

جامعة الجزائر2

قسم علم النفس

العلاج السلوكي المعرفي

موجهة لطلبة السنة الثالثة علم النفس العيادي

أ.د. سايل ح و

o.sail@univ-alger2.dz

02 ماي 2020

تطبيق إعادة البناء المعرفي في العلاج الاكتئاب

قبل الانطلاق في تطبيق تقنية علاجية ينبغي الإلمام بكل المعلومات الخاصة بالاضطراب المراد علاجه.

حسب منظمة الصحة العالمية يعد اضطراب الاكتئاب هو من الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً، يشعر الشخص المكتئب بأنه غير جدير، وأن من حوله في محيطه معادون أو غير قادرين على مساعدته وأن لديه القليل من الإمكانيات أو لا يستطيع تخطيه (الثلاثية المعرفية لـ Beck). كما يعتبر اضطراب خطير لكونه مرتبط بالانتحار، وارتفاع الأمراض الجسدية، وبالأدمان خاصة على الكحول.

توجد أدوية نفسية توصف للعلاج من الاكتئاب، لكن توصي المنظمات الدولية باقتراح العلاج النفسي قبل اقتراح الادوية حسب تفضيل المريض. ونقصد بالعلاج النفسي العلاج المعرفي السلوكي بالدرجة الاولى نظرا لاثبات فعاليته في علاج الاكتئاب.

يتم تشخيص الاكتئاب بالاعتماد على الدليل التشخيصي الخامس، ولتحديد شدته يتم تطبيق مقاييس Beck للاكتئاب والحصص (كما فصلته في المحاضرة 7).

الفرضية السلوكية حول الاكتئاب

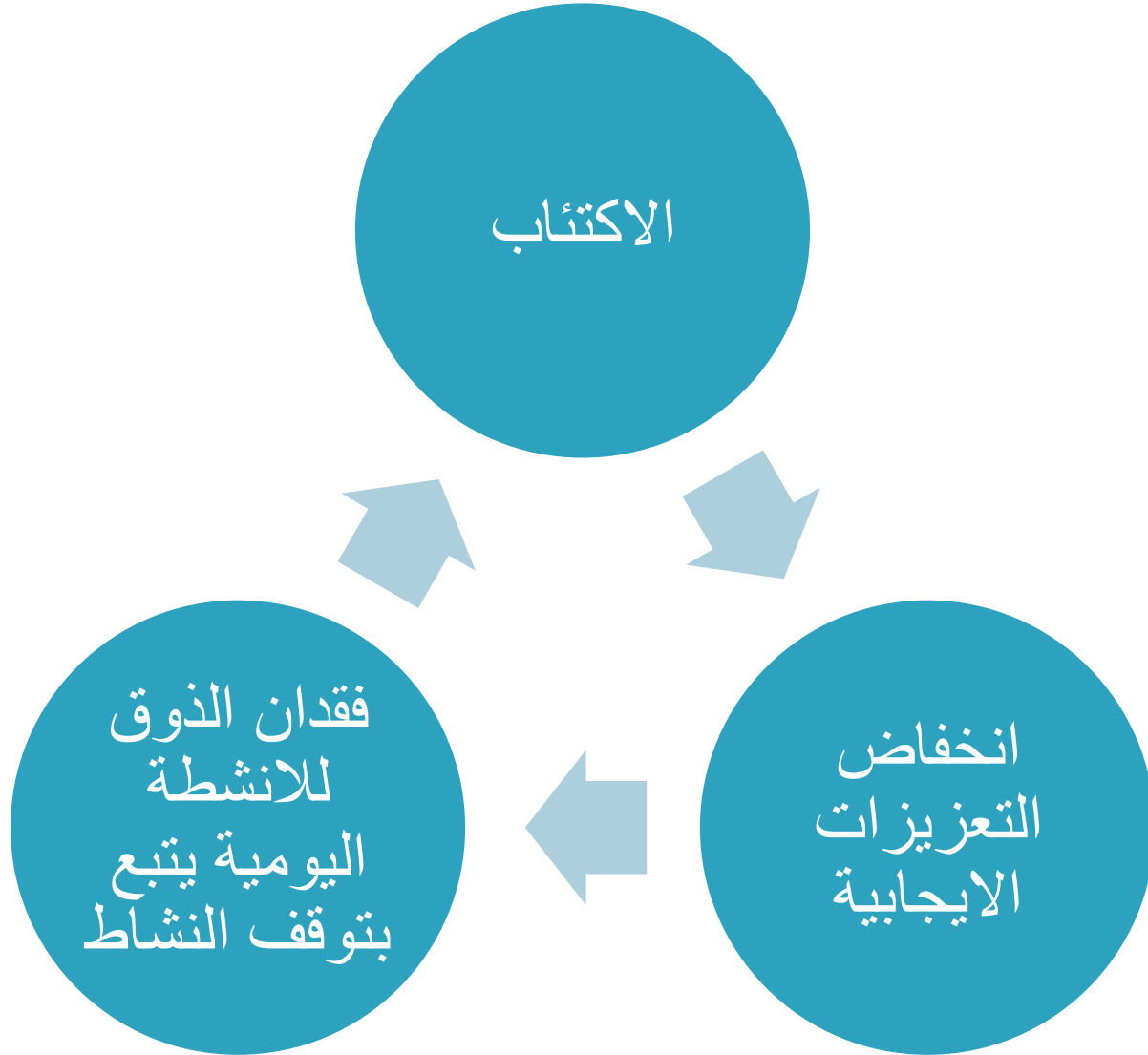
نتيجة لأسباب بيولوجية (نشاط الاستقلاب النواقل العصبية) أو تربوية (نظام قيم غير مناسب) أو ظرفية (الضغوطات أو غيرها)، يصاب الفرد بالاكتئاب، مما يقوده إلى إدراك الحياة بطريقة متشائمة ولا يجد متعة في ذلك.

