

صفحة العلاج المعرفي السلوكي

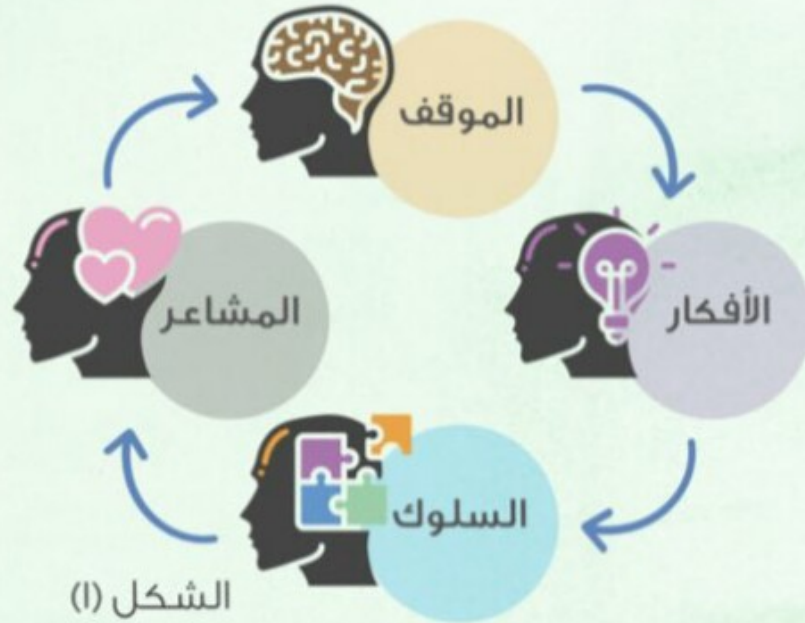
C.B.T

ahmed toba مكتبة

فنيات العلاج المعرفي السلوكي

الهدف من العلاج السلوكي المعرفي

هو تعليم العميل أنه على الرغم من أنه لا يستطيع التحكم في كل جانب من جوانب العالم من حوله، إلا أنه يستطيع التحكم في كيفية تفسير الأشياء والتعامل معها في بيئته.



العلاج المعرفي السلوكي

هو نوع من العلاج النفسي الذي يساعد العميل على فهم الأفكار والمشاعر التي تؤثر على السلوكيات.

من أهم ميزاته العلاج المعرفي السلوكي (CBT)

★ أنه مثبت علميًا.

★ أنه الأول من ناحية الدراسات التي أثبتت فعاليتها في العديد من الاضطرابات النفسية مثل: (الاكتئاب، أنواع القلق: (الرهاب الاجتماعي، نوبات الهلع، القلق العام والوسواس القهري) وكذلك بدأ يدخل في السنوات الأخيرة في الأمراض الذهانية مثل الفصام وثنائي القطب مع الأدوية النفسية.

★ تعتبر فاعليته موازية للعلاجات الدوائية.

★ يعد العلاج السلوكي المعرفي علاجًا قصير الأجل بشكل عام، يستغرق من ١٠ إلى ٢٠ جلسة.

من أهم مميزاته أن الانتكاسة تكون أقل مقارنة بغيره بعد توقف الجلسات.

⚠️ **ملاحظة** لا ينصح باستخدامه كخط علاج أولي في حالات مثل الفصام وثنائي القطب والزهايمر.

إشراف

د. عاصم العقيل

إعداد

نوف المطيري - بلقيس السراجي

ماهي الجلسات؟

الجلسة في العادة تكون مدتها ٤٥ دقيقة، تكون العادة أسبوعية وتتم الجلسات بسرية تامة وتقبل كامل للعميل بكل أفكاره ومعتقداته، يحصل العميل على الاستماع والتعاطف والتفهم لما يعاني منه، ومن خلال الجلسات يتم مساعدة العميل على تحديد المشكلة التي يعاني منها والاتفاق على خطة العلاج وعدد الجلسات التي يحتاج إليها، ويتم مساعدته على فهم أفكاره ومشاعره من خلال الشكل (١)، في آخر الجلسة يتم تلخيصها وسؤال العميل عن مدى إستفادته من الجلسة، وفي بداية الجلسة الثانية يتم الترحيب بالعميل وسؤاله عن حالته من خلال الأسبوع ومناقشة الواجبات والأحداث خلال الأسبوع والانتقال إلى أهداف الجلسة الثانية.



