

## العلاج السلوكي المعرفي

تمهيد: سيتم من خلال هذا المدخل

- التعرف إلى النموذج السلوكي المعرفي.
- تجريب بعض تقنيات العلاج السلوكي المعرفي.
- معرفة كيفية تطبيق هذه الفنيات على بعض المشكلات النفسية
- أخذ الخطوة الأولى في ممارسة CBT.

### تاريخ مختصر:

- العلاج السلوكي مقابل أساليب الاستبطان (التحليل النفسي)  
مثال: الرهاب حسب النظرية السلوكية ليس ناتجا عن "صراع نفسي لا شعوري" أو "صددمات نفسية في الصغر" كما تنظر إليه مدرسة التحليل النفسي بل هو "استجابة خوف متعلمة لمثير ما" وبالتالي يمكن تعلم استجابة جديدة لنفس المثير.

- العلاج السلوكي :

Stimulus مُنبّه ← استجابة Response

- العلاج السلوكي المعرفي :

Stimulus منبه ← تفسير Cognition ← استجابة Response

ظهرت المقاربة المعرفية في ستينيات القرن العشرين من خلال دراسات ماكينباوم وألبرت ليس، وفي السبعينيات من خلال تجارب آرون بيك على الاكتئاب.

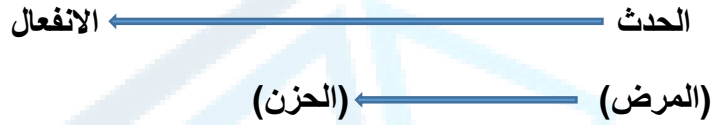
### الأسس المشتركة:

- علاج يقوم على تقنيات مقننة وموجهة وقصيرة الأمد.
- العملية العلاجية والواجب المنزلي.
- المسئفد يتحمل مسؤولية التغيير الشخصي.
- ينصب الاهتمام الأكبر على هنا والآن.

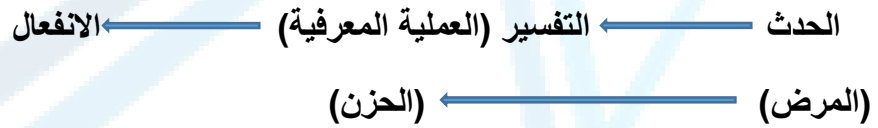
- تدريب أي شخص على المبادئ والتقنيات.
- لكل متعالج صياغته الخاصة.
- التدريب على التفكير بواقعية.

### فكرة العلاج السلوكي المعرفي:

#### ■ النموذج الشائع:



#### ■ النموذج المعرفي:



#### المستويات المعرفية:

- القناعات الجوهرية **Core Beliefs** : أنا غير محبوب، أنا جبان، أنا بشع، أنا عديم النفع ... الخ.
- الافتراضات المعيقة **Dysfunctional Assumptions** : إذا لم أرض الجميع سأعرض للرفض، إذا لم أتقن كل ما أعمل فسيعرف الجميع كم أنا عديم النفع، إذا لم أكن متممرا يسحقني الآخرون.
- الأفكار التلقائية (الأوتوماتيكية) **Automatic Thoughts** : أنا ممل، لا أجد كلاما أقوله، لا بد أنني أبدو غيبيا، لن أنجح، هي لا تحبني.

#### النموذج المعرفي الأساسي لتطور مشكلة الاكتئاب:

- خبرات مبكرة: مثل والدي كثير النقد لي.
- قناعات جوهرية ومخططات معرفية: مثل أنا شخص غير مقبول من قبل الآخرين.
- افتراضات معيقة: إذا لم أتقن كل ما أعمل سينتقدني والدي.
- الحادثة الحرجة: مثل خسارة علاقة عاطفية.

- يتطور الاكتئاب: من خلال الوظائف النفسية: الأفكار ( يأس منتقد لذاته ولكل شيء)، المشاعر (حزن، انزعاج، سوداوية) السلوك (انعزال، انطواء، خمول) الوظائف الجسمية: اضطراب النوم، اضطراب الشهية، اضطرابات جنسية.