هذه الحالة مصحوبة حتمًا بفقدان الذوق للأنشطة اليومية في نفس الوقت مع انطباع شخصي عن عدم القدرة على القيام بمهام المعتادة. لذلك يؤدي هذا دائمًا تقريبًا إلى توقف نشاط ملحوظ إلى حد ما مما يقلل من الرضا والمتعة التي يستمدّها هذا الفرد عادة من الحياة. وهذا ما يسمى انخفاض التعزيزات الإيجابية. سيؤدي هذا الانخفاض بدوره إلى إبراز الاكتئاب، وبالتالي المساهمة في إنشاء الحلقة المفرغة التالية:

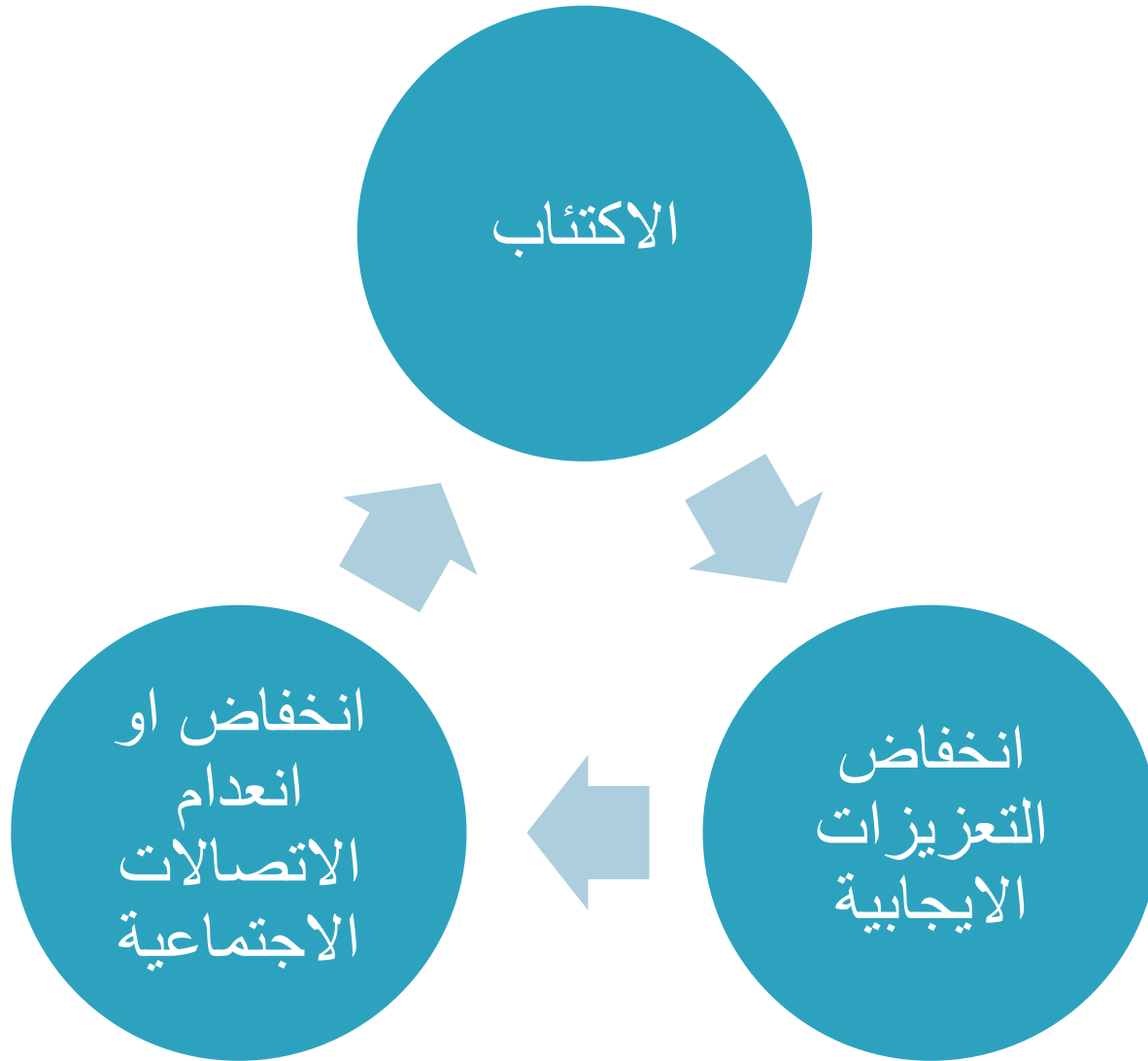
الاكتئاب

انخفاض
التعزيزات
الإيجابية

فقدان الذوق
للأنشطة
اليومية يتبع
بتوقف النشاط



في نفس الوقت، يحدث امر آخر. في البداية، يحاول الافراد من محيط المكتب مساعدته، ولكن كونه متشائم وغير مبالي يجعل الناس يقرّون منه. والمكتب لا يكثرث بهم، وبسبب عدم الاهتمام هذا واللامبالاة، قد يصبح من حوله غاضبين ويحاولون التحكم في سلوكه لهذا نجد المكتب قد يثور من خلال نوبات الغضب. سيؤدي هذا إلى فراغ اجتماعي بالنسبة له. سيؤدي به هذا الى الفراغ اجتماعي وهو بدوره يؤدي إلى انخفاض في بعض التعزيزات الإيجابية، وهي المساعدة التي يقدمها المحيط والمتعة من الاتصالات الاجتماعية، بالتالي يتعزز الاكتئاب ويتم إنشاء الحلقة المفرغة التالية:



تتفاعل هذه الحلقات وتجعل المكنئب في حالة من الخمول واللامبالاة، يمضي وقته نائما امام التلفاز دون مشاهدته. وعليه يهدف العلاج السلوكي الى كسر هذه الحلقات، يحث المكنئب على النشاط والتواصل الاجتماعي من اجل الرفع من التعزيزات الايجابية حتى يسترجع الشعور بالمتعة.

الفرضية المعرفية حول الاكتئاب

بعد التفاعل بين مختلف العوامل البيولوجية والعائلية والاجتماعية والثقافية، يطور الفرد التراكيب الذهنية عبارة عن بنيات معرفية لاشعورية ومستقرة نسبياً تشكل شبكة