يمكننا تلخيصها بثلاث فنيات رئيسية

١- فنيات العلاقة العلاجية:

العلاقة العلاجية في العلاج المعرفي السلوكي تعتبر مهمة لأي نوع علاج آخر لا يستمر أو لا يحصل على نتائج ايجابية إلا بتحقيق علاقة علاجية جيدة فالتفاعلات الموجبة بين المعالج والعميل ينبع من العلاقة التشاركية بوجه عام فينبغي أن يكون المعالج النفسي أميناً على أسرار العميل، ويجب عليه إشراك العميل في العملية العلاجية بنشاط وفاعلية وأن يعلمه على المبادئ الرئيسية للعلاج بشكل عام وأن يوجهه ويساعده على التعرف وتحديد المفاهيم الخاطئة لديه بالإضافة إلى أن يقوم بتعليم العميل أن يكون مستقل بذاته وفي نفس الوقت يكون على وعي بحاجته المستمرة للدعم النفسي عندما يبدأ في تطبيق العلاا للتخلص من صعوباته ومشكلاته. في بداية العلاج يقوم المعالج النفسي بمناقشة أهداف العلاج مع المريض وتحديد أهدافها والاتفاق عليها وأيضاً الاتفاق على المهمات التي سوف يؤديها كالواجبات المنزلية وسجل الأفكار.

٢- الفنيات المعرفية: التصحيح المعرفي أو إعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring

إعادة البناء المعرفي للمخططات هو **العنصر الرئيسي في العلاج المعرفي السلوكي** والمخططات المعرفية كما عرفها **"أرون بيك"** أنها عبارة عن بنيات معرفية موجودة لدى الفرد تتضمن الاعتقادات والإفتراسات، التوقعات، المعاني والقواعد التي يكونها الفرد عن الأحداث والآخريين وعلى هذا تمثّل الإطار الأساسي الذي يرجع إليه الفرد لتفسير الموقف ولفهم الذات والعلاقة مع الآخرين ومن خلالها يتعلم العميل مهارة:

الوصول للفكرة Accessing thought

يكون التصحيح المعرفي وفق نظرية الطبقات الثلاث بحيث يبدأ من **الأفكار** ثم **القوانين** التي يضعها العميل لنفسه ثم **المعتقدات (الأفكار العميقة)** القنوات الراسخة لدى العميل عن نفسه والناس والمجتمع.



تهدف الفنيات المعرفية أساساً لتصحيح الأخطاء في العمليات المعرفية وإلى تعديل المعتقدات الجوهرية التي ينتج عنها الأخطاء والمتاعب عن طريق التعمق في معتقدات العميل واستخدام أسلوب التساؤل الذي يعتبر أسلوباً أساسياً بالعلاج المعرفي السلوكي منها:



الطريقة السقراطية Socratic Questioning

يكون عن طريق طرح **المعالج الأسئلة** على العميل بشكل متكرر مع علم المعالج بالإجابة لكن يريد أن يتوصل العميل لمعتقداته السلبية بنفسه ثم يقوم باستبدالها لمعتقدات أخرى واقعية.

الإكتشاف الموجه Guided Discovery

أيضاً هو أسلوب تساؤل لكن الاختلاف يكمن في عدم علم المعالج بالإجابة فيستمر بطرح الأسئلة متماشياً مع العميل حتى يتوصلوا للإجابة معاً.