#### الأفكار الأوتوماتيكية (التلقائية):

- تيار تلقائي من الأفكار استجابة للأحداث.
- عفوية، واعية أو يمكن أن يعيها الفرد.
- سريعة ومختزلة (شيفرة) ومألوفة للشخص وعادة لا ينتبه لها.
- معقولة لا تحتاج نقاشاً خاصة في غمرة الانفعال.
- ليست دائماً لفظية بل يمكن أن تأخذ شكل الصور الحسية-احساس جسدي-معرفة حدسية.
- تكتشف في المراحل المبكرة للعلاج.

#### الافتراضات المعيقة:

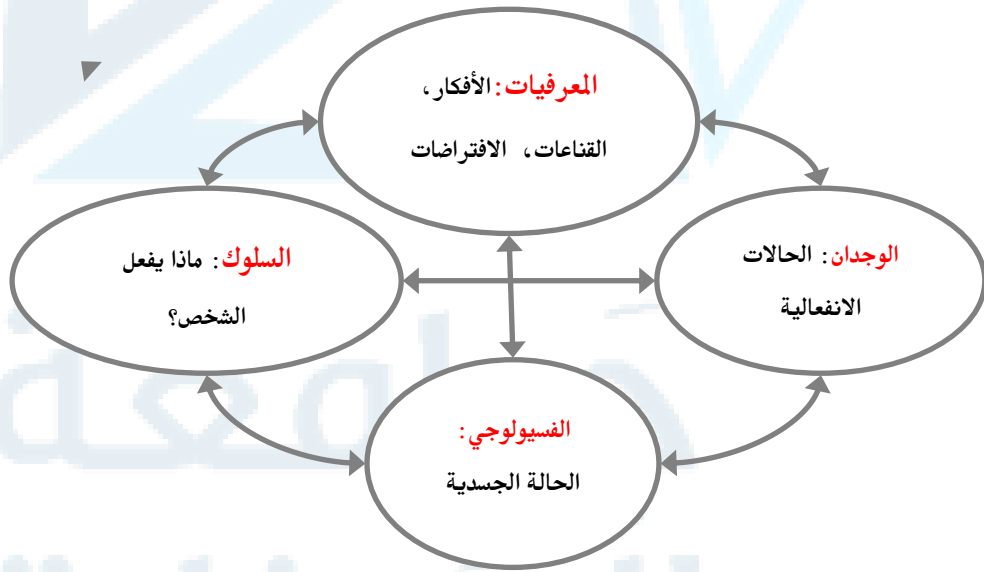
- تتسبب في ظهور الأفكار التلقائية.
- ليست واضحة، وسهلة الظهور على مستوى تحت الشعور.
- غالباً ما نحتاج لاستنتاجها من أفعال الشخص وسلوكياته.
- تأخذ الصيغة الشرطية: (إذا لم...فسوف...، يجب أن... والإ...)
- لا تكتشف إلا في المراحل المتقدمة للعلاج.
- تَشْتَقُّ الافتراضات المعيقة في أغلب الأحيان من القناعات الجوهرية كقواعد تكيف للحياة على سبيل المثال: أنا ناقص.
- الافتراض المعيق: إذا عملتُ بجدٍ وأديتُ كُلَّ شيءٍ بشكلٍ مثالي، فَيُمْكِنُنِي أَنْ أَخْفِي ذَلِكَ النقص، (بالمقابل، "إذا لم أُنْجِحْ في شيءٍ ما، فإن نقصي "مؤكَّد").
- القناعة الجوهرية: أنا مكروه.
- الافتراض: إذا أرضيت كل الناس، وأظهرت وجهاً جيداً لا يَكشِفُ نفسي الحقيقية، يُمَكِّنُ أَنْ يَقْبَلَنِي الناس.

(بالمقابل، إذا شخص يكرهني، فإنها كارثة لأنها سَتَكشِفُ حقيقة أنني مكروه).

