- maunawaan kung bakit ang mababang mood ay nagpapahirap sa motibasyon

Mental Health Check In

- pumili ng isang maliit na gawain na sisimulan
- punahin kung ano ang iyong nadarama pagkatapos gawin ito
- bumuo ng kumpiyansa sa pamamagitan ng maliliit na mga hakbang

Ito ay hindi tungkol sa pagtulak sa iyong sarili - ito ay tungkol sa pagtulong sa iyong isip at katawan na makaalis sa nadaramang kawalan ng pagkilos.

Labis-labis na pag-iisip

Kung ang iyong isip ay patuloy na nag-uulit ng pag-aalala o nag-uulit ng mga sitwasyon, matutulungan ka ng CBT upang:

- mapansin kapag nagsisimula ang paulit-ulit na pag-iisip
- huminto at pangalanan ito: "Ito ang aking isip na sinisikap na protektahan ako"
- magpraktis ng mga pampanatag na paraan
- tumuon sa isang maliit na aksyon sa kasalukuyan
- bumalik sa pag-aalala maya-maya sa itinalagang 'oras ng pag-aalala' (worry time).

Ang mga hakbang na ito ay nakakatulong sa iyong isip na maging hindi gaanong magulo at mas madaling pamahalaan.

Pinakamahusay na gumagana ang CBT kapag ito ay ligtas at pantao

Ang pinaka-epektibong CBT ay hindi mahigpit o impersonal.

Ito ay nadaramang:

- banayad
- nakikipagtulungan
- umaasa
- tumatakbo sa antas na sa palagay mo ay tama para sa iyo
- tulad ng pag-aaral tungkol sa iyong sarili, hindi hinuhusgahan
- nakabatay sa kabaitan.

Lagi kang nasa likod ng manibela. Tinutulungan ka lang ng CBT na maunawaan ang landasin.

Sino ang matutulungan ng CBT

Maaaring makatulong ang CBT sa mga taong dumaranas ng:

Mental Health Check In

- stress
- pagkabalisa
- pag-aalala
- labis-labis na pag-iisip
- kalungkutan o pagkalupaypay
- kawalan ng motibasyon
- pagkaupos (burnout)
- kahirapan sa pagkaya
- mga problema sa pagtulog.

Maraming tao ang nagsasabi na nakakatulong ang CBT kahit na hindi pa sila sigurado kung ano ang kanilang nadarama.

Paghingi ng suporta

Kung interesado kang subukan ang CBT-style na suporta, maaari mong:

- kausapin ang iyong GP
- tawagan ang [Medicare Mental Health Phone Line](#) para sa gabay
- puntahan ang isang [Medicare Mental Health Center](#).

Hindi mo kailangang mag-commit sa anumang bagay na malaki. Maski ang maliliit na mga hakbang ay makakatulong sa iyo na maunawaan kung tama ang CBT para sa iyo.

Kung nadarama mong gusto mong magpakamatay, o nasa panganib ka, tumawag sa **000** o pumunta sa pinakamalapit na emergency department.

Magagawa mong makipagtulungan sa iyong isip, hindi labanan ito

Ang CBT ay hindi tungkol sa pagbabago ng iyong pagkatao.

Ito ay tungkol sa pagtulung sa iyo na maunawaan ang iyong mga iniisip, nadarama at kilos upang makatugon ka sa paraang susuporta sa iyong kagalingan.

Hindi ka nasira. Hindi ka nabibigo. Sinisikap ng iyong isip na protektahan ka, kahit na tila hindi ito nakakatulong.

Sa banayad na patnubay at maliliit na mga hakbang, maaari kang matuto ng mga bagong paraan para madama mong ikaw ay mas matatag, may kalinawan, at mas may kontrol.