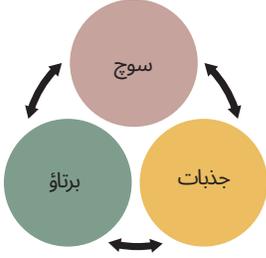


جنوب ایشیائی کینیڈینز کی تہذیب و ثقافت کے مطابق سوچ اور برتاؤ کی تھراپی ، جدید تحقیق پر مبنی نفسیاتی علاج کی قسم ہے (کلچرلی ایڈاپٹیو کاگنیٹیو بیہیوئیرل تھراپی) [CaCBT]



سوچ اور برتاؤ کی تھراپی کیا ہے (COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT))؟

- تحقیق سے ثابت شدہ ایک انتہائی مؤثر نفسیاتی علاج
- متعدد مسائل بشمول اداسی اور گھبراہٹ کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے
- سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CBT) کا مقصد لوگوں کے جذبات ، برتاؤ اور سوچوں کی اصلاح ہوتا ہے

ثقافتی طور پر تیار کی گئی سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CBT) کیسے کام کرتی ہے؟

تہذیب اور ثقافت کے مطابق سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CBT) میں تربیت یافتہ تھراپسٹ مختلف حکمت عملیوں اور طریقہ کار کا استعمال کرتے ہیں، بشمول:

- ثقافتی لحاظ سے موزوں گفتگو کا استعمال
- جنوب ایشیائی ثقافت میں صنفی کردار کو سمجھنا
- جنوب ایشیائی گھرانوں کے کار منصبی اور ذمہ داریوں کو سمجھنا
- مذہبی اور/یا علاقائی رہنماؤں کے ساتھ تعلق بنانا
- دماغی صحت سے وابستہ بدنامی کو سمجھنا



جنوبی ایشیا کے لوگوں کے لیے سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CBT) میں تبدیلیوں کی کیوں ضرورت ہے؟

a. ثقافتی روایات ذہنی بیماریوں جیسے اداسی اور گھبراہٹ کی علامات اور علاج پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

b. سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CBT) مغربی اقدار کا استعمال کرتے ہوئے تیار کی گئی تھی اور اس لئے یہ جنوب ایشیائی نسل کے لوگوں کی مدد کرنے کے لیے یہ کلی طور پر مناسب نہیں ہوتی۔

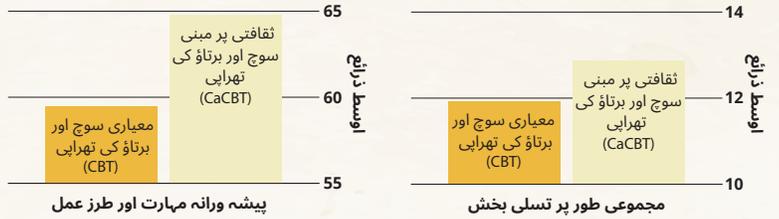
c. جنوب ایشیائی کینیڈینز کی ثقافتی ضروریات کو بہتر طریقے سے پورا کرنے کے لیے سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CBT) میں تبدیلی بہتر نتائج کا باعث بن سکتی ہے۔



تحقیق کیا کہتی ہے؟

مرکز برائے نشہ و ذہنی صحت (سنٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ [CAMH]) اور ساتھی اداروں نے اس بات کا موازنہ کرنے کے لیے ایک مطالعہ کیا کہ جنوب ایشیائی کینیڈینز کی ثقافت کے مطابق سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CBT) بمقابلہ سٹینڈرڈ سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (کلچرلی ایڈاپٹیو کاگنیٹیو بیہیوئیرل تھراپی [CaCBT]) میں سے کون سی تھراپی بہتر کارکردگی دکھائے گی۔

لوگوں نے سٹینڈرڈ سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CBT) کے مقابلے میں ثقافت پر مبنی سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CaCBT) کو زیادہ پسند کیا۔ اطمینان تھا۔



اگر آپ جنوب ایشیائی لوگوں کے لیے ثقافت پر مبنی سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CaCBT) کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو براہ کرم ملاحظہ کریں:

<https://www.camh.ca/CaCBT>



"ہم نے جس مقصد پر کام کیا وہ بالکل وہی تھا جس پر میں کام کرنے کی امید کر رہا تھا۔ مجھے اچھا لگا ہے کہ [میری تھراپسٹ] کو سمجھ آ گئی! وہ ثقافت کو جانتی تھی اور مجھے اسے اپنی ثقافت کے بارے میں بتانے میں وقت نہیں لگانا پڑا۔" شریک کار

"جو تھراپسٹ میرے لیے متعین کیا گیا تھا میں نے اس کے ساتھ فوری طور پر راحت محسوس کی۔ اس سے مجھے بغیر شرم کے ان مسائل کا اعتراف کرنے میں مدد ملی جن سے میں نمٹ رہا تھا۔" شریک کار





سیما ایک ٹیچر ہیں جنہیں حال ہی میں مسلسل سر درد اور بدبھمی کا سامنا ہوا ہے۔ اس نے یہ بھی دیکھا کہ وہ بے دم ہونا محسوس کر رہی تھی اور اس میں توانائی کی سطح کم تھی۔ اس کے فیملی ڈاکٹر نے بتایا کہ سیما کو شاید **افسردگی اور پریشانی** کی علامات کا سامنا ہے۔ سیما کے ڈاکٹر نے تجویز کیا کہ وہ اپنی مقامی علاقائی تنظیم کی طرف سے پیش کردہ **ادراکی رویہ کی تھراپی (CBT)** کے سیشنوں میں شرکت کرے۔

کچھ سیشنوں کے بعد، سیما نے محسوس کیا کہ یہ علاج اس کے لیے واقعی کام نہیں کر رہا تھا۔ اس نے محسوس کیا کہ تھراپی سیشن کے دوران اس کا **ثقافتی پس منظر یا اقدار** واضح طور پر نہیں سمجھے گئے تھے۔

سیما نے اپنی سہیلی سے اس مایوسی کے بارے میں بات کی۔

اس کی دوست نے تجویز کیا کہ سیما جنوبی ایشیا کے لوگوں کے لیے ثقافت پر سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CaCBT) کی تربیت والا تھراپسٹ تلاش کرے۔

میرا معالج واقعی سمجھ نہیں پایا کہ میرے خاندانی تعلقات اور میری ثقافت میری ذہنی صحت پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔

ایک ثقافت پر مبنی سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CaCBT) کا تھراپسٹ آپ کے ثقافتی پس منظر کو سمجھے گا، جیسے خاندان کی ساخت، صنفی کردار، اور ذہنی صحت کے مسائل کے بارے میں شرمندگی کے احساسات۔ اس سے آپ کے علاج کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کو یہ آزمانا چاہیے!

اوہ، یہ دلچسپ لگتا ہے۔ میں مزید کہاں سے جان سکتی ہوں؟

مزید معلومات کے لیے یہ ویب سائٹ ملاحظہ کریں:
www.camh.ca/CaCBT



ثقافت پر مبنی سوچ اور برتاؤ کی تھراپی (CaCBT) کے سیشنوں میں باقاعدگی سے شرکت کرنے کے بعد سیما نے بہت بہتر محسوس کیا اور اپنے احساسات کے ساتھ نمٹنے میں زیادہ مؤثر طریقے سے کامیاب رہی۔



اگر آپ جنوبی ایشیائی لوگوں کے لیے ثقافتی طور پر موافقت پذیر ادراکی رویہ کی تھراپی (CaCBT) کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو براہ کرم ملاحظہ کریں:

<https://www.camh.ca/CaCBT>