

المستوى: السنة الثالثة علم النفس العيادي

المادة: العلاجات المعرفية والسلوكية

أستاذة المادة: أ. قسيلا

أولاً: العلاجات النفسية

تعريف العلاجات النفسية:

هو علاج فعال باستعمال الطرق النفسية، وهو استعمال التقنيات النفسية لمعالجة مرض عقلي أو عدم تكيف أو اضطراب نفس جسدي.

العلاج النفسي هو عملية تفاعلية شعورية ومنظمة، تهدف إلى التأثير على اضطرابات السلوك وحالات الألم التي تحتاج إلى علاج عن طريق تقنيات نفسية لفظية أو غير لفظية.

أهداف العلاجات النفسية:

-التفتح الشخصي وترقية الصحة النفسية لتنمية قدرات الشخص في التعامل مع الآخرين، وترقية الاتصال مع المحيط الذي يعيش فيه بأنواعه المدرسة العائلة والمؤسسة.

-الوقاية من ظهور الاضطرابات النفس مرضية بالنسبة للشخص الضعيف أو الشخص المعرض لعوامل محيطية سلبية (العائلة في خطر معنوي...)

-يهدف العلاج النفسي إلى إصلاح قدرات الفرد التي أعاقها المرض (الشخص المصاب بمرض عقلي أو عضوي مزمن).

تهدف كل العلاجات النفسية إلى تغيير واحد من العناصر الأربعة: تغيير المعارف أو السلوكات أو الأحاسيس أو الانفعالات وبالتالي يكون هناك تغير في الإطار الاجتماعي

والعائلي

مبادئ العلاج النفسي:

إقامة علاقة جيدة معالج- عميل

استخدام الطريقة التي تستجيب معها الحالة

إتباع عدة طرق في العلاج ولا نكتفي بطريقة واحدة ونعتبرها شاملة إذ ليست لطريقة
أفضلية عن الأخرى(علاج نفسي انتقائي إدماجي)

شروط القيام بالعلاج النفسي:

- يجب توفر شروط معينة للقيام بالعلاج النفسي فحسب Huber هذه الشروط هي:
- يجب أن تعتمد العلاجات على نظرية علمية معترف بها للشخصية واضطراباتهما) على
ماذا اعتمدت في تشخيص الاضطراب، قبل العلاج نتأكد من التشخيص وذلك باستعمال
DSM-5 أو CIM-10 إذ يجب الاعتماد على احد الدليلين
- يجب أن يحدث تغييرا
- نستطيع أن نقيم الآثار السلبية والايجابية للعلاج(من الآثار السلبية تبعية العميل للمعالج
كذلك الانتكاسة)
- تستعمل التقنيات النفسية لعلاج الأعراض النفسية فقط
- يقدم العلاج النفسي من طرف شخص ذو تكوين وكفاءة.

مراحل العلاجات النفسية

- 1-إرساء علاقة علاجية بين العميل والمعالج
- 2-تصور وتقييم المشاكل التي يعاني منها العميل
- 3-القيام بتخطيط للعلاج حسب متطلبات العميل
- 4-استخدام التقنيات العلاجية المناسبة
- 5- تقييم النتائج

ثانياً: العلاج السلوكي

مؤسس هذه المدرسة العلاجية هو عالم النفس الأمريكي جون واطسون، رائد المدرسة السلوكية وهو صاحب المقولة الشهيرة التي يقول فيها:

«أعطوني عشرة أطفال أصحاء أسوياء التكوين فسأختار أحدهم جزافاً وأدريه فأصنع منه ما أريد: طبيباً أو فناناً أو عالماً أو تاجرًا أو لصاً... بغض الطرف عن ميوله وسلالة أسلافه»

1- تعريف العلاج السلوكي:

- أسلوب من الأساليب الحديثة يقوم على أساس استخدام نظريات وقواعد التعلم ويشتمل على مجموعة كبيرة من الفنيات العلاجية التي تهدف إلى إحداث تغيير إيجابي في سلوك الفرد

- العلاج السلوكي أسلوب علاجي يعتمد على استخدام قوانين ونظريات التعلم الشرطي حيث تتم محاولة حل المشكلات واضطرابات السلوك عن طريق تعديل السلوك المرضي للمريض

2- الأسس النظرية:

- السلوك الإنساني بنوعيه (السوي والمضطرب) مكتسب ومتعلم، ما عدا السلوك الغريزي والفطري.
- السلوك المضطرب هو سلوك مكتسب، ولكنه غير متوافق مع البيئة التي نشأ فيها الشخص المضطرب. بينما السلوك السوي هو أيضاً سلوك مكتسب ولكنه متوافق مع البيئة المحيطة بالفرد.
- ينجم السلوك المضطرب عن تراكم خبرات واستجابات غير متوافقة مما يعرض الفرد إلى ظهور أعراض الاضطراب النفسي.

