

العلاج المعرفي السلوكي أ.د كلثوم بلميهوب



*“They are able
who think they are able.”*

Virgil



ALBERT ELLIS

New Directions for
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY

Overcoming
Destructive
Beliefs, Feelings,
and Behaviors

The Practical Therapist Series

Rational Emotive Behavior Therapy

A Therapist's Guide

Second Edition

Albert Ellis, Ph.D.
Catharine MacLaren, M.S.W.

The Road to
TOLERANCE

The Philosophy of
RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY

ALBERT
ELLIS





مقدمة

- يقول ارتير فريمان في مقدمته لكتاب سبيري حول العلاج المعرفي السلوكي للشخصيات المرضية للدليل الإحصائي والتشخيصي الرابع: ان العلاج المعرفي السلوكي ليس نموذجاً احادياً ففي البداية كان يمثل أعمال اليس و بيك و ميشيمبوم و لازاريس .
- و الآن هو يشمل أعمال هؤلاء الرواد و الجيل الثاني من تلاميذهم الذين تتلمذوا على أيديهم. (ما يعرف بالموجة الثالثة في العلاج المعرفي السلوكي التي تعطي الأولوية للعلاقة العلاجية والتركيز على الانفعالات).
- لقد أصبح العلاج المعرفي السلوكي ساحة التقاء للمعالجين من مختلف الخلفيات النظرية من التحليل الديناميكي إلى السلوكية، منهم سبيري الذي تميز بكونه جاء بخلفية من نظرية ادلر الذي يعتبر في النهاية أول المعرفيين .

خصائص العلاج المعرفي السلوكي

تم وضعه بناء على الملاحظات العيادية :

-يمثل تطبيق مبادئ علم النفس كعلم على العلاج النفسي.

-يستخدم المنهج التجريبي لفهم وتغيير الاضطرابات النفسية.

-يستند الى نظريات التعلم و علم النفس المعرفي.

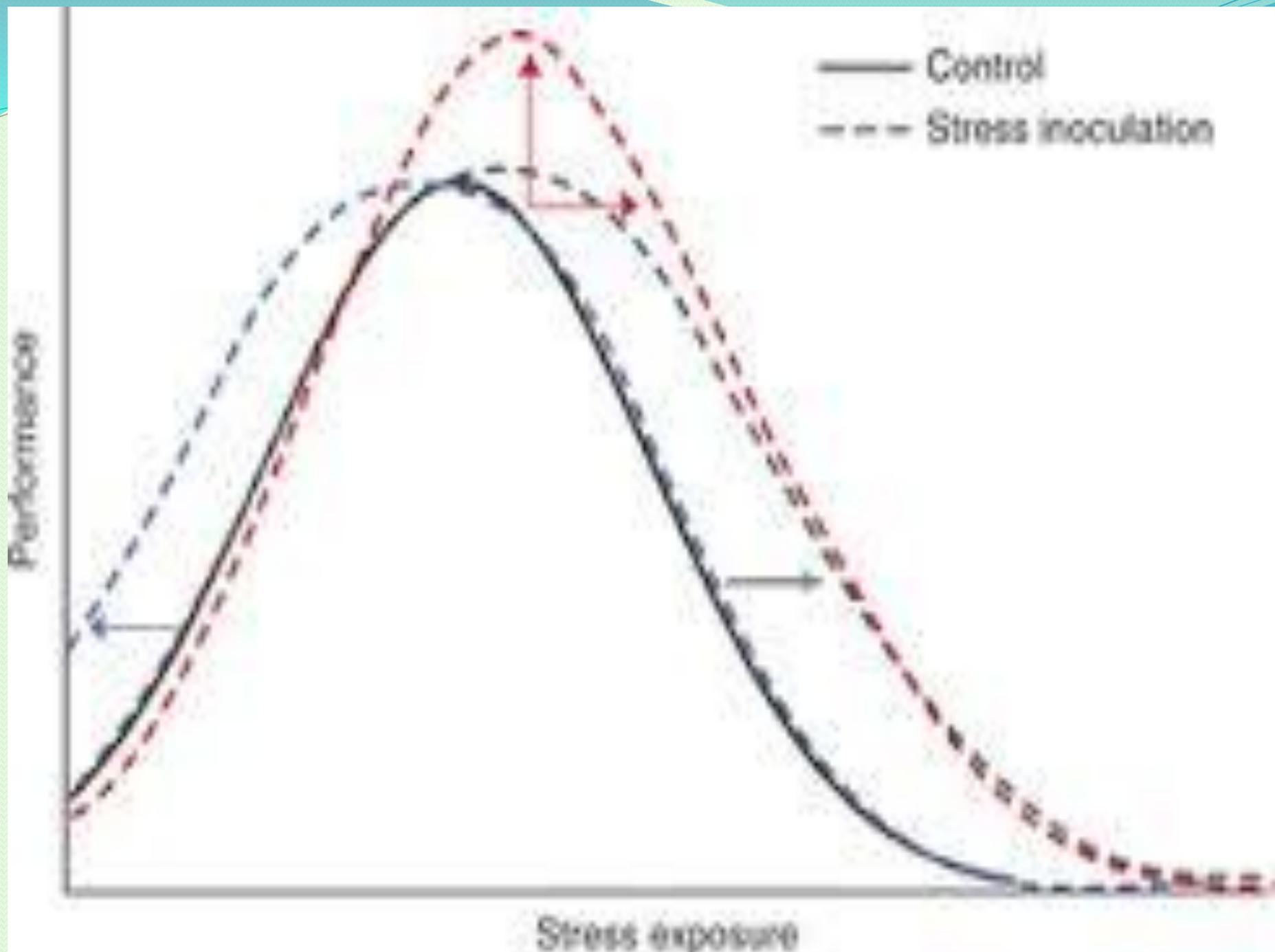
● ان مختلف النماذج معرفية لأنها تهتم بمعالجة بالمعلومات من حيث المحتوى و من حيث الأسلوب.