## القناعات الجوهرية:

- تعبيرات تقريرية على غرار: أنا سيئ، غبي، مكروه، ناقص ...
- قناعات عميقة غير مدركة داخل المنظومة المعرفية.
- تتشكل في مراحل الطفولة المبكرة، أو بعد حادثة صادمة.
- لا تكتشف ولا تعالج مباشرة في العلاج قصير الأمد
- هي محور العلاجات المعمقة والاضطرابات الحادة

## مقاربة المعرفية الأساسية:



## المعاني المتضمنة في هذا النموذج:

- المشكلات هي نتاج التفاعل بين الشخص وبيئته (المادية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية) وبين الأنظمة المختلفة داخل الشخص.
- لتغيير المشكلات نحتاج تغيير أي من أو كل هذه المعطيات أو تفاعلاتها.
- لكي نفهم المشكلات علينا رؤيتها في ضوء هذا النوع من التفاعل.

- ورغم أهمية التشخيص إلا أنه غير كاف وقد يخفي سلوكيات Maintenance Behaviors مرضية للمشكلة، وبالتالي نحتاج ما هو أبعد من التشخيص (الصياغة المعرفية).

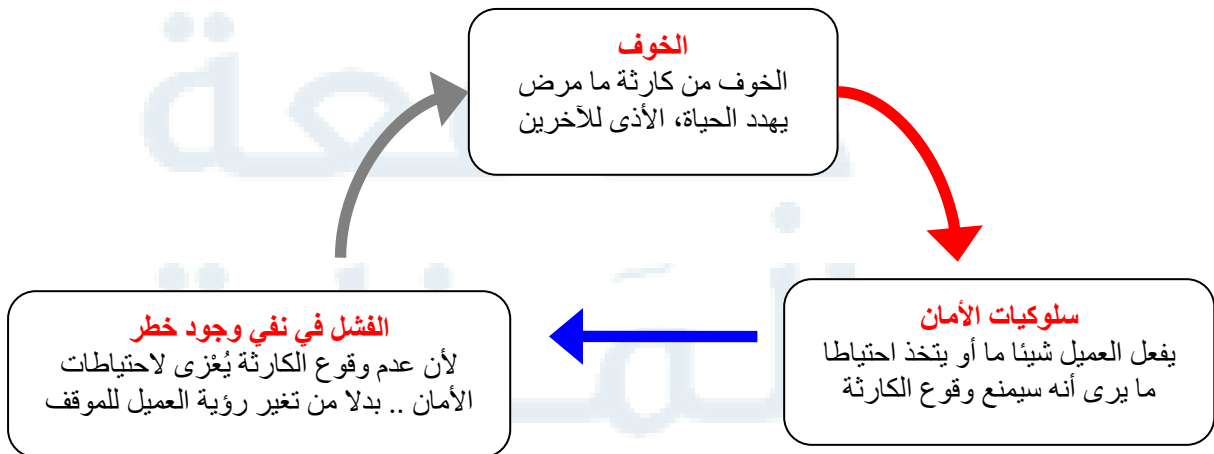
#### الصياغة المعرفية:

- تكوين صورة شخصية مُفصَّلةٍ عن معلومات العميل التي يعطيها عن حالته تساعدنا على فهم بداية وتطوُّر الحالة المرضية، مثال: نوبات الهلع
- تزودنا الصياغة بأساس منطقي مشترك لتفاصيل الخطة العلاجية محددة الخطوات.

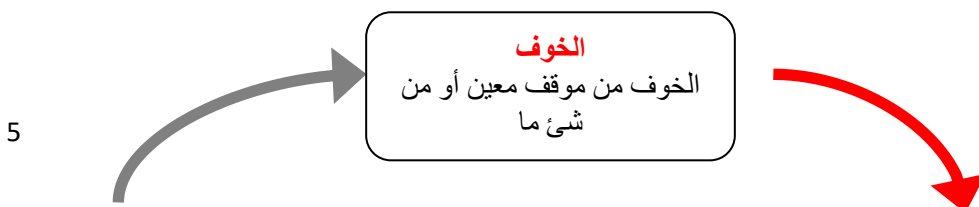
#### حلقات الإدامة:

- عوامل داخلية أو خارجية تتسبب في ديمومة الأعراض المرضية، مثلاً في حالة مريض الهلع نجد أن الأفكار والقناعات تتعلق بالموت بسكتة قلبية، ويتم تحفيز هذه الأفكار بضربات قلب متزايدة أو عرق أو صعوبة تنفس.. وهذه الأعراض يحفزها ...كذا أو كذا ...

