

- العلاج المعرفي

Cognitive Behavior Therapy -

الهدف هو ازالة الاعراض دون الغوص في الصراعات النفسية، و الصدمات الطفلية.

يهتم بالمشاعر وتجارب الفرد الذاتية، بالاعراض الواعية ويتوجه نحو تعديل هذه الاعراض وتصحيح التشوه في النظم المعرفية (تصحيح الأفكار)، تغيير نمط التفكير نحو الايجابية بالمناقشة والمنطق عن طريق عدد من الجلسات العلاجية (12-16).



- العلاج المعرفي

مثال: كيف يكون التفكير في الاكتئاب مرضيا و كيفية تصحيحه :

-يستخدم المريض التسمية الخاطئة:توجيه الاستاذ النصح لطالبه

المكتئب بسبب تاخره في دراسته قد يفهمها الطالب اهانة او شتيمة

- يلجأ للتعميم الزائد:فشل الطالب المكتئب المجد في اخذ الضغط لاول

مرة تدعوه لوصف نفسه بالفشل وقلة الخبرة .

- مثال عن الاستنتاج الخاطئ او التضخيم:عدم ابتسام رب العمل

للموظف المكتئب تدفعه للتفسير الخاطئ بانه يريد فصله عن العمل.



العلاج المعرفي السلوكي

Cognitive Behavior Therapy

هو مجموعة من الإجراءات العلاجية تساعد على دمج التأثيرات السلوكية مع النظرية المعرفية لإحداث التغيير المطلوب في سلوك المتعالج غير السوي.

اهم المدارس في مجال العلاج المعرفي السلوكي:

-نظرية إيليس في العلاج العقلاني الانفعالي

-نظرية ميشنباوم في إرشاد الذات

-نظرية بيك في العلاج المعرفي

-العلاج المعرفي السلوكي عبارة عن علاجين مختلفين إلا أنهما يكملان بعضهما

بعضاً، لأن التشويه المعرفي لا بد أن يظهر في سلوكيات مختلة، وبالتالي فإن

التعديل المعرفي لا بد أن يظهر في سلوكيات إيجابية

الفرضية

- الاضطرابات لدى الفرد ناتجة عن وجود أخطاء في معالجة المعلومات لديه
- يترتب عليها وجود أبنية معرفية (مخططات) كامنة عاجزة عن التكيف
- تسيطر على المتعالج.
- بناء على ما ينتج عنها من أفكار تلقائية تصاحب الاضطراب وتساعد على استمراره.
- الهدف صياغة مشكلة المتعالج في الإطار المعرفي



صياغة مشكلة المتعالج

- تحديد الأفكار الحالية للمريض (أنا فاشل لا أستطيع عمل أي شيء كما ينبغي)
- الأفكار التي تساهم في استمرار الوضع الانفعالي للمريض
- التعرف على السلوكيات غير المرغوب فيها.
- التعرف على العوامل المرسبة التي أثرت على أفكار المتعالج عند ظهور المرض مثل (حادثة محزنة، تغير شيء مألوف)
- التعرف على الأسلوب المعرفي الذي يفسر من خلاله المتعالج الحوادث التي يتعرض لها مثلاً (عزو النجاح للحظ ولوم النفس على الفشل).
- يقوم المعالج بصياغة المشكلة في الجلسات الأولى
- يستمر في إجراء تعديلات عليها كلما حصل على معلومات جديدة.

-يشدد العلاج المعرفي السلوكي على:

-أهمية التعاون والمشاركة النشطة

-العمل كفريق يشترك في وضع جداول عمل للجلسات وفي إعداد الواجبات المنزلية التي يقوم بها المتعالج بين الجلسات.

- يسعى المعالج إلى تحديد أهداف معينة

يسعى لتحقيقها وحل مشكلات محددة.

-يركز العلاج المعرفي السلوكي على الحاضر

حيث يتم التركيز على المشكلات الحالية وعلى مواقف معينة تثير القلق لدى المتعالج.