● وهي في نفس الوقت سلوكية لأنها تتعامل مع اكتساب المهارات.

المنهج التجريبي

Variable	Stage	Groups	Mean	SD	P	t
Depression	Before	Intervention group	10.69	9.02	0.63s	0.58
		Control group	9.18	7.79		
	After	Intervention group	5.98	4.85	0.04	2.16
		Control group	9.05	5.63		
Anxiety	Before	Intervention group	7.63	6.58	0.69	0.18
		Control group	7.95	6.22		
	After	Intervention group	5.45	4.82	0.00	4.88
		Control group	9.58	6.43		
Stress	Before	Intervention group	13.53	9.52	0.84	0.85
		Control group	12.66	9.38		
	After	Intervention group	8.62	13.38	0.01	2.67
		Control group	13.51	7.92		

SD: Standard deviation.



النظرية السلوكية

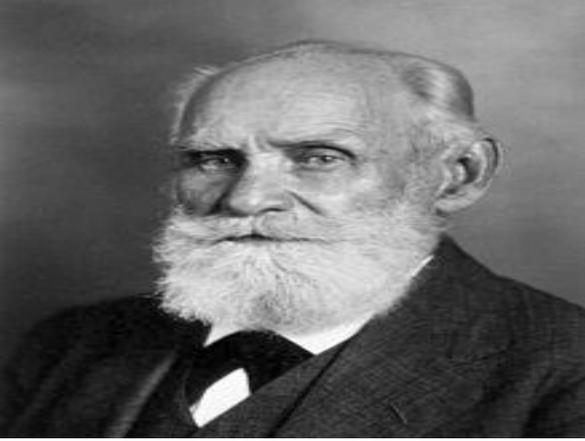
تهتم بالسلوكيات سواء كانت افعالا أي ما نقوم به أو سلوكيات لفظية أي ما نقوله أو سلوكيات غير لفظية وهي كل ما نظهره وهي تعتمد على نظريات التعلم المتمثلة في :

نظرية الاشراف الكلاسيكي لبافلوف و واطسن

نظرية الاشراف الإجرائي لسكينر

نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا.

حيث تعتبر السلوك كاستجابة لمثيرات هذه الأخيرة قد تكون داخلية أو خارجية قد تؤدي إلى نتائج قد تكون مرغوبة فتعزز السلوك أو غير مرغوبة فيحدث انطفاء في السلوك.

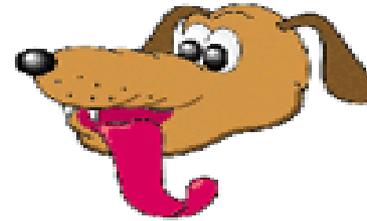


الاشراط الكلاسيكي

Avant le conditionnement

Os

Salivation



Cloche

**Aucune
réponse**



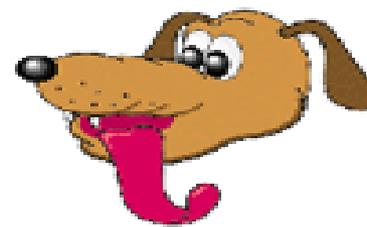
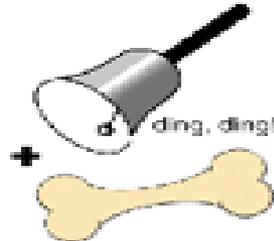
Pendant le conditionnement