إعداد: نواف المطيري - بلقيس السراجي
إشراف: د. عاصم العقيل



ومن بعدها يتم مناقشة **أخطاء التفكير Errors Cognitive** مع المريض والتي تساعد على توضيح أن الأفكار الخاطئة لدى المريض ليست فريدة وأن كثير من الناس يمرون بها، ومن هذه الأمثلة:
الأنماط الثمانية المحددة للتفكير **Eight Patterns Of Limited Thinking**:



٣- التعميم الزائد Overgeneralization

وهو الحصول على استنتاج عام مبني على حدث واحد، ثم يميل إلى تطبيقه بشكل غير صحيح على حوادث متشابهة أو استخدام تسميات سلبية.

مثال: شعور الغثيان في القطار يجعله يقرر أن لا يركب قطار مرة أخرى، ومن التسميات السلبية كمن يسمى شخص بأنه ممل وصامت فقط لأنه كان يلتزم الهدوء في الحفل.



٤- قراءة الأفكار Mind Reading

معرفة شعور الآخرين وأسباب تصرفاتهم دون تصريح منهم وهذه المعرفة مبنية على توقعات لا صحة لها.

مثال: زميل لم يرد علي اتصاله، فيعتقد انه يتجاهله.



١- الترشيح Filtering

ويعني التركيز على التفاصيل السلبية وإهمال جميع الجوانب الإيجابية للموقف.

مثال: شخص يؤدي عرض بحضور مجموعة وبالرغم من استمتاع الحضور الواضح عليهم إلا أنه يركز على شخص واحد تئأب ويشعر أن عرضه ممل.



٢- التفكير المتطرف Polarized Thinking

ويسمى أيضاً التفكير الأبيض الأسود وهو تصنيف الأشياء إما أبيض (جيد) أو أسود (سيء) ولا وجود للرمادي أيضاً يجب أن يكون الأداء جيد أو يعتبر ذلك فشلاً منه، ولا يوجد حل وسط.

مثال: سائق حافلة حكم على نفسه أنه فاشل كونه اتخذ المخرج الخاطئ مما جعله يقود مسافة طويلة، خطأ واحد كان بمثابة إشارة له أنه غير كفء وعديم القيمة.



٧- الشخصنة Personalization

ميل الشخص إلى أن يعزو الأسباب أو الحوادث والمواقف إلى أنفسهم حتى وأن لم يكن هناك أساس لهذا الربط.

مثال: الصديق الذي يشكي لصديقه من الملل فيظن أنه سبب الملل.



٨- القواعد الإلزامية Shoulds

يقوم بوضع قائمة من القواعد والقوانين التي تنظم سلوكه وسلوك الآخرين وأي مخالفة لهذه القواعد من الآخرين تشعره بالغضب وأن كان هو المخالف فسيشعر بالذنب.

مثال: الزوج الذي يرى أن الزوجة يجب عليها أن تستقبله عند قدومه للمنزل بإبتسامه وحقيقة أنها إذا لم تفعل فهي لم تعد تحبه.



٥- التهويل Catastrophizing

توقع وتصور الحوادث والكوارث عند حدوثها أو القراءة عنها، وتبدأ افكار التهويل عادة بسؤال "ماذا لو؟".

مثال: سمع شخص أن جاره كسرت رجله فيبدأ يفكر ماذا لو حدثت لي؟ ماذا لو كسرت رجلي عند نزولي من السلم؟



٦- التضخيم Magnifying

وهو مرادف المبالغة، في درجة أو حدة المشكلة بشكل كبير مما يجعل الشيء ضخم لا يحتمل.

مثال: الشعور بالصداع فيفكر بورم بالمخ، درجة متدنية بمادة تصبح مبرراً لليأس والفشل.

سجل الأفكار Thought Record

لتحديد الأفكار التلقائية يعتبر سجل الأفكار أكثر إجراءات العلاج المعرفي استخدامًا، حيث يقوم المعالج بطلب من العميل أن يسجل الأفكار التلقائية في حالة التوتر أو الإنزعاج التي يمر فيها بعدد من الطرق المختلفة. ويختلف السجل حسب عدد الأعمدة، فمنه أسلوب العمود المزدوج ويعتبر من أسهل الطرق، وهناك أيضًا أسلوب الأعمدة الثلاث فالأول يقدم وصف للحالة، والثاني قائمة الأفكار التلقائية والآخر الإستجابة، وهناك السجل اليومي **Daily Record of Dysfunctional Thoughts** المؤلف من خمسة أعمدة.

