

درمان شناختی رفتاری (CBT): ابزاری برای برگشتن به حال خوب

یکی از روش های آموزشی و درمانی مناسب برای بهبود افسردگی پس از زایمان درمان شناختی رفتاری هست که نشون داده میتونه تاثیر بسزایی برای حل علایم افسردگی مادران داشته باشه

◀ CBT یک نوع روش درمانی روانشناختی کوتاه مدت و مؤثره که به شما کمک می کنه:

- افکار منفی رو شناسایی و کنترل کنی (مثل "من مادر بدی هستم")
- احساسات رو بهتر درک و مدیریت کنی
- رفتارهای جدیدی وارد روتین زندگیت کنی و انجام بدی که حس بهتری بهت بدن
- و یاد بگیری چطور با اضطراب، خستگی و استرس کنار بیای

درمان شناختی رفتاری می تونه بهت یاد بده چطور الگوهای فکری و رفتاری که حالتو بدتر می کنن رو تغییر بدی و دوباره از مادر بودن لذت ببری. این یعنی حتی بعد از پایان جلسات هم ابزارهایی در اختیار داری که تو رو در زندگی قوی تر و مقاوم تر کنن.

◀ در CBT چه چیزهایی یاد می گیری؟

درمانگر به تو کمک می کنه:

- افکار منفی رو شناسایی و باهاشون مقابله کنی
- کم کم فعالیت هایی رو که قبلاً دوست داشتی، دوباره شروع کنی
- تکنیک های آرام سازی یاد بگیری (تنفس عمیق، مدیتیشن، ذهن آگاهی)
- مهارت های ارتباطی و حل مسئله رو بهتر یاد بگیری
- از خودت و نوزادت بیشتر مراقبت کنی و بتونی زندگی جدید و مسئولیت های جدید رو با آرامش مدیریت کنی

◀ جلسات CBT ۸ جلسه هست و توی درمان اینترنتی، می‌تونی از خونه و با آرامش خودت اون‌ها رو انجام بدی. در کنارش یک درمانگر هم پشتیبانی‌ات خواهد کرد که مسیر رو راحت‌تر پیش ببری

◀ در کنار درمان، چه کارهایی به بهبودی‌ات کمک می‌کنن؟

- خواب کافی: سعی کن هر وقت نوزاد خوابه، تو هم کمی استراحت کنی.
- غذای سالم: تغذیه مناسب روی خلق و خویت اثر زیادی داره.
- حمایت گرفتن: از خانواده، همسر یا دوستان کمک بخواه. تنها بودن، حالت رو بدتر می‌کنه.
- با خودت مهربون باش: هیچ‌کس مادر کامل نیست. تو هم داری بهترین تلاشت رو می‌کنی.
- درخواست کمک = قدرت: این مسیر درمان برای حال خوب تو و رابطه بهتر با نوزادت شروع شده.

این مسیر، مسیر رشد و برگشتن به خود واقعی‌ته. گام‌به‌گام، با حمایت درمان، می‌تونی حس بهتری پیدا کنی و با نوزادت ارتباطی امن و شیرین بسازی.

◀ قدم‌های بعدی

این کاربرگ فقط یک آشنایی اولیه است. در جلسات آینده، ما با شما همراه خواهیم بود تا:

- احساسات، فکرها و تجربیات شما را بشنویم.
- راه‌های مقابله با علائم را آموزش دهیم.
- به شما کمک کنیم تا حمایت‌های لازم را دریافت کنید.

لطفاً هر سوالی که دارید از ما بپرسید. ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.