Cloche

+

Os

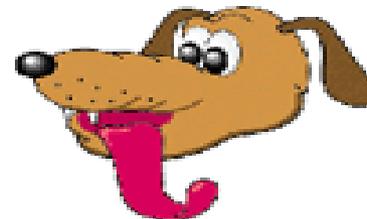
Salivation



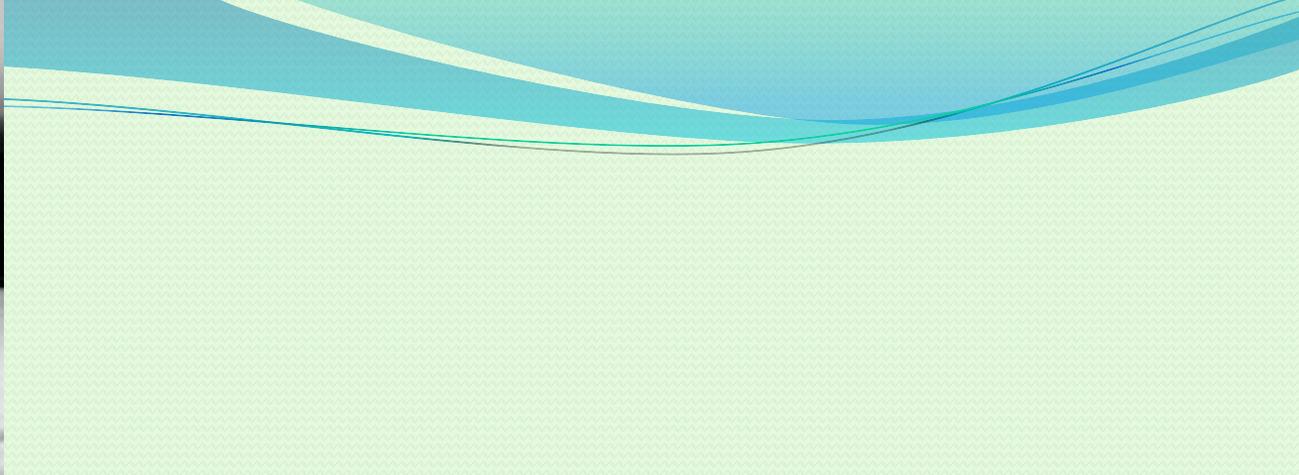
Après le conditionnement

Cloche

Salivation



- تجربة بافلوف
- اعمال واطسون
- مبادئ التعلم
- المثير الطبيعي و
- المثير الشرطي
- الدافع
- التكرار
- التعزيز
- الانطفاء
- التعميم





الاشراط الإجرائي

Stimulus



Réponse

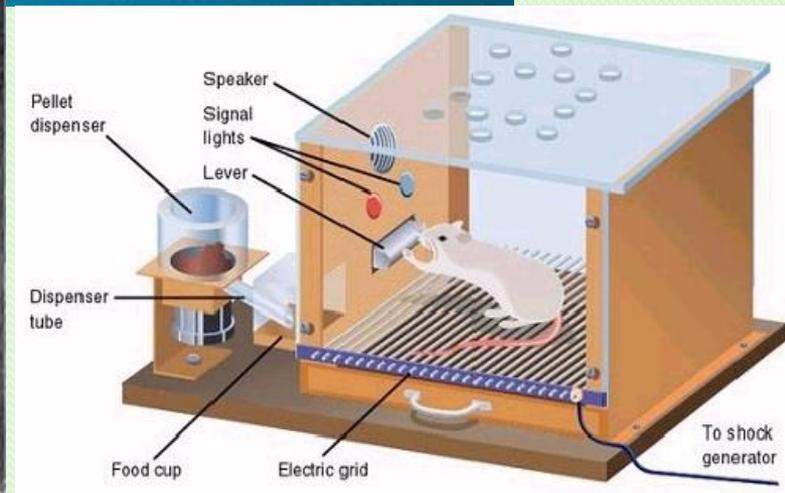
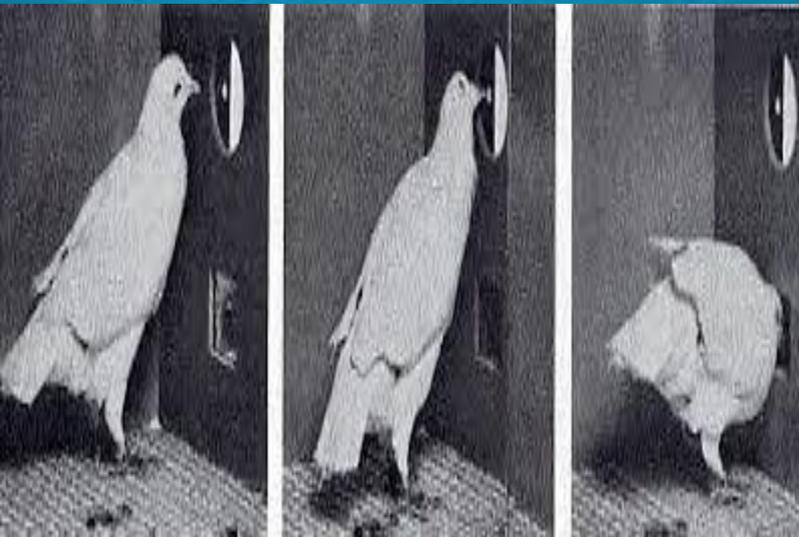


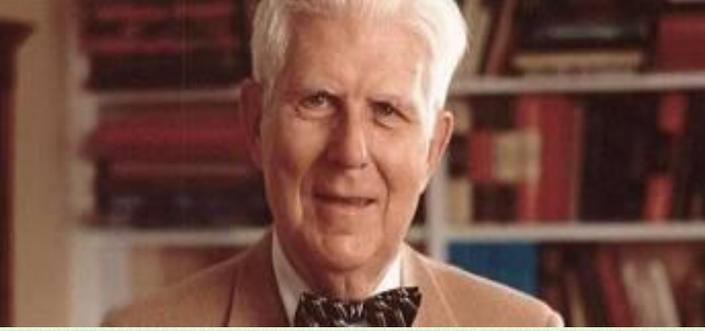
Agent de renforcement

اعمال سكينير

*الاستجابة مرتبطة

بالتعزيز.





