

العلاقة العلاجية Therapeutic Relationship

تعريف: هي العلاقة التي تقوم بين شخصين أحدهما ذو خلفية علمية مهنية ومهارة خاصة في مساعدة الآخرين وإراحة المريض، والآخر هو المريض الذي يسعى إلى التخفيف من حالة مرضية حالية.

أهمية العلاقة العلاجية في المقاربة النفسية للمريض:

- 1- يعتبر الفشل في العلاقات السابقة (أثناء الطفولة- في مرحلة الشباب- في العلاقات الزوجية- وفي العمل)، احد العوامل المساهم في إحداث المرض النفسي.
- 2- تستخدم هذه العلاقة في إعادة تعليم المريض على كيفية التعامل مع الآخرين.
- 3- لا يمكن التعرف على احتياجات المريض وتقييمها إلا من خلال هذه العلاقة.
- 4- تعتبر هذه العلاقة من ضرورات العلاج النفسي.
- 5- يمكن استخدامها للتأثير على المريض و إقناعه لتقبل أشكال أخرى من العلاج (صددمات كهربائية- علاج سلوكي...).
- 6- تساهم في إحداث نضوج وتغييرات ايجابية في كل من المريض ومقدم الرعاية.
- 7- تعتمد قدرة المريض على العودة إلى المجتمع والاندماج فيه على جودة هذه العلاقة.

مفاهيم هامة في العلاقة العلاجية:

1- تأسيس الرابط: establishing Rapport

يعتبر الانسجام الشخصي القائم على الفهم والاحترام هام في تأسيس العلاقة العلاجية والثقة بين مقدم الرعاية والمريض. يتم تأسيس الرابط من قبل مقدم الرعاية من خلال: دفته الشخصي وموقفه أو اتجاهه الذي يقوم على عدم الحكم على تصرفات المريض بالإضافة إلى إيصال فهمه للمريض. ومن خلال مهاراته في تخفيف قلق المريض بمناقشة المشاكل الشخصية له. إن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات أو مشاكل نفسية غالباً يشعرون بالوحدة والعزلة عن العائلة والأصدقاء، حيث يساعد تأسيس الرابط في الإقلال من هذه المشاعر ويشعر المريض بالراحة ويجد انه من السهل الإفصاح عن ذاته .

2- استخدام التعاطف العقلاني: Use of Empathy

يعرف التعاطف العقلي بأنه القدرة على وضع الشخص نفسه في موقف، مشاعر وظروف شخص آخر كما لو انه هو نفسه في هذا الموقف، المشاعر أو الظروف. طبعاً لا يمكن لمقدم الرعاية أن يختبر نفس الموقف، المشاعر أو الظروف ولكن هو قادر على أن يتخيل المشاعر المرتبطة بهذه الخبرة. ولتطوير التعاطف العقلاني لا بد من تقديم الذات للآخر والرغبة الشخصية المتبادلة لمعرفة كل منهما الآخر .

3- مناطق مسافات الجسم: **Body Space Zones** يعتبر استخدام المسافات كحد نفسي، اجتماعي وفيزيائي مفهوم هام في التخطيط للتفاعل مع المريض. تقسم مناطق مسافات الجسم إلى :

1. المنطقة الحميمة: **An Intimate Zone** وهي المنطقة التي تحمي الفرد من الآخرين. فقط الأشخاص الذين هم على علاقة حميمة مع الشخص (الزوج والأهل) يمكنهم الدخول إلى هذه المنطقة. وإذا حاول أي شخص الدخول إلى هذه المنطقة قد يصبح المريض قلق وربما عدواني وتتراوح هذه المسافة بين 15-46 سم.

2. المنطقة الشخصية: **Personal Zone** يمكن للأشخاص الذين لديهم علاقة شخصية مع الفرد كأصدقاء وأفراد العائلة أن يدخلوا براحة إلى هذه المنطقة. ويمكن للمعالج الدخول إلى هذه المنطقة أثناء تأسيس العلاقة العلاجية بينه وبين المريض النفسي وتتراوح هذه المسافة بن 46سم – 1.2 م .

3. المنطقة الاجتماعية: **Social Zone** يمكن للأشخاص الغرباء ومعارف الشخص الدخول إلى هذه المنطقة براحة، وتتراوح هذه المسافة بين 1.2 م- 3.6م.

4. المنطقة العامة: **Public Zone** في هذه المنطقة يوجد القليل من التفاعلات الهامة وذات المعنى لكن يمكن الاستفادة منها لمعرفة وتميز وجود الآخرين وتتراوح بين 3.6 م. ____

الفرق بين العلاقة العلاجية والعلاقة الاجتماعية:

العلاقة العلاجية	العلاقة الاجتماعية
تختص بمعالجة المرضى بغض النظر عن جنسهم، عقيدتهم، ثقافتهم	لا علاقة لها بالمرضى ويمكن انتقاء الصحبة

لا تحتاج خبرة محددة ولا أحد في موقع المسؤولية عن الآخر	تحتاج لشخص ذو خبرة ومهارة في مجال العلاج النفسي لمساعدة المريض
لا يوجد لها هدف محدد مسبق، يتم التفاعل بغرض الصحة إدخال السعادة	دائما هادفة (هدف علاجي)
غير ملزمة	هناك تعمد للتعامل مع مشاكل الطرف الآخر
يرجع لكل طرف حرية التطرق لمشاكله الشخصية	لا يجوز داخل هذه العلاقة التطرق إلى الأمور الشخصية للمريض أو مشاكله
غير محدد الوقت	محددة الوقت

"حتى تتكون أي علاقة، هناك حد أدنى من المقابلات (الاحتكاكات) لا بد من حدوثه، من المعلوم أن هناك تأثير متبادل بين نوعية الاحتكاكات والعلاقة العلاجية المتكونة، فتكون العلاقة ايجابية وقوية كلما تعددت احتكاكات ايجابية لاحقة والعكس صحيح."