- يطلب من المتعالج تقديم ملخص لما حدث خلال الأسبوع الماضي
- إعداد جدول أعمال الجلسة (بالتعاون مع المتعالج)
- التعرف على رد فعل المتعالج حول الجلسة السابقة
- مراجعة الواجبات المنزلية
- تقديم ملخصات لما تم في الجلسة بين الحين والآخر
- أخذ رأي المتعالج فيما تم في نهاية الجلسة.
- يعلمّ العلاج المعرفي السلوكي المتعالج كيف يتعرف على الأفكار والاعتقادات غير الفعالة وكيف يقومها ويستجيب لها.



-يجب ان يكون المعالج صريحاً مع المتعالج
يناقش معه وجهة نظره (المعالج) حول المشكلة (الصياغة)،
ويعترف بأخطائه، ويسمح للمريض بمعارضته.

-يركز المعالج المعرفي السلوكي خاصة على كيفية التعامل مع
أعراض الاضطراب النفسي أكثر من تركيزه على العوامل التي
تعزي إليها هذه الأعراض.



استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي

- التعليمات الذاتية

- التدريب على مخاطبة الذات بطريقة تؤدي إلى تغييرات في الأفكار والانفعالات ومن ثم السلوكيات

- المراقبة الذاتية

- المراقبة الذاتية هي أساس عمليات التنظيم والتوجيه المعرفي،
- تشير إلى قدرة الفرد على ملاحظة مستوى تقدمه في ضوء الأهداف المحددة لعمل ما
- تتضمن المراقبة الذاتية:
 - الاحتفاظ بالهدف ومعرفة ما تم إنجازه
 - الإجراءات القادمة
 - اتخاذ القرار بالاستمرار في التقدم نحو الهدف الحالي لخفض القلق

ملء الفراغات

تعد فنية ملء الفراغ من الإجراءات الأساسية لمساعدة الفرد على تبين أفكاره الأوتوماتيكية، وتدريبه على ملاحظة سلسلة الأحداث الخارجية، وردود أفعاله حيالها؛ فهي وسيلة فعالة لمساعدة الأفراد الذين يعانون من الخجل المفرط، أو القلق، أو الغضب أو الحزن في المواقف البين شخصية.

- تغيير القواعد

اكتشاف اتجاهات الفرد وتسليط الضوء عليها وتقرير مدى انهماكها وأن بعض اتجاهاته قد انتهت به إلى قمة التعاسة والشقاء، من الأجدى أن يسترشد بقواعد أكثر اعتدالاً وواقعية، وعلى المعالج أن يقف دوره عند اقتراح قواعد بديلة يأخذها الفرد بالتأمل، لا أن يقوم له بغسيل المخ، ويفرض عليه قواعده.

إعادة البناء المعرفي

إعادة البناء المعرفي يركز على الانحرافات المعرفية

التركيب (البناء)

تستخدم في معالجة التنظيم السيئ، والمماثلة المرتبطة لكل من:
اضطراب نقص الانتباه، والنشاط الحركي المفرط، والقلق،
والاكتئاب، والغضب

تهدف هذه الفنية إلى تعليم الأفراد كيفية اشتقاق الأهداف القابلة للتنفيذ،
ومنهجية المهام، واستثمار وقت الفراغ، وحفز الذات على العمل
البناء، وذلك بهدف خفض النقد الذاتي، والقلق، والغضب.

- التخييل

يستخدم في الاضطرابات الشخصية لتمكين الفرد من تخفيف الأحداث الصدمية، وإعادة بناء الخبرة، ومتابعة المواقف المستنتجة
-يتطلب الأساس المنطقي لتلك الإجراءات مجموعة من الاعتبارات :
الحديث الواضح عن الحدث، والتخييل الذاتي لدى الفرد، مع امتداد الأثر لإعادة البناء المعرفي.

التعرض

تعليم الأفراد كيفية التعامل مع هذه الانفعالات خطوة خطوة، والتوازن بين الراحة والتحمل، وحتى يمكن أن يكون التعريض فاعلاً لا بد أن يمد المعالج الأفراد بقدر كبير من التدريب الذي يهدف إلى زيادة الثقة وخفض مستوى الانفعالات السلبية لديهم .