النظرية المعرفية: نموذج بيك

- يؤكد التناول المعرفي أن المشاكل الانفعالية أو النفسية عموماً ليست بالضرورة وليدة قوى خفية، مستعصية التناول ولكن قد تنجم عن عمليات عامة ومعروفة يمكن تناولها مثل التعلم الخاطئ، أو وضع افتراضات غير صحيحة اعتماداً على معلومات غير ملائمة تماماً حتى تبدو غير سوية.
- ومن ثم فإن التفسيرات التي تبتعد عن الحقيقة باستمرار (وليست مبنية فقط على معلومات خاطئة) يمكن اعتبارها تفسيرات منحرفة، وهذه المعاني المنحرفة « Cognitive distortions » التي تكون جوهر الاضطرابات الانفعالية، إذ يقول "بيك Beck": "إذا شوهدنا وضعية ما بشكل ضخم، فاستجابتنا الانفعالية تتلاءم مع التشوه أكثر مما تتلاءم مع مظاهر الوضعية الحالية".

العمليات المعرفية

طويلة المدى

الاعتقادات

القواعد

قصيرة المدى

التوقعات

التقييمات

عزو الأسباب

داخلي-خارجي

ثابت-متغير

محدد-شامل

التحريفات المعرفية:

- وضع الطبيب العقلي دافيد بيرنز 1999 قائمة من الانحرافات المعرفية المرتبطة بالاكتئاب:
- 1/ قراءة الأفكار: mind reading
- 2/ معرفة الغيب: fortune telling
- 3/ التفكير المأساوي: catastrophizing
- 4/ التسمية: labeling
- 5/ بخس الإيجابيات: discounting positives
- 6/ الإنتقاء السلبي: negative filter
- 7/ المبالغة في التعميم: overgeneralizing
- 8/ التفكير الثنائي: dichotomous thinking
- 9/ ما يجب أن يكون: shoulds
- 10/ العزوا الشخصي: personalizing
- 11/ اللوم: blaming
- 12/ المقارنات المجحفة:
- unfair comparaisons
- لتوجه النكوصي: régression
- orientation
- 14/ السفسطة (ماذا لو؟): what if
- 15/ الإستدلال الإنفعالي: emotional
- reassing
- 16/ العجز عن الموافقة
- 17/ بؤرة الحكم

نموذج الـيس



وضع ألبرت أليس نظرية العلاج الانفعالي العقلاني سنة

Thérapie « rationnelle-émotive » de Ellis 1956

- « *Le comportement « névrotique » est un comportement stupide mis en acte par une personne intelligente* »

- من الضروري جدا أن يحظى الفرد بحب كل الأفراد المهمين في محيطه.
- من الضروري أن يكون الفرد موفقا في كل مجالات الحياة حتى يكون ذا قيمة
- من الخطير جدا أن يخفق الفرد
- الفرد لا يملك تحقيق سعادته فهي مرتبطة بالعوامل الخارجية
- ماضي الفرد هو أساس سعادته أو شقائه في الحاضر والمستقبل
- هناك حل وحيد وتام ومفصل لمشاكل الإنسان ولا بد على الفرد أن يتعرف عليه.



بنبوم



إن التركيز على فهم الفرد كمسؤول عن إحداث سلوكياته يعتبر أساس نظرية (ميكينبوم)، ولقد استنتج بأن للتفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الإيجابي مع النفس، وتوجيهات الفرد لنفسه (إعطاء أوامر لنفسه) لها دور كبير في عملية التعلم ، فعندما كان يقوم بتجاربه وهو يعد للدكتوراه في جامعة (الينوى) كان (ميكينبوم) يقوم بتدريب المرضى الفصامين ، ويقوم بتعليمهم الكلام الصحي عن طريق الإشراف الإجرائي .

وقد وجد أن بعض المرضى يقومون بتوجيه

تعليمات لأنفسهم بصوت عال

كأن يقولوا (كن واضحاً وصريحاً وفي صلب الموضوع) .

Stress-inoculation training

1. Meichenbaum (1974)

1. Anxiety management
2. Female assault survivors

2. Skills for managing and reducing anxiety

1. Muscle relaxation
2. Diaphragmatic breathing
3. Covert modeling
4. Role playing

3. Anxiety management = decreases in avoidance and anxiety

**PSYCHOLOGY PRACTITIONER
GUIDEBOOKS**

**STRESS
INOCULATION
TRAINING**

Donald Meichenbaum

PERGAMON PRESS

STRESS INOCULATION

CBT technique that includes

- Self talk
- Practice tests
- Visualization
- Relaxation training
- Deep breathing exercises

Relax



نموذج ميكينبوم

أما التجربة الثانية فقد كانت على أحد المعاقين الذي كان يخرج لسانه للعاملين في المصحة ، وكان يعالج من قبل طالب في علم النفس ويحاول هذا الطالب تعديل سلوكه عن طريق الإشراف المنفر أي يقوم المعالج بإخراج لسانه للمريض لكي ينفر المريض من هذا السلوك ، ومن خلال إحدى المقابلات بين المعالج وبين المريض قال له : لماذا يا دكتور لا تطلب مني مباشرة أن لا أخرج لساني، (إعطاء أوامر لإنجاز المهمة) بدلا من أن تخرج لساني لي ، وعندها أتبع (ميكينبوم) نصيحة المريض وطلب منه الكف عن إخراج لسانه فتعدل سلوكه ولم يعد يخرج لسانه .