● نموذج لجدول الأفكار

الموقف	الأفكار	المشاعر من (0-10)	السلوك
● زحمة في الشارع	● عدم تنظيم ● إهمال ● سوف أتأخر	● غضب (10) ● توتر (7) ● ضيق (5)	● رفع الصوت على من بالجوار ● التدخين

اختبار صحة الأفكار

وبعد التعرف على الأفكار التلقائية وتحديدتها يطلب من العميل اختبار الأدلة على صحة هذه الأفكار التي كانت لديه في الماضي ومن خلال **مواجهة المثيرات (المواقف)** التي تستثير الانفعالات السالبة (كالقلق، الإحساس بالذنب) ويتاح للعميل الفرصة لإجراء تجارب لدراسة صحة افتراضاته وهل هذه الأفكار صحيحة؟

الموقف	الأفكار	الأدلة على الأفكار	المشاعر من (0-10)	السلوك
● زحمة في الشارع	● عدم تنظيم ● إهمال ● سوف أتأخر	الشوارع متوفر فيها إشارات ورجال مرور باقي على مواعي نصف ساعة ولن أتأخر	● غضب (10) ● توتر (7) ● ضيق (5)	● رفع الصوت على من بالجوار ● التدخين

فنيات العلاج المعرفي السلوكي

الواجبات المنزلية

للواجبات دورًا هامًا في زيادة فعالية العلاج المعرفي السلوكي إذ إنها الفنية الوحيدة التي يبدأ ويختم بها المعالج المعرفي السلوكي كل جلسة علاجية وتأخذ الواجبات المنزلية عدة أشكال فيطلب المعالج من العميل:



كتابة أهم الأنشطة اليومية في حياته.



إجراء تجربة سلوكية أو معرفية لها أهداف محددة ومتعلقة بمشكلته.



تسجيل الأفكار الآلية والمشاعر المصاحبة لها والسلوك الناتج من العميل.

الواجبات تعطي للمعالج صورة واضحة عن العميل وتحدد أهم المشاكل التي يعاني منها ومما يساعد العميل على الاستبصار بحالته وتساعد على تقدم العلاج المعرفي السلوكي سريعًا، وتعطي فرصة للعميل لممارسة مهارات لمعرفة أفكاره المختلة واتجاهاته غير العقلانية ومحاولة تعديلها، وتعتبر جزءًا مهمًا في العلاج.

٣- الفنيات السلوكية

- التعرض (المواجهة) Exposure

التعرض هو المكون إذ لم يكن المكون الأكثر أهمية في العلاج المعرفي السلوكي. والتعرض هو التعرض المستمر أو مواجهة المثيرات التي تثير التوتر أو التي تم تجنبها في الماضي في وجود كل أساليب التجنب (سلوكيات الأمان) والمبدأ الذي يتناول فنية العرض هو صمود الشخص في موقف اجتماعي إلى أن تمر نوبة القلق وتنتهي ويكون التعرض إما بالمواجهة الفعلية أو المواجهة التخيلية.

فنيات العلاج المعرفي السلوكي

التعرض لدى البشر مفيد على الأقل للأسباب الآتية: التعرض يسمح بالتعرف على المعتقدات اللاكيفية واختبارها وأيضاً **التعرض المتكرر** ولفترة طويلة سوف ينتج عنها **تقليل للتوتر بدرجة كبيرة** بالإضافة أنه **يزيد من قوة التحكم بالانفعالات**.

ويتم التعرض وفق خطة معينة بين المعالج والعميل ويتم التدرج في التعرض **من الأبسط إلى الأصعب** تعتبر إستراتيجية **فعالة بشكل كبير** في علاج اضطرابات الرهاب والوسواس والقلق ويتم التعرض وفق وضع سلم للمخاوف.