- التثبت من النتائج

- يميل معظم الأفراد إلى الثقة في أفكارهم وتقديسها واعتبارها الصورة الحقيقية عن العالم الخارجي، ويلصقون بها نفس الدرجة من قيمة الصدق التي يلصقونها بمدركاتهم الحسية للعالم الخارجي،
- يمكن للمعالج النفسي أن يستخدم فنيات معينة لتحديد ما إذا كانت استنتاجات المتعالج غير دقيقة، أو غير مبررة، وحيث إن المتعالج اعتاد على التحريفات والتشويهات، فإن مهمة المعالج تنحصر أساساً في استكشاف النتائج، ومقارنتها



- تدريب عكس العادة:

- التدريب على تركيز قوة إرادة المتعالجين لاستبدال عاداتهم غير المرغوبة بعادات ايجابية مرغوبة، ويتضمن ذلك: تحسين الوعي للتعرف على العوامل التي تسبب وتبقي العادة، والاسترخاء الطبيعي، وذلك لمواجهة الضغوط، وإعادة البناء المعرفي، وتحسين توجيه الذات.

- التقبل والانتباه

- الانتباه يعني ممارسة تقبل الأفكار والمشاعر من أول وهلة، والاستسلام للأشياء مقابل هدف التغيير النشط، لأنه يساعد على تركيز الوعي والتفكير الواضح وتسهيل إعادة البناء المعرفي، والتعريض، والتعامل مع الحقائق الصعبة والمشاعر غير المريحة مثل والجدال والضغوط الاقتصادية.

- النمذجة

تدريبات لعب الدور تسمح للمعالج بإجراء ردود أفعال مناسبة للمواقف المختلفة، ويمكن للفرد عندئذ نمذجة هذا السلوك ويمد الفرد بنموذج جديد للتفكير ليغير نموذجه السابق، حتى يكون قادراً على تكوين علاقات اجتماعية تساعده في التوافق النفسي، وتقليل الحساسية المفرطة في المواقف الاجتماعية .

- التكرار

أحد الوسائل المهمة للتدريب على المهارات

- الواجبات المنزلية

الفرد الذي يهتم بالواجبات المنزلية يحظى بكثير من النتائج الايجابية المتمثلة في تحسين السلوكيات، والتخفيف من أعراض الانفعالات السلبية المختلفة وظيفياً .

- لعب الدور

- يستخدم في تطوير المهارة، والتغلب على الكف، مثل ما هو قائم في التدريب التوكيدي، حينما يتضمن الشحن الانفعالي والمعرفي للفرد من خلال الأفكار الأوتوماتيكية.

- الاسترخاء

- الاسترخاء يستخدم في خفض التوترات المرتبطة بالقلق والضغوط والغضب .



الاسترخاء في علاج اضطراب القلق و الشدات النفسية

يستخدم الاسترخاء في الطب والعلاج النفسي وعلم النفس السريري بأساليب متعددة منذ فترة طويلة.

ففي عام ١٩٢٩ أبدأ طبيب نفسي اسمه جيكسون Jacobson اهتمامه باكتشاف طرق للاسترخاء العضلي بطريقة منظمة.

يجمع علماء العلاج النفسي والسلوكي اليوم على فائدة التدريب على الاسترخاء في تخفيض القلق وتحسين الصحة النفسية

ان جميع الناس تقريبا يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الانشطة العضلية في الجبهة و الرقبة و مفاصل الذراعين والركبة والعضلات الباسطة. وحتى عضلات الاعضاء الداخلية كالمعدة والقفص الصدري. عندما يتعرض الشخص لمنبهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية في اليدين والذراع.