Self –talk

- وقد أدت الخبرات التي عاشها (ميكينبوم) في تدريبه مع المرضى الفصامين وغيرهم ، أن يفكر فيما إذا كان تدريبهم على أن يتحدثوا إلى أنفسهم بطريقة ما تؤدي إلى تغيير سلوكهم ، وقد ركز (ميكينبوم) على Self –talk أوالمحادثة الداخلية ، أو حديث الذات أو الحوار الداخلي الحديث الداخلي

-وكذلك اهتم بالتخيلات Images

على أمل أن يعرف ما إذا كانت مثل هذه التغييرات ستؤدي إلى تغييرات في التفكير وفي الشعور والسلوك ، كما بدأ في تطوير تفسير نظري لوظيفة هذه العوامل في تغيير السلوك . وقد عرض نتائجه في شكل تقرير ولم يعرضها في صورة نظرية كاملة أو مصحوبة بالأدلة والممارسة في العملية العلاجية

-ثم استخدم (ميكينبوم) أسلوب التوجيه الذاتي

Self- Instruction

على الأطفال ذوي النشاط الزائد ، وعلمهم أن يتكلموا مع أنفسهم بحيث يفهموا متطلبات المهمات المطلوب منهم القيام بها وذلك من أجل ضبط سلوكهم واستخدام أسلوب التقليد والنمذجة لتحقيق هذه الغاية بالإضافة للتعزيز والعلاج المعرفي

Self-Instructions

- ثم استخدم (ميكينبوم) أسلوب التوجيه على الفرد أن يراقب نفسه وأن يقيم أعماله ، وأن يوجه نفسه إذا كان سلوكه غير مفيد وإعطائه أوامر من أجل تقديم استجابة أفضل ، وكان يطلب منهم إعادة صياغة متطلبات المهمة أو العمل المرغوب القيام به ثم يعطيه تعليمات للقيام بالمهمة بشكل بطيء ، وأن يفكر قبل أن يقوم بالمهمة ، وأن يستخدم خياله لتحقيق الهدف ويقدم له عبارات المديح والاستحسان ، ويعلمه كيف يضع احتمالات تفسر أسباب حدوث السلوك غير الجيد ، وأن يقول عبارة أو جملة ليتكيف مع الفشل ، وعبارة أخرى تشجع على التغلب على المشكلات ، وذلك بالقيام بمحاولة جديدة واستجابة بديلة ومناسبة: " كن موضوعيا " "قف وفكر" و " قم بواجبك
- وقد نجح (ميكينبوم) في تعديل سلوكيات الأطفال الذين يعانون من اضطرابات سلوكية ، مثل الاندفاعية ، والنشاط الزائد ، والعدوانية عن طريق استخدام التعليمات الذاتية-**Self-Instructions** وقد أدى استخدام هذه الطريقة مع طرق الإشراف الإجرائي إلى
- إعطاء نتائج أفضل. وقد خلص (ميكينبوم) من خلال هذه البحوث إلى أن التدريب على التعليمات الذاتية يمكن أن يكون فعالا في تغيير الأنماط المعرفية ، وكذلك الخاصة بعزو **attribution** السلوك ، ولكنه حذر في نفس الوقت من أن فاعلية هذه الطريقة لم تتأكد بعد ، وقد استخدم طريقته بعد ذلك في تدريب حالات الفصام على تعديل سلوكهم

نموذج ميكنبوم

- وقد استخدم طريقته بعد ذلك في تدريب حالات الفصام على تعديل سلوكهم
- حيث اشتملت التعليمات اللفظية التي يقولونها لأنفسهم على:
 - 1 - إعادة صياغة مطالب المهمة أو الواجب .
 - 2- تعليمات (إرشادات) بأداء المهمة ببطء ، وأن يفكر قبل التصرف.
 - 3- أسلوب معرفي باستخدام التخيل في البحث عن حل .
 - 4- عبارات تقدير للذات .
 - 5- مثال لاستجابة ضعيفة أو خاطئة يتبعها سبب عدم ملائمتها.
 6. عبارة تصف كيفية التعامل مع الفشل ، وكيفية الوصول إلى الاستجابة المناسبة

كيف استطاع سيلجمان تغيير مسار علم النفس من الاتجاه السلبي إلى الاتجاه

الإيجابي؟

- قضى سيلجمان حوالي ثلاثين (30) عاما ينظر في الاكتئاب النفسي، وله إسهامه الخاص ونظرية محددة في تفسير منشأ الاكتئاب، هي "نظرية العجز المكتسب *Learned Helplessness Theory*"، وله أسلوب علاجي منبثق عن هذه النظرية. وبعد كل هذه المدة يأتي ويرفض الدور التقليدي لعلم النفس، واهتمامه الشديد بالأمراض النفسية والاضطرابات الانفعالية. ففي كتابه الرائع حقا عن "السعادة الحقيقية *Authentic Happiness* (2002) يقول سيلجمان، أنه لما وصل إلى علمه، من قبل أحد أصدقائه، أنه فاز بأغلبية ساحقة في انتخابات رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام 1998، قال: "لقد فزت، ولكن ما رسالتي؟". (مارتن سيلجمان، 2002، 26). وكانت الوقاية *Prevention* الموضوع الرئيسي الذي فكر فيه.