• تتغلب نسبة تعلم السلوك المضطرب على نسبة تعلم السلوك السوي لدى الشخص المضطرب.

• بالإمكان تعديل السلوك المضطرب، ليحل محله السلوك السوي بالتعلم.

• يمكن للفرد أن يكتسب أو يتعلم دوافع جديدة تساعد على التخلص من السلوك المضطرب.

يعتبر التحليل النفسي الأمراض النفسية مجرد علامات خارجية للصراع الداخلي، ومن ثم فإن استكشاف مشاعر المريض اللاشعورية يمثل الطريقة الوحيدة للعلاج والشفاء.

أما السلوكيون فينظرون لهذه الأمراض على أنها مجرد عادات خاطئة وليس لها معاني رمزية، وربما لجأ إليها الفرد بمجرد الصدفة.

فقد أصبحت أعراض المرض استجابات آلية شرطية لمواقف معينة، ولمنع مثل هذه العادات (الأعراض) فإن كل ما نحتاجه هو كسر الصلة أو الارتباط بين المثير والاستجابة.

3- خصائص العلاج السلوكي:

- الميل إلى التركيز على الأعراض أكثر من التركيز على الأسباب
- السلوكات المضطربة مكتسبة إلى حد بعيد عن طريق التعلم
- الأسس النفسية وقواعد التعلم تفيد كثيرا في تعديل السلوك اللاتوافقي
- يجب إعداد أهداف علاجية محددة وواضحة لكل فرد على حدى وتكون الطريقة العلاجية بما يناسب مشكلة الحالة
- القيام على مبدأ هنا والان
- الاهتمام بالجانب التجريبي
- تتدخل العلاجات النفسية على مستويين:
- 1- رفع الوعي عند الفرد وتنمية قوته على الملاحظة الذاتية (الفرد يصل بقدراته النفسية إلى ملاحظة ذاته، مراجعة نفسه، التبصر)

- 2-إشراك الفرد في تجارب عديدة داخل وخارج الحصص ودفعه للتعرض إلى ما كان يخاف منه ويتجنبه (إكسابه سلوكات جديدة باستخدام العلاج السلوكي)

4-اهداف استخدام العلاج السلوكي:

- مساعدة الفرد على تعلم سلوكات جديدة غير موجودة لديه
- مساعدة الفرد على زيادة السلوكات المقبولة اجتماعيا
- مساعدة الفرد على التقليل من السلوكات غير المقبولة اجتماعيا
- تعليم الفرد اسلوب حل المشكلات
- مساعدة الفرد على التكيف مع المحيط
- مساعدة الفرد على التخلص من مشاعر القلق والاحباط والخوف

5-مجالات استخدام العلاج السلوكي

يساعد استخدام طرق وأساليب العلاج السلوكي في التغلب على الكثير من أنواع الاضطرابات النفسية وكما ويساهم في علاجها بشكل فعال، ومن المجالات التي يمكن ذكرها:

- تعتبر أساليب العلاج السلوكي هذه من أنجع الطرق في علاج اضطراب الرهاب الذي يصيب بعض الأطفال من الحيوانات، وبعض الكبار من الأماكن: المفتوحة، العالية، المظلمة...
- يفيد العلاج السلوكي في الشفاء من الإدمان على التدخين والكحول والمخدرات، وأيضا النواحي الجنسية كالشذوذ الجنسي والجنسية المثلية.
- يفيد في حالات الوسواس القهري والقلق، اضطراب ما بعد الصدمة

ثالثاً: العلاج المعرفي

هو أحد الأساليب الحديثة في العملية العلاجية، وأفكاره مستوحاة من أحد تخصصات علم النفس وهو علم النفس المعرفي.

كلمة معرفي هي نسبة إلى كلمة معرفة أو إدراك، والمقصود بكلمة معرفة أو إدراك في هذا السياق إنما تعني عدداً من العمليات الذهنية التي يتمكن بها المرء من معرفة أو إدراك العالم الخارجي يشير مصطلح "المعرفية" إلى عمليات التفكير الخاصة بالشخص، بما في ذلك وتشمل الاهتمام والتعلم والتخطيط والحكم وصنع القرار، وأيضاً الداخلي له. فهذا النوع من العلاج يعتبر الخلل في جزء من العملية المعرفية - وهي الأفكار والتصورات عن النفس والآخرين والحياة ويجعله مسئولاً في المقام الأول عن نشأة الأعراض النفسية.

ولذلك ، فإن العلاج المعرفي هو نوع من العلاج النفسي الذي يعتبر أن بعض الاضطرابات أو الاضطرابات النفسية أو العاطفية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعمليات المعرفية. ويعرف العلاج المعرفي بأنه "علاج مباشر تستخدم فيه آليات وأدوات معينة وفنيات معرفية لمساعدة المريض في تصحيح أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي تصاحبها خلل انفعالي وسلوكي وتحويلها إلى معتقدات يصحبها ضبط انفعالي وسلوكي".