#### سلوكيات (احتياطات) الأمان Safety Behaviors



#### الهروب/ التحاشي Escape/Avoidance



**لا تتغير قنوات الخوف**  
 لأن العميل لا يتعلم طرقاً للمجابهة ولا يعرض قنواته لما قد ينفبها

**الهروب والتحاشي**  
 يحاول العميل تفادي الموقف أو الشيء المخيف أو الهروب منه بأسرع ما يستطيع

### التفسير الكارثي الخاطئ Catastrophic Misinterpretation

**أعراض:** أعراض استثارة الجهاز العصبي (أعراض القلق الجسدية)

**يزيد القلق**  
 وبالتالي تزيد الأعراض

**تفسير خاطئ:** تفسير الأعراض بأنها تنبؤ بشيء خطير ومهدد (مثلاً مرض جسدي أو نفسي خطير)

### تقليل الأنشطة Reduction of Activity

مزاج اكتئابي

**أفكار سلبية:** كل الأنشطة بلا هدف وغير ممتعة ومتعبة جداً

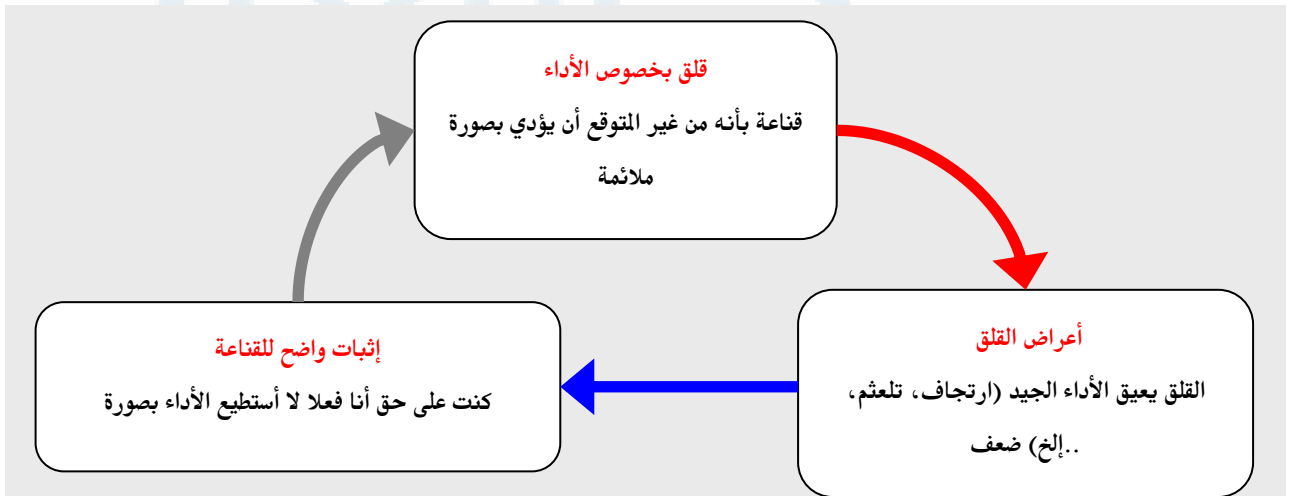
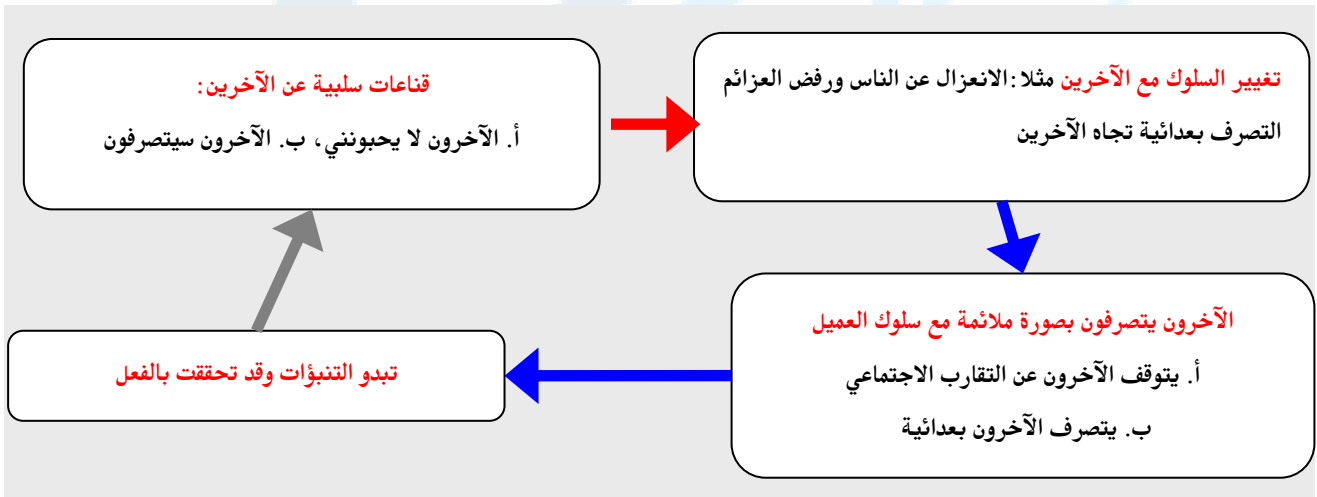
**خسارة الجوائز الإيجابية** خسارة النشاطات السرور، والإنجاز التي عادة تعطي إحساس أه القبول الاجتماعي.