"Just as the good life is something beyond the pleasant life, the meaningful life is beyond the good life."

- Martin Seligman

أ-المخططات غير المتكيفة المبكرة

- أ-المخططات غير المتكيفة المبكرة **early maladaptive shemas** تكون فضفاضة ومقتحمة وهي تتشكل نتيجة عدم إشباع الحاجات النفسية الأولية وتظهر نتيجة الخبرات السيئة للطفولة المبكرة مثل الإساءة و الاستغلال و العنف والإهمال. حدد يونغ 18 مخططا غير متكيف
- ب-مجالات المخططات **shemas domains** تشير إلى الحاجات العاطفية الأساسية للطفل
- ج-اساليب التعامل **coping styles** كيفية تكيف الشخص مع المخططات غير المتكيفة والخبرات المبكرة التي سببتها وهي تتشكل مبكرا وتتمثل في الاستسلام أو التعويض المبالغ أو التجنب
- د-أنماط المخططات **Shemas modes**
- تمثل نمط الاستجابة الغالبة عند الشخص لهذه المخططات غير المتكيفة عندما تستثار هناك 10 أنماط يمكن تلخيصها في أربعة أنماط رئيسية النمط الطفلي-التعامل غير المتكيف -النمط الوالدي غير المتكيف-نمط الراشد السوي



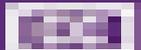
American Psychological Association

Special Series:
RELATIONSHIPS

Hosted by **Jon Carlson, PhD, EdD**



Jeffrey E. Young, PhD
Schema Therapy With Couples



QUESTIONS THAT MATTER

At the University of North Carolina, we're committed to providing a world-class education for all our students. We're committed to creating a campus environment that is safe, inclusive, and supportive. We're committed to addressing the challenges of our time and preparing our students to lead and make a difference in the world. We're committed to being a part of the solution.

Schema healing

Punitive parent

Subjugation

Detached protector

Abandonment

Schema modes

Unrelenting standards

Schematherapy

Early maladaptive schemas

العلاج بالمخططات

- تحديد المخططات غير المتكيفة
- -المصادقة على الحاجات العاطفية غير المشبعة للعميل
- -تغيير المخططات غير المتكيفة بأخرى أكثر تكيفا
- تغيير الأنماط غير المتكيفة
- تغيير أساليب التعامل غير المتكيفة
- التي تمر عبر ثلاث مراحل
- 1-توثيق العلاقة العلاجية لتعويض الوالدين المهملين
- 2-التغيير يتم من خلال إعطاء المعالج النموذج الصحي في كيفية التعبير عن الانفعالات و الحاجات.
- 3-الاستقلالية من خلال توسيع العلاقات الصحية إلى خارج العيادة.

العلاج بالمخططات ليونغ

- غالبا ما يكون العلاج شاقا ومدته طويلة، فالمخططات هي صعبة التغيير، فهي اعتقادات حول الذات وحول العالم الذي يتجذر فيه الفرد بعمق، وعرفها وتعلمها منذ سن صغير جدا وغالبا ما تمثل كل ما يعرفه العميل، ورغم كونها محطمة فهي تؤمن للفرد إحساسا بالأمان وقابلية التوقع. يكون العملاء متمردين ومتحفظين لهجر مخططاتهم فهي تمثل محورا رئيسيا في هويتهم.فالتخلي عن مخطط ما هو شيء مخلخل: ينقلب العالم كله.وبالنظر من هذه الزاوية، فمقاومة العلاج هو شكل من الحفظ الذاتي، ومحاولة لحفظ التحكم على التماسك الداخلي.إن هجر مخطط ما هو تخلي عن المعرفة التي لدينا حول ذاتنا وحول العالم (Young et al, 2005, p61).

العلاج بالمخططات ليونغ

- يقاوم العملاء المخطط على المستوى الانفعالي، يعبرون عن حزنهم وعن غضبهم نسبة إلى ما عاشوه في طفولتهم وهذا بواسطة تقنيات كالتصور والحوار. يقفون في وجه آباءهم وشخصيات أخرى قريبة منهم عن طريق التصور، يحافظون ويدعمون الطفل الجروح (القابل للتعرض للخطر). يتحدث العملاء عن الحاجات التي لم يتم إشباعها من طرف آباءهم عند ما كانوا أطفالا. يربطون الصور الطفولية بصور المواقف المثيرة المقلقة في حياتهم الحالية. يواجهون المخطط بصفة مباشرة، معاكسة له و يقاومونه . يخاطبون عن طريق التصور ولعب الأدوار شخصيات هامه في حياتهم الحالية، وهذا بهدف تحطيم سياق حفظ المخطط على المستوى الانفعالي

نظرية العلاج السلوكي الجدلي لمارشا لينهان

- صمم العلاج الجدلي وفق الفلسفة الجدلية "الديالكتيك" والذي يؤكد على قيمة البحث والعثور على التوليفات الطبيعية من أجل تحقيق التغير لدى العميل . كما يسعى إلى تحقيق التوازن، والتركيز على استراتيجيات التغير والقبول، وتشجع العملاء على الاعتراف وقبول التجربة الانفعالية من جهة، وودفع ومنع المشاعر السلبية من الدخول إلى ساحة الوعي من جهة أخرى.