مراحل تطور العلاقة العلاجية:

1- مرحلة البداية (التعريف) Initiation (Orientation) phase (تتميز بالآتي):

جميع أطرافها (مقدم الرعاية-مريض) غرباء بالنسبة لبعضهم كلاهما يفتقد المعلومات الكافية حول الموقف، كلاهما يرتفع لديهما مستوى القلق، كلاهما يفتقد للثقة، كلاهما يتصف بدرجة عالية من الاعتمادية على الطرف الآخر، كل له توقعاته غير المعلنة والتي قد تختلف عن توقعات الآخر، يكثر المريض في هذه المرحلة من اختبار مقدم الرعاية واختبار الموقف، هناك صعوبة لدى المريض في الإفصاح عن مشاعره وقد يقاوم محاولات المساعدة في هذا الشأن.

المهام المطلوبة من مقدم الرعاية في هذه المرحلة:

- أ- التعريف بنفسه وبالعاملين في القسم، بالخدمات المتاحة، بالقواعد والأنظمة المتاحة، روتين العمل في القسم.
- ب- جمع المعلومات من خلال الملاحظة والمقابلات والتعرف على مشاكل المريض.
- ت- التمسك باتجاهات محايدة تجاه اعتقادات وتصرفات المريض.
- ث- السماح للمريض بقدر من الاعتمادية في هذه المرحلة.
- ج- عقد اتفاق واضح contract مع المريض بشأن الهدف من العلاقة، التغييرات السلوكية المطلوبة، الحدود المتوقع تطبيقها.

ح- وضع خطة عمل مبدئية وتنفيذها وتعديلها كلما توافرت معلومات أكثر.

2- مرحلة الاستمرارية (العمل النشط Continuing (active – working) phase):

تتصف هذه المرحلة ب:

- ② انخفاض مستوى القلق.
- ② ارتفاع مستوى الثقة ولو أن بعض المرضى قد يستمرون في اختبار الموقف.
- ② تتوافر معلومات أكثر لدى كل من المعالج والمريض.
- ② يعمل الطرفان معا في حل مشاكل المريض، يتطلع المريض دائما لزيارة المعالج، يتأرجح المريض بين الاعتمادية والاستقلالية.
- ② يهدف مقدم الرعاية في هذه المرحلة إلى:
 - ② أن يضع خطة علاجية على أساس واضح.
 - ② حل مشاكل المريض.
 - ② زيادة تقبل المريض للآخر وثقته بهم.
 - ② تشجيع المريض على الاستقلالية.
 - ② تشجيع المريض على المشاركة في خطته العلاجية.

3- مرحلة النهاية (الإقفال): Termination (concluding) phase (تتصف ب:

- وصول حالة المريض إلى درجة الشفاء أو إلى درجة الثبات والتكامل تمكنه من تأدية وظائفه (حسب قدراته) بدرجة مقبولة من الاستقلالية.
- تطفو على السطح مشاعر الانفصال لدى كل من المريض والمعالج.
- قد تظهر بعض المشاكل المرتبطة بإنهاء العلاقة في صورة:
 - ② أعراض نكوصية.
 - ② نكسة مرضية.
 - ② ظهور مشاعر الاكتئاب والإحساس بالرفض.

يهدف مقدم الرعاية في هذه المرحلة إلى: جعل عملية إنهاء العلاقة وخروج المريض سهلة وغير مؤذية وبأقل قدر ممكن من الألم النفسي للمريض.

المهام المطلوبة من مقدم الرعاية في هذه المرحلة:

- أ- التخطيط والتمهيد لإنهاء هذه العلاقة مبكرا ومنذ بداية العلاقة.
- ب- فطم wean المريض من هذه العلاقة تدريجيا من خلال:
 - تقليل عدد الزيارات للمريض تدريجيا.
 - تشجيع المريض على إنشاء علاقات اجتماعية مع آخرين (غير المعالج).
 - السماح بإجازات مؤقتة للمريض يقضيها خارج المستشفى قبل خروجه النهائي.
 - السماح للمريض بعد خروجه بالعودة من أن لآخر لزيارة زملائه والعاملين بالمستشفى كلما أراد ذلك.
- ت- توقع ظهور المشاكل المصاحبة لإنهاء العلاقة:
 - تناقش خبرات المريض السابقة في مثل هذه المواقف (إنهاء علاقات سابقة).
 - مساعدة المريض على الاستقلالية من المراحل السابقة.
- ث- مناقشة مشاعر المريض حول إنهاء هذه العلاقة.