**تقليل النشاط:** يقل النشاط بصورة عامة ويميل العميل للانعزال والبعد عن الناس

### الفحص المتكرر واليقظة المفرطة Scanning / Hypervigilance

**قلق بشأن المرض:** تخوف من الإصابة بمرض جسدي أو مرض نفسي

## Self-Fulfilling Prophecies التنبؤات المحققة للذات



(التحريفات) المعرفية الشائعة:

■ التفكير بطريقة الكل أو لا شيء :

هذا النوع من التفكير يتصف بصيغة المطلق مثل (دائماً)، (أبداً)، (الى الأبد) ولا يعترف بالمناطق الرمادية بين اللونين الأسود والأبيض. مثال: لا يحببني = يكرهني، ليس معي = ضدي

■ كثرة التعميم :

عندما تُدرِكُ استنتاجاً مُعمماً على أساس حادثة وحيدة، "هذا يَحْدُثُ عموماً لي. الفشل نصيبي في كل المرات" ... "أنا لا أفعل الصحيح أبداً" .. "لا أَحْصُلُ على حَقِّي في أي مكان"

■ التصفية الفكرية (الترشيح):

التركيز على النواحي السلبية في السلوك ... انه يستعد للرحيل سوف أفقده للأبد...

■ التفكير الكارثي:

استنتاجاته للأحداث كما لو أنها نهاية الكون أو أن النتائج ستكون رهيبه ومفرجة إلى أقصى حد... ألم في المعدة... سرطان...

■ قراءة الأفكار:

عندما تَفْتَرِضُ بأنك تَعْرِفُ ما يعتقد الآخرون أو كيف سيتصرفون دون امتلاك دليل كافٍ ... لا بد أنه يستعد لفصلي من العمل...

■ القفز للناتج:

عندما تتنبأ أو تتوقع المستقبل فترى أن الأشياء ستسوء أو أن هناك خطراً أمامك... "أنا سأفشل في ذلك الامتحان" ...

■ صيغ الإيجابيات:

عندما تُترجمُ الأحداث من ناحية كيف يَجِبُ أَنْ تكون الأشياء بدلاً من التركيز ببساطة على ما هي... "يَجِبُ أَنْ أَعْمَلَ بشكل جيّد. وإلا، فأنا فاشل." ... "لا يَجِبُ أَنْ أَبْدُوَ غاضباً" .. "يَجِبُ أَنْ أَكُونَ قادراً على تحمّل هذا".

■ العزو الشخصي :



عندما تُخصَّصُ كمية غير متكافئة من اللائمة لنفسك للأحداث السلبية وتُخفقُ في رؤية أن بعض الأحداث أيضاً يتسبب فيها الآخرون... مثلاً "الزواج انتهى لأنني فشلتُ..."