Dialectical Behaviour Therapy

(Marsha Linehan)

- Problem solving
- Behavioral Analysis
- Insight Strategies
- Cognitive Restructuring
- Dialectics
- Contingency Management
- Behavioral Rehearsal
- Exposure therapy
- Mindfulness



Marsha Linehan

Dr. Marsha Linehan specifies 4 Stages of Recovery from Borderline Personality Disorder

Stage 4: "Incompleteness"

→ Capacity for Joy and Freedom:

Love as inter-dependence, internalized mastery, "having perspective", self-management, sense of self is evolving.

Stage 3: "Problems in Everyday Living"

→ Ordinary Happiness and Unhappiness:

Rebuilding a life, generalizing skills to relationships and work, involved with life.

Stage 2: "Overcoming Quiet Desperation"

→ Emotional Experiencing:

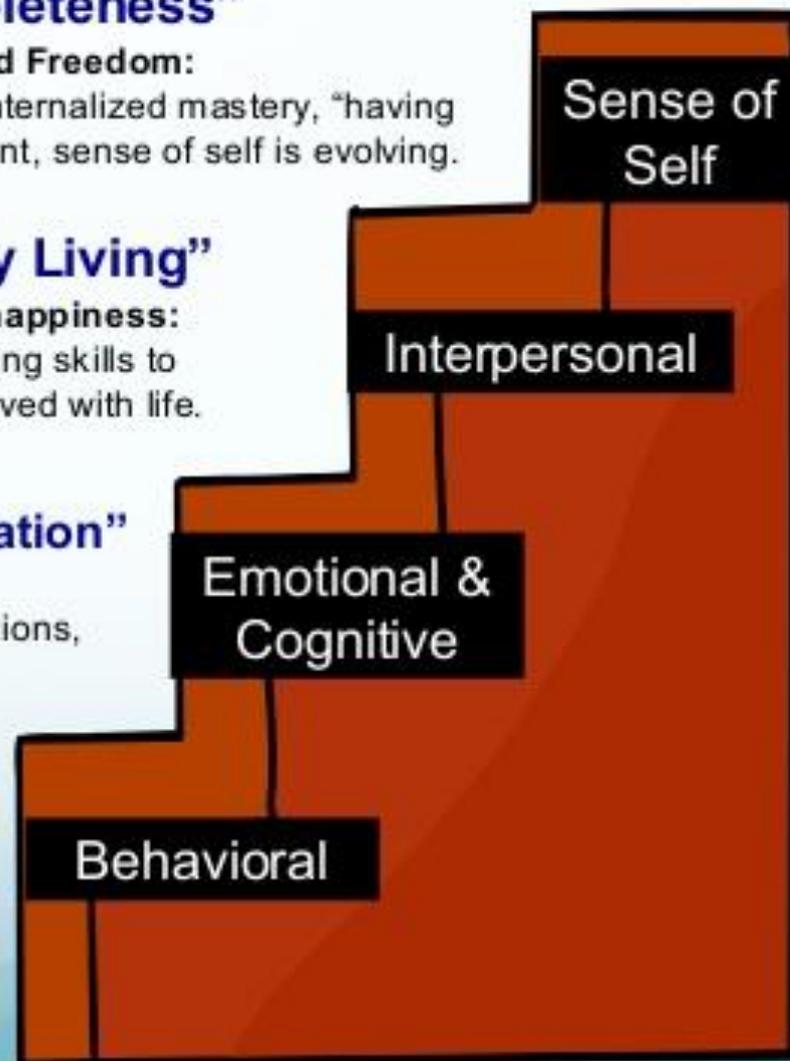
Dealing with PTSD and trauma, fear of emotions, understanding triggers.

Stage 1: Severe Behavioral Dyscontrol

→ Behavioral Control:

Reducing self-harm, addictions, dissociation, rage, suicide attempts, chronic despair.

* Adopted from M.M Linehan, 2004



العلاج السلوكي الجدلي

- هو منهج علاجي قائم على نظرية العلاج المعرفي والسلوكي، أي طريقة في العلاج تجمع بين عناصر فنيات العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء والمهارات المساعدة، وتعزيز مهارات الوعي الذاتي، وفنيات المعالجة الأساسية كحل المشكلات، والتدريب على مهارات التعرض، وإدارة الطوارئ، وتعديل المعارف (Linehan,1993,19).
- إضافة لذلك فهو شكل من العلاج الشامل يمزج العلاج المعرفي السلوكي بالمنهج القائم على القبول والممارسات التأملية التي تجسدها ممارسات الزن اليابانية وغيرها من الممارسات النفسية والدينية كمفاهيم الفلسفة البوذية والهندوسية، مثل اليقظة العقلية والتأمل.
-



نظرية الالتزام و التقبل “لهايز”

- تقبل المشاعر المؤلمة بدل تجنبها و البحث عن كيفية تحقيق الأهداف المرتبطة بالقيم المهمة عند الشخص (مثال في حالة الإصابة بمرض خطير يكون التركيز حول ما هي الأشياء التي يحرص الشخص على القيام بها بدلا من محاولة التخلص من الألم).بالإضافة إلى استخدام مهارات التأمل و الاسترخاء.



