

تقنيات العلاج المعرفي السلوكي



syr-res.com

منظمة "الباحثون السوريون"



العلاج المعرفي السلوكي



1- تقنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها:



1- تقنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها:

يبين المعالج للمتعالج أثر الأفكار التلقائية في الإستجابات الإنفعالية، أو يطلب المعالج من المتعالج أن يتذكر موقف من المواقف المقلقة، ويتذكر معه الأفكار التي كانت تدور في فكره قبل تغير حالته الإنفعالية. يرى "بيك" (Beck 2000) أن العميل من خلال التدريب يستطيع أن يدرك هذه الأفكار ويتعرف عليها بشكل أكبر، ويكون الوقت الأنسب لمعرفة أفكار المريض التلقائية حسب الباحثين عندما يلاحظ المعالج تغييرا نفسيا يطرأ على المتعالج أثناء الجلسة

فعلى المعالج أن يكون منتبها للسلوكات اللفظية وغير اللفظية التي يبديها المريض حتى يستخلص الأفكار التلقائية التي تصحب تغير أو زيادة في الانفعال. تشمل السلوكات غير اللفظية الايماءات والتغيرات في تعابير الوجه وحركات اليدين ومن الأساليب المساعدة على تحديد الأفكار التلقائية الاستدعاء:

يصف العميل موقف قلق مر به فيطلب المعالج منه أن يصف ما يدور في ذهنه.
التخيل:

إذا عجز المتعالج أن يعبر لفظيا عن المواقف القلقة يطلب المعالج منه أن يتخيل ذلك الموقف كما لو انه يحدث في هذه اللحظة، أو أن يقوم بتمثيله من خلال الاستعانة بعدد من الأفراد للعب الأدوار مع لمريض.



2-إعادة البناء المعرفي

4- إعادة البناء المعرفي Cognitive Restruction



2-إعادة البناء المعرفي

تعد تقنية رئيسية في العلاج المعرفي السلوكي بحيث يتم فيها **إعادة البناء المعرفي للمخططات**، حسب "هوفمان" المخططات هي عبارة عن معتقدات الفرد حول العالم وحول، ذاته ومستقبله، ومن خلالها يتم التقييم والحكم على موقف ما.

كما تدعى هذه التقنية أيضا بالعلاج **بالدلالات اللفظية** وتركز على تعديل تفكير العميل وإفتراضاته، والإتجاهات التي تقف وراء الجوانب المعرفية لديه ، وهذه التقنية تهدف إلى جعل العميل قادرا على مراقبة أفكاره وأحاديثه الذاتية بصورة صحيحة في حالة الإضطراب النفسي، فيتعلم بذلك العميل مراقبة الأفكار التي ترتبط بالانفعالات القلقة والمخيفة وغيرها ثم يقوم بتحديدها واستخدام مجموعة من الأساليب التي تبين له طبيعة إنحرافها.

إن تقنية البناء المعرفي تتم من خلال ثلاثة مراحل أساسية حسب ما أشار إليه "ستار (Start " start, 1990) في أول مرحلة يقوم بها المعالج النفسي هي تحديد **الأفكار السلبية والبنية المعرفية التي تكمن وراءها**، أما عند الأطفال فيتم تحديد الأفكار السلبية والخاطئة من خلال طلب المعالج منهم ان يكتبوا افكارهم التلقائية بالتفصيل وبدقة اثناء كل موقف انفعالي أما ثاني مرحلة فتنتمثل في **المواجهة المعرفية** وهي تغيير للبناء المعرفي للعميل بحيث يكون هناك تعاون بين المعالج والعميل في فحص الأفكار التلقائية، ورفض الأفكار السلبية، وتدعيم الأفكار الإيجابية، فالمعالج يساعد الطفل والراشد على ايجاد بدائل، وتفسيرات أكثر عقلانية بحيث تكون متوافقة مع الأحداث.