#### ■ التهويل والتهوين :

إعطاء الأمور أكثر مما تستحق فافتراح بسيط يتحول إلى نقد لاذع أو الاستخفاف بالقدرات.

#### ■ التلقيب:

عندما تُخصَّصُ سمات سلبية عامة وشاملة لنفسك أو للآخرين.. "أنا مكروه"..." هو فاشل".." أنا مُجرَّد خاسر" أو "هي فقط حقودة"

#### فنيات العلاج السلوكي المعرفي:

ظهر العلاج السلوكي في مطلع العشرينات كرد فعل للانتقادات الشديدة الموجهة للتحليل النفسي، واطلق عليه الاتجاه السلوكي او الثورة الواطسونية نسبة الى عالم النفس واطسون.

#### الفنيات المستخدمة في العلاج السلوكي وتطبيقاتها العملية.

1- **تقليل الحساسية التدريجي:** تعتبر اسلوبا لخفض القلق وتهتم هذه الفنية بتدريب المرضى على الاسترخاء واثناء الاسترخاء يتم تقديم سلسلة متصاعدة تدريجيا من مثيرات القلق.

2- **الاسترخاء:** ومن اهم فوائده . خفض القلق والتوتر النفسي والعصبي، تحسين الذاكرة وتنظيم التفكير، تخفيض قلق الاختبارات ، أحد أساليب مواجهة القلق النفسي.

3- **العلاج بالتعريض :** وفيه يتم تعريض المريض للمثيرات والمواقف التي يخاف منها ويتجنبها . ويمكن أن يكون التعريض بالمواجهة الفعلية في الحياة الواقعية أو بالمواجهة التخيلية.

وتستخدم هذه الطريقة في علاج مرض القلق والانطواء والخوف الاجتماعي والافعال القهرية.

4- **التدريب السلوكي:** وهذه الفنية تشمل أهمية التدريب السلوكي على سلوكيات جديدة وهي استخدمت بمسميات مختلفة مثل لعب الدور (السيكودراما ) أو العلاج بالدور المحدد .

5- **التدريب على توكيد الذات :** وهو أسلوب علاجي يهدف إلى زيادة مقدرة الفرد في التعبير عن المشاعر السلبية مثل الغضب والضيق وكذلك المشاعر الايجابية مثل الفرح والحب والمدح

وأسلوب توكيد الذات لا يعني تعليم الاشخاص أن يكونوا عدوانيين بل التعبير عن مشاعرهم بحرية وصراحة دون التعدي على حقوق الاخرين.

6- **العلاج بالتنفير:** وفيه يستخدم علاج السلوك المنحرف الذي لم تجد معه الاساليب العلاجية الاخرى ، وفيه يتم تطبيق مثير منفر للحد من الاستجابة غير المرغوبة فيقلل من قوة العادة المرتبطة بها. ويستخدم في علاج الادمان والتدخين والانحراف الجنسي ومن امثلة المثير المنفر العقاقير المقيئة القوية والصدمات الكهربائية.

7- **أسلوب السفر عبر الزمن:** رؤية الأحداث الراهنة وقد تم تغلب عليها في وقت ما في المستقبل. التطبيق: فقدان الشريك، البحث عن عمل

8- **أسلوب إيقاف الأفكار:** استحضار الصور والأفكار القهرية والمناداة بكلمة قف مثلا. كافة الاضطرابات التي منشأها الحوار الداخلي للشخص

9- **أسلوب التخيل المضاد لصدمة المستقبل:** قم بتصور أحداث المستقبل وكأنك تتكيف معها بطريقة فعالة. التطبيق: السفر، الزواج، العمل، الامتحان.

10- **أسلوب القصد العكسي:** يؤدي القلق التوقعي إلى حدوث الأعراض بشكل فعلي القيام بتجنبها، التأكيد على إظهار الأعراض يؤدي إلى كسر الحلقة.

التطبيق: الرهاب الاجتماعي، التأتأة، الوسواس القهري، نوبات الهلع

11- **اسلوب تشتت التفكير:** تحويل انتباه الشخص إلى نقاط القوة في شخصيته بدلا من التركيز على نقاط الضعف تجاوز الذات نحو العالم الخارجي.