• الاسترخاء يعرف بالمعنى العلمي :-

- بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم لأنه ليس من النادر أن تجد شخصا ما يرقد على أريكته أو سريره لساعات معدودة لكنه لا يكف مع ذلك عن إبداء كافة العلامات الدالة على الاضطراب العضوي والحركي مثل عدم الاستقرار الحركي والتقلب المستمر والذهن المشحون بالأفكار والصراعات. لذلك فإن إرخاء التوترات العضلية وإيقاف انقباضاتها تؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة لهذه التوترات. ان بعض الأفراد يعيشون طول الوقت تقريبا في حالة من التوتر الشديد ويصطحب هذا استثارة في الجهاز العصبي مما يساعد و يؤهب لارتفاع الضغط واضطراب التنفس وعدم الاستقرار والاستثارة الزائدة والحركة المستمرة كقضم الأظافر وفرك اليدين.. الخ . كذلك ليس من النادر أن يشكو الشخص في حالة القلق من التوتر في جسمه والصداع وآلام الظهر وخفقان القلب.آلام في القدم والساقين والذراعين



- اعداد ا لمريض وتهيئته لممارسة التدريب على الاسترخاء العضلي
- نبدأ بالقول للمريض أنه مقبل على تعلم خبرة جديدة أو مهارة لا تختلف عن أي مهارة تعلمها في حياته كالسباحة وأن يتعلم أن يكون قادرا على الاسترخاء والهدوء
- - ينصح الشخص بأن تكون أفكاره كلها مركزة في اللحظة أي في عملية الاسترخاءو لتحقيق أكبر قدر ممكن من النجاح يطلب من الشخص أن يتخيل بعض اللحظات الجميلة في حياته (مشاعر هادئة)
- - يجب التوصية بالمحافظة على كل عضلات الجسم في حالة تراخي تام أثناء الاسترخاء خاصة تغميض العين لمنع المشتتات البصرية التي قد تعوق الاسترخاء التام.



• التطبيقات العامة للاسترخاء: تعلم الاسترخاء

- ١- إمكانية استخدامه مع أسلوب التطمين التدريجي أو التعويد التدريجي على المواقف المثيرة للقلق.
- ٢- أسلوب من أساليب العلاج الذاتي وال ضبط الذاتي في حالات القلق الفعلي.. الاسترخاء لدقائق معدودة يوميا وقبل الدخول في مواقف (حياتية) مثيرة للقلق كالظهور أو الحديث أمام الناس أو المقابلات عند الترشيح لعمل ما... الخ.
- ٣- تمثيل دور شخص آخر (الأب رب العمل.. الخ) بهدف اكتساب القدرة على فهم تلك الشخصيات والتكيف معها...
- -نظرا لان هذه الشخصيات قد تكون مصدرا لقلق الشخص بحيث قد يعجز عن القيام بتمثيلها
- ٤- تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة التي قد تكون أحيانا من الأسباب الرئيسية في إثارة الاضطرابات الانفعالية

الخطوات التالية ذات فائدة

- ١- استلق في وضع مريح عند بداية التدريب وتأكد من هدوء المكان وخلوه من المشتتات.
- ٢- المكان يجب أن يكون مريحاً ولا توجد به أجزاء نافرة أو ضاغطة على الجسم.
- ٣- ليس بالضرورة أن تكون راقداً أو نائماً البدء في التدريبات وأنت جالس (واقف أحياناً).
- ابدأ بتدريب عضو واحد في البداية على الاسترخاء مثلاً: الذراع كما يلي
- اغلق راحة يدك اليسرى بإحكام وقوة.
- لاحظ أن عضلات اليد ومقدمة الذراع اليسرى تنقبض وتتوتر وتشد.
- افتح راحة يدك اليسرى بعد ثوان معدودة أرخها وضعها في مكان مريح على مسند الأريكة.
- لاحظ أن العضلات أخذت تسترخي وتثقل.
- كرر هذا التمرين عدة مرات حتى تدرك الفرق بين التوتر والشد العضلي في الحالة الأولى..
- والاسترخاء الذي ينجم بعد ذلك عندما تفرد راحة يدك اليسرى والى أن تتأكد من أنك أدركت الفكرة من الاسترخاء العضلي..
- كرر هذا التمرين (الشد والإرخاء) مع بقية العضلات الأخرى .