نستخلص أن تقنية إعادة البناء المعرفي

تساعد الفرد في التغلب على الأفكار الخاطئة والغير منطقية واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية وإيجابية، فنتكون لديه أبنية معرفية جديدة الأمر الذي يجعل نظرتة تختلف عما كانت عليه قبل العلاج، والأفكار الجديدة تختلف عن الأفكار القديمة، فتحدث عملية إحلال أفكار جديدة إيجابية مكان أفكار قديمة سلبية.

NAT challenging form

The NAT challenging form is incredibly useful in CBT. It is best used with thoughts that produce more intense emotions. After you have completed a thought record look through your thoughts and select one that produces an intense feeling.

Write down as much evidence for the thought as possible. After you have written down your evidence for the thought, in the next column write down as much evidence against the thought as possible. Sometimes it can be useful to ask others or your CBT therapist to help you with evidence against thoughts. After you have completed both columns, write down a more balanced thought. A balanced thought may reflect both the evidence for and against the thought. Once you have your balanced thought run it through in your mind and assess how you feel emotionally and physically.

NAT challenging form

| <p>Negative automatic thought, for example, "Things aren't going to work out for me."</p> | <p>Evidence for negative automatic thought, for example, "I feel that it might happen."</p> | <p>Evidence against negative automatic thought, for example, "This has never happened before."</p> | <p>New more balanced thought, for example, "Although I feel panicky nothing has happened in the past and is unlikely to happen this time."</p> |
|---|---|---|---|
| <p>"She thinks that I am treating her unfairly."</p> | <p>She changed her mind about what we had agreed very suddenly. I felt a negative vibe from her text. I feel that she doesn't like me and thinks that I am a mean person.</p> | <p>She is out of her depth about what we agreed and is finding it difficult to manage. Although she changed her mind she is still friendly and positive. I cannot read people's minds and they have their own reasons for doing things that are not about me. She has not said that she has been treated unfairly.</p> | <p>"She changed her mind, and I have a habit of taking that kind of thing personally, but people have their own reasons for making their decisions that are nothing to do with me."</p> |

Belief and rule challenging exercises

Core beliefs and rules are very difficult to challenge and it is highly likely that part of you will cling onto them tightly. Beliefs can feel like fixed truths and it often seems as if they simply cannot be contested. Many of us spend huge amounts of our time, (perhaps even changing the way we live our lives), attempting to prove them wrong. We may also develop self-imposed rules about our behaviour in order to compensate against them.

Within the field of CBT, beliefs are directly connected to self-imposed conditions of worth or compensations. For example, the belief 'I am bad' could be associated with the rule: 'If people approve of me and I am able to help others at all times then I will be OK'. Dropping our beliefs can feel quite frightening, as in most cases we will have devoted huge amounts of time and resources to compensating against them. Beliefs can feel as though they are part of us and sometimes we might feel that we could lose part of our identity without them. Beliefs have the power to impact on our relationships, our choice of partner and occupation. There are no areas of our lives that are untouched by our beliefs.

The belief and rule challenging exercises that follow are predominantly designed to bring your beliefs and rules into awareness. These exercises are not powerful enough on their own to change or to destabilise beliefs and rules, but they may make your beliefs and rules slightly more malleable/flexible.

Belief challenging exercise

Belief

I am bad

How real and familiar does the belief feel?

It feels real a lot of the time. It feels as though it is part of me.

What impact does that belief have on your life?

I feel that I have to keep doing things to keep people happy. If people are pleased with me I feel OK for a little while. As soon as anyone complains about anything I feel as though things are my fault and I need to fix it. It stops me handling criticism well and I end up taking on too much responsibility.

What benefits does this belief have on your life?

I guess that it does help me to help others and make a difference to others in their lives. I work in a helping profession.

When was born with that belief?

No.

How old is the belief?

About 45 years old.

Where do you think the belief came from?

I think I learnt it from my father or maybe from school as a child.