ACT Definition

Steve Hayes has defined Acceptance & Commitment Therapy as:

1. “ACT is a functional contextual therapy approach based on Relational Frame Theory which views human psychological problems dominantly as problems of psychological inflexibility fostered by cognitive fusion and experiential avoidance. In the context of a therapeutic relationship, ACT brings direct contingencies and indirect verbal processes to bear on the experiential establishment of greater psychological flexibility primarily through acceptance, defusion, establishment of a transcendent sense of self, contact with the present moment, values, and building larger and larger patterns of committed action linked to those values.”
2. “Said more simply, ACT uses acceptance and mindfulness processes, and commitment and behavior change processes, to produce greater psychological flexibility.”

الاستراتيجيات التشخيصية

- المراقبة الذاتية
- تحديد الأفكار الاتوماتيكية
- تحديد التشوهات المعرفية

التحليل الوظيفي

تحديد السلوك المحوري

تحديد السوابق

تحديد اللواحق

Analyse fonctionnelle

- Grille SECCA (synchronie)
 - Situation : heure d'aller au lit.
 - Emotion : anxiété.
 - Cognition : est-ce-que je vais m'endormir ? (anxiété de performance)
 - Comportement : relation au sommeil et au lit (bien se fatiguer, se mettre au lit tôt...)
 - Anticipation : si je ne m'endors pas, je n'arriverai à rien demain

نماذج التحليل الوظيفي

- SORC
- SECCA
- BASICID

التقنيات المعرفية

- اعادة البناء المعرفي: تحديد الأخطاء المعرفية في تفسير موقف معين وإيجاد بدائل أكثر واقعية و أكثر عقلانية
- السهم الهابط
- وزن الايجابيات و السلبيات
- الحوار السقراطي

التقنيات السلوكية

- الاسترخاء
- تأكيد الذات
- سلب الحساسية المنتظم

تأكيد الذات

- يقصد بأسلوب تأكيد الذات هو ان يدرّب الفرد نفسه باستمرار على التعبير عن النفس بثقة وبدون مبالغة) .. وعلى ان يعبر عن مشاعره – سواء كانت ايجابية او سلبية – وعن آرائه
- فعلى الفرد ان يدرّب نفسه على تنمية قدرته على التعبير عن مشاعر الحب .. او الاعجاب .. او التقدير .. وايضا عن مشاعر الرفض او الغضب او الكراهية .. تعبيراً لفظياً واضحاً .. ومباشرة .
- ويؤدي اتباع هذا الاسلوب الى الثقة بالنفس .. واحترام الذات

سلب الحساسية المنتظم

- هذا الأسلوب مأخوذ من نظرية (ولبي Wolpe) الكف بالنقيض ، أي أنه لا يمكن الجمع بين استجابة القلق ، والاسترخاء في آن واحد ، وتعد إحدى المهارات المناسبة لإدارة الضغوط وتهدف إلى تعليم الفرد الوصول إلى حالة الاسترخاء والتخلص من القلق وردود الفعل السلبية المرتبطة بها.
- وفيها يطلب المعالج من العميل أن يكتب هو ما بالأشياء التي تخيفه ويطلب منه أن يبدأها من الأقل إخافة إلى الأكثر إخافة .
- وبعد أن يكون المعالج قد وضعه في حالة استرخاء فعندما يتخيل أشياء مخيفة في جو استرخاء ، فإن هذه الأشياء المخيفة سوف تنطفئ ، وسيكون الفرد أكثر قدرة على التحكم في مشاعره وأفكاره المخيفة .
- وفي هذا الإجراء يطلب المعالج من العميل أن يتخيل نفسه أحيانا في أماكن سارة أو يسمع الموسيقى إذا أحس بالتوتر ، ويطلب منه ملاحظة نفسه وهو مسترخ كأسلوب من أساليب التنفيس عن مشاعره ، "ويحاول الفرد عن طريق التخيل إضعاف الحساسية المرتبطة بموقف القلق بإيجاد مخزون شخصي من العبارات الايجابية التي تساعد على التغلب على المواقف الضاغطة وتزيد ثقة الفرد بقدرته على التغلب على المشكلات والمواقف المثيرة للقلق ، وفي جميع الحالات يبدأ الفرد من المواقف الأقل إثارة للقلق والتوتر ، ثم ينتقل إلى المواقف الأعلى من حيث إثارة القلق في القائمة التي حددها في الخطوة الأولى.

التدريب على حل المشكلات

- التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف الضاغطة ، وتتضمن هذه الفنية عدة خطوات وهي : التعرف على المشكلة ، وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ . فمن خلال هذا الاستخدام والتطبيق العملي للمهارات في البيئة يتم التأكد من مدى فاعليتها ومن ضمان عدم عودة الفرد إلى الشعور بالقلق والضغط ، والوقاية من الإنتكاسة وفي النهاية يتم لفت نظر الفرد إلى أن ما حققه من نجاح إنما كان نتيجة جهده الخاص وانه المسؤول عما حدث له ، وانه بإمكانه خفض الضغوط والقلق لديه

عرض حالات عيادية

العلاج المعرفي السلوكي للقلق المعمم

العلاج المعرفي السلوكي للشخصية الحدية