المسلمات الرئيسية للعلاج المعرفي

- النشاط المعرفي يؤثر في كل من المزاج والسلوك
- النشاط المعرفي قابل للملاحظة
- النشاط المعرفي قابل للتغيير
- يمكن الوصول الى تغيير السلوك من خلال تغيير المعارف

-المصدر الاساسي للتكيف النفسي هي الابنية المعرفية التي تقوم بتشكيل المعاني والتي تسمى المخططات المعرفية

- مهمة عملية اعطاء المعاني هي محاولة التحكم في المنظومات النفسية المتنوعة(السلوك الانفعال التذكر)

- ترتبط كل فئة من هذه المعاني بأنماط محددة من الانفعالات والانتباه والتذكر والسلوك

- المعاني من صنع الشخص وليست بالضرورة اشياء موجودة من قبل في الواقع (قد تكون صائبة او خاطئة)

- لدى الناس استعداد لتكوين اخطاء معرفية محددة

- تنشأ الاضطرابات النفسية من تكوين معاني غير تكيفية حول الذات والعالم والمستقبل (الثالوث المعرفي)

المبادئ العامة للعلاج المعرفي:

- يعتمد العلاج المعرفي على صياغة مشكلة المريض التي يتم تطويرها وتنقيحها بصورة مستمرة ضمن اطار المنظور المعرفي

- يتطلب العلاج المعرفي وجود علاقة جيدة بين المعالج والمريض لتجعل هذا الاخير يثق في المعالج

- يشدد المعالج المعرفي على اهمية التعاون والمشاركة النشطة

- يسعى المعالج الى تحقيق اهداف معينة وحل مشكلات معينة

- يركز العلاج على الحاضر وعلى المواقف التي تثير القلق والاكتئاب لدى المريض

- العلاج المعرفي علاج قصير المدى

- تتم الجلسات وفق جدول معين
- يعلم هذا النوع من العلاج المريض كيف يتعرف على الاثار والاعتقادات غير الفعالة وكيف يقومها ويستجيب لها
- يستخدم العلاج المعرفي فنيات محددة لاجداث التغيير في المزاج والتفكير والسلوك

مميزات العلاج المعرفي

- الافتراض بان الصور العقلية من صنع الانسان نفسه
- محاولة احداث تغييرات شاملة في منظومة اعتقادات المريض
- الاهتمام بالمعنى الشخصي الذاتي الذي يعطيه المريض لما يدور حوله وليس بمدى عقلانية افكاره
- النظر الى الانفعالات كمؤشر على محاولة المريض تشكيل معنى

شروط نجاح العلاج المعرفي:

- قدرة المريض على تحديد مشاعره وافكاره
- ان يكون لدى المريض مشكلات حياتية معرفية يمكن التركيز عليها
- ان يكون لديه الدافعية والقدرة على القيام بالواجبات المنزلية
- القدرة على الدخول في تعاون مع المعالج

المفاهيم الأساسية في العلاج المعرفي:

-**الأفكار التلقائية:** أطلق عليها بيك الأفكار الأوتوماتيكية وهي الأفكار التي تنشأ بين الأحداث الخارجية واستجابة الفرد الانفعالية، فهي تعتبر جزء من طريقة تفكير الفرد نحو ذاته والتي تحدث بشكل دائم وسريع ومتكرر.

-**المخططات المعرفية:** وهي الأسس المعرفية لدى الفرد والتي تتشكل في الاعتقادات والافتراضات والتوقعات والمعاني والقواعد التي يفسر الفرد من خلالها الأحداث والآخرين والبيئة، فهي الهيكل الأساسي الذي يشكل طريقة فهم الفرد لذاته والعالم وعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين، كما أنها تعتبر هي المسؤولة عن بناء الأفكار السلبية.

- **التحريفات المعرفية:** وهي المعاني والأفكار التي يشكلها الفرد عن حدث ما أو موقف ما وتكون خاطئة ومغيرة للواقع الفعلي، وتعتبر حلقة الوصل بين المخططات المعرفية والأفكار التلقائية.

- **الثالوث المعرفي:** ويعبر هذا المصطلح عن وجهة النظر التي يشكلها الفرد المكتئب عن ذاته ومستقبله، فالأفراد المكتئبين يشعرون دائماً بأنهم غير جديرين بالاستحقاق والكفاءة، وبالتالي ينظرون إلى العالم بأنه ملئ بالصعاب والعقبات التي تقف أمامهم في محاولتهم لتحقيق أهدافهم، فالثالوث يشير إلى الأمراض النفسية الناتجة عن المعاني والافتراضات الخاطئة.