If you learnt the belief from a person, where do you think he or she learnt it from?

If it was my father he probably learnt it from painful experiences that he had as a child.

Do you want to keep that belief?

No. I think we neither have much I do it in there anyway. Naturally there is at least one person at one point in time that who is unhappy with me.

If you gave yourself an opportunity to believe something else, what belief would you pick?

I am the same as everybody else.

How do you think you might feel if you choose to believe your new belief as much as the old one?

I would feel a lot more relaxed. (That part of me feels that I am not allowed to believe that I am the same as everyone else.)

Have you ever known that you can choose to believe something else make you feel?

When I think that I can be the same as everyone else I have an unusual experience of liberation.

3-تقنية إيقاف التفكير



**HOW TO STOP
OVERTHINKING**

تتمثل هذه التقنية في التركيز على الفكرة الخاطئة والمزعجة التي تدور في ذهن العميل وتسبب له القلق والاكتئاب والمخاوف، والعمل على إيقافها وإخراجها من ذهن العميل، وقد تم اقتراح هذه التقنية من قبل "بان" Bain

(Bain, 1982)، ويتم ذلك بعدة وسائل كإرسال إشارات إلى الدماغ تنبئه بالتوقف "فكر قبل أن تجيب"، "ساعد لعشرة قبل أن أستجيب" ويقوم العميل بتكرار هذه العملية حتى يكون قادراً على وقف الأفكار غير المرغوبة لديه، وتصبح العملية آلية مع مرور الوقت، فهذه التقنية

تساعد العميل على إيقاف الأفكار الغير السارة والتي تكون سبب إنفعاله وقلقه، ويتم إكتساب هذه التقنية من خلال التدريب عليها ومداومة ممارستها .

4-تقنية الحوار مع الذات المونولوج

ركز "ميكنباوم " Meichenbau على الأهمية الكبيرة للحوار الداخلي لدى الفرد بحيث أنها تساعد على تغيير أفكاره ومعتقداته الخاطئة بحيث إقترح أنه من أنجح الوسائل للتغلب على التفكير السلبي للفرد في حالات القلق هي أن ننبهه إلى الأفكار التي يرددتها بينه وبين نفسه (المنولوجات) عندما يكون في موقف قلق، فبرأيه أن القلق والخوف الذي ينتاب الفرد من

المواقف المختلفة هو نتيجة مباشرة لما يؤوله عن نفسه وما يقتنع به .

فإقترح بذلك ميكنباوم نمودجا يقوم على تعديل محتوى ما يقوله الفرد عن نفسه ويتم ذلك وفق ثلاثة قواعد :

- 1- إقناع الفرد بأن القلق والخوف الذي يأتي من خلال التفكير فيما سيحدث من أشياء سيئة هو أسوء بكثير من الأشياء التي ستحدث فعلا.
- 2- إقناع النفس أن المواقف التي تسبب المخاوف ستنتهي حتما.
- 3- حوار الفرد مع ذاته واقناعها من أن التخلص من كل مشاعر التوتر المرتبطة بالقلق أمر صعب لابد من التدرج في ذلك فالحوار المنطقي والمقنع مع النفس يدحض الأفكار السلبية والخاطئة التي تكون سبب المخاوف والإنفعالات، كما يساعد على تجنب التفسير السلبي للأحداث، وتعويد النفس على التفكير في نقاط القوة

5-تقنية المراقبة الذاتية:

يعرفها "طه عبد العظيم" (طه، 2008، ص309) بأنها عملية مراقبة الفرد لسلوكه المراد تغييره، و كذا النتائج المترتبة عن هذا السلوك، فيدون كل المشاعر والأفكار التي تنتابه أثناء صدور السلوك، وبالتالي إن هذه التقنية ستساعد الفرد في تحسين وعيه بذاته وتحديد مشكلته، فيتحسن سلوكه،

هذه التقنية تطور قدرة الفرد على ضبط ذاته وسلوكاته من خلال مراقبته الدائمة لنفسه، فهي تؤدي إلى انخفاض ظهور السلوكات الغير مرغوب فيها لدى العميل.