التطبيق: اضطرابات العجز والبرودة الجنسي، اضطرابات النوم، الوسواس القهرية

**الفنيات سلوكية اجرائية :** وهي تأخذ اشكال عديدة منها :

- **التشكيل:** وفيه يتم تطوير السلوك المرغوب من خلال تعزيز أي سلوك يقاربه تدريجيا ومن خلال التعزيز الانتقائي للسلوك الذي يقترب من السلوك المرغوب يتم تشكيل السلوك النهائي.

- **الوقت المستقطع** : وفيه يتم استبعاد السلوك الغير مرغوب من خلال إبعاد الشخص مؤقتا عن الموقف الذي يتعزز سلوكه فيه ، مثلا الطفل الذي يزعج الصف يتم إخرجه بحيث لا يتم تعزيز سلوكه من خلال اهتمام الآخرين به.

- **التعاقد التبادلي** : وفيه يتم اتفاق رسمي أو عقد ما بين المعالج والمريض تحدد فيه سلوكيات معينة من قبل كل منهم ، وغالبا ما يستخدم في حالات مرضى الادمان.

- **التدعيم الايجابي** : وفيه يتم تدعيم السلوك المرغوب وتعزيزه بمكافأة.

- **أسلوب الإطفاء**: إهمال السلوك وعدم تعزيزه يؤدي إلى إطفائه مع مرور الوقت.

**أمثلة:** - امتناع الوالدين من النوم بجانب الطفل عند البكاء. - سلوك إيذاء الذات عند مراهق لجذب الانتباه - عدم الحصول عمال شركة على الأجر لعدة أشهر. نوبات الغضب

- **أسلوب الإقصاء**: حرمان أو ابعاد عن المعزز الايجابي لفترة قصيرة.

**أمثلة:** العدوان، العناد عند الأطفال

- **أسلوب تكلفت الاستجابة**: إجراء عقابي يتلو استجابة الشخص غير المرغوبة.

**أمثلة:** المشاجرات، تأخر عن الدوام، مخالفة مرورية، ايقاف التدخين، انقاص وزن، الغش في الامتحان.

- **أسلوب التعزيز التفاضلي**: التعزيز في حال الامتناع عن السلوك غير المرغوب.

**أمثلة:** العناد، مهارات حياة، العدوان، النشاط الزائد.

- **أسلوب جمع الفيشات**: ويستخدم في المؤسسات الصحية والمستشفيات العقلية ومؤسسات رعاية المعاقين عقليا. وتستخدم في تعديل السلوك وتكرار السلوك المرغوب والاستمرار عليه من خلال وضع فيشه او نجمة مثلا للسلوك المرغوب ومن خلال جمع عدد من الفيشات او النجوم يستبدلها بمكافأة أو تعزيز يفضله الشخص.

**العلاج بالتحليل النفسي:**

يمثل المنحى الدينامي النفسي بصورة رئيسية مدرسة التحليل النفس، ويعد التحليل النفسي من أكثر أشكال العلاج النفسي تكلفة لأنه يستغرق وقت كبير وتكلفة مادية ولذلك يعتبر أقل أشكال العلاج النفسي استخداما. حيث يتطلب العلاج بين ثلاث إلى خمس جلسات في الاسبوع قد تستمر لمدة عامين على الأقل، كما يتطلب نكاء متوسطا على اقل تقدير لذلك لا يصلح مع فئات الذهان الحاد أو الامراض الانفعالية الحادة. لكنه يفيد في علاج الصعوبات المزمنة والاحباط في العلاقات والخجل الشديد واعراض الاكتئاب والقلق.

#### من فنياته العلاجية:

- 1- طريقة التداعي الحر : وفيها يطلب من العميل التحدث عن كل ما يخطر على باله حتى وان كان سخي أو غريب.
- 2- طريقة التفسير: ترجمة المحلل النفسي لكلمات العميل وافكاره واحلامه ومن خلالها يبحث العميل على رؤية افكاره وسلوكياته.
- 3- تفسير الاحلام.
- 4- تحليل المقاومة.
- 5- تحليل التحويل.