المواقف	مستوى القلق
الحديث أمام الناس	10
أمامه الناس في الصلاة	9
حضور المناسبات الكبيرة	8
حضور المناسبات العائلية	7



التدريب على الاسترخاء Relaxation

ويعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب **المضادة للتوتر والقلق** وتقوم أساليب الاسترخاء على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي. **ومن الحالات التي تستخدم معها هذه التدريبات مثل حالات الضغط النفسي وحالات القلق العام، المخاوف والآلام العضلية المتنوعة، الحالات الوسواسية.**

إشراف
د. عاصم العقيل
إعداد
نوف المطيري - بلقيس السراجي

والاسترخاء: بمعناه يختلف عن الهدوء أو النوم هو حالة من توقف النشاط العضلي والذهني للراحة والبعد عن التوتر والانقباض الجسمي، وعندما يستطيع أن يبعد عن عقله الأفكار ويتجنب كل الانفعالات الباعثة على التوتر يكون في حالة الاسترخاء الذهني، ويؤدي الاسترخاء دورًا هامًا في تغيير الأفكار وفهم طبيعة القلق والثقة بالنفس خاصة عندما يبدأ الفرد في الشعور بقدرته على التحكم في انفعالاته من خلال تمارين الاسترخاء.

هناك أنواع للإسترخاء مختلفة لكن متشابهة في تأثيرها الايجابي مثل:

الاسترخاء عن طريق التحكم في الإحياءات
Progressive Muscle Relaxation
هي تقنية من تقنيات الإسترخاء لكنها تقوم بتدريب الجسم على الربط بين كلمة "استرخاء" وبين الشعور به.

2

التنفس البطني Abdominal Breathing
والمعنى هنا أكثر العضلات التي تصاب بالتوتر والشد في حالة القلق هي عضلات جدار البطن وبهذه الفنية يركز على تدريب العميل على التنفس بشكل صحيح.

1

إرخاء العضلات التصاعدي Progressive Muscle Relaxation
طور هذه التقنية "إدموند جاكسون" والتي تعمل على شد وارتخاء جميع عضلات الجسم بتسلسل معين فهو يرى أن الجسم يستجيب للأفكار ويقوم بتخزين التوتر بالعضلات ووجد أن يمكن إزاله هذا التوتر عن طريق شد العضلات ثم إرخائها، وكل من الذراعان والرأس ووسط الجسم والساقان تعليمات معينة.

3



حل المشكلات Problem Solving

هي استراتيجية من خمس خطوات لحل المشكلات ولإيجاد حلول مبتكرة لأي مشكلة من أي نوع وهي:

تحديد الأهداف

وهي المرحلة التي تلي تحديد المشكلة وتكون بتحديد أهداف معينة للتغيير.



التعبير عن المشكلة

وتكون عن طريق وضع قائمة مقسمة بمجالات عامة كالصحة والمال والعمل والعلاقات الأسرية والاجتماعية، ثم يحدد العميل المواقف بكل مجال وأيها تمثل مشكلة بالنسبة له ويقوم بتخيل الموقف وتحديد الإنفعالات التي يشعر بها.



إعداد قائمة بالبدائل

يطلب من العميل تحديد أكبر عدد ممكن من الحلول.



استعراض النتائج وتقييمها

ويكون بتحديد النتائج وتقييمها واختيار الأفضل.



التنفيذ

وهي المرحلة الأخيرة حيث يقوم العميل بتنفيذ الخطة.



التجارب السلوكية Behavioral Experiments

تعتبر من الفنيات الفعالة لتصحيح الأفكار الخاطئة ومن أهم الأساليب لأن العميل يختبر الأفكار بطريقة واقعية، وتطبيقها يكون عن طريق اتفاق المعالج مع العميل على تصميم تجربة واقعية تتناسب مع المشكلة التي يعاني منها، وتستخدم هذه الفنية لمساعدة العميل على التعرض للمواقف المقلقة في حياته.

مثال: أن يطلب من العميل يعاني من الرهاب الاجتماعي أن يشرح درس له من زملائه يكون أعد الدرس جيدًا وتدريب مع المعالج وفي المنزل على الموقف والمادة العلمية.