- ومن وسائل مراقبة الذات هي توفر سجل المراقبة لدى الفرد، بحيث يدون فيه أغلب المواقف والأحداث والمشاعر والأفكار التي تنتابه أثناء تعرضه للمواقف المسببة للإضطراب

6-تقنية المواجهة:

يعرف عن الاشخاص والأطفال القلقين تجنبهم للمواقف الإجتماعية، وهذه التقنية تساعدهم على المواجهة ويتم ذلك بالتدرج، بحيث يتم تنظيم، وترتيب المواقف المثيرة للقلق من الموقف الأقل صعوبة إلى الموقف الأكثر صعوبة فيبدأ الطفل بمواجهة هذه المواقف ابتداءاً من الأقل إثارة للقلق إلى أن يصل إلى المواقف الأشد قلقاً.

إن التعريض الحي يمكن أن يجمع فيه المعالج الممارسة التي تتم في مكتبه، مع السلوكات المطلوبة من العميل كواجبات منزلية ليحولها إلى خبرة عملية واقعية.

7-تقنية حل المشكلات:

"المشكلة هي موقف يدركه الفرد تكون فيه فجوة بين ما هو موجود بالفعل، وما ينبغي أن يكون عليه، فيشعر الفرد بعدم التوازن بسبب وجود حاجة غير مشبعة لديه، ويعرف حل المشكلة بأنها عبارة عن مهارات يتعلمها الفرد من خلال الخروج من المشكلة، وإيجاد الحل الملائم والمناسب لها" (عبد العظيم طه، 2008، ص303).

إن **الإستغراق الإنفعالي** الشديد في المشكلة يؤدي بظن الطفل أو الفرد أنه لن يكون هناك بدائل لما سيخسره، ولما سيحدث من نتائج سيئة، لذا فإن هذه التقنية تشجع الأشخاص على إيجاد وخلق أكبر عدد ممكن من الحلول.

فالتدريب على حل المشكلات يعد تقنية معرفية أثبتت فعاليتها في تنمية المهارات لدى الفرد لإيجاد الحلول المناسبة وللتعامل مع المواقف القلقة والمسببة للألم.

إن مهارة حل المشكلات تتضمن مجموعة من الخطوات تتمثل في:

الوعي بوجود المشكلة

تحديد المشكلة

توليد استجابات بديلة

تقييم البدائل وإتخاذ القرار

استراتيجية التنفيذ للقرار الذي تم الاتفاق عليه

التقويم المرحلي والتقويم النهائي

تقنية الواجبات المنزلية:

تعد تقنيات الواجبات المنزلية من التقنيات المهمة في العلاج المعرفي السلوكي فمن خلالها يمارس العميل ما تدرب عليه أثناء الجلسات في المنزل، أو في حياته اليومية.

(أن هذه التقنية تمكن الطفل أو الراشد من أن يعمم التغييرات الإيجابية التي أنجزها مع معالجه، فينقل بذلك خبراته المنظمة إلى المواقف الحية في الواقع، وهذه الواجبات تكون مرتبطة بأهداف العلاج وعلى المعالج دائماً مراجعة هذه الواجبات مع العميل حتى لا يحس أنها ليست جزء من عملية العلاج، فهي وسيلة هامة لتحقيق الهدف من العلاج.

يستحسن أن يتم إنتقاء الواجبات المنزلية من موضوعات الجلسة العلاجية لكي تكون مناسبة لعلاج المشكلة، ولترتبط من جهة أخرى بالأهداف العلاجية.

سؤال؟

العميل قد يبدي أداءا جيدا أثناء جلسات العلاج لكن قد لا يكون
بالمستوى المطلوب أثناء الممارسة الواقعية ما العمل في هذه
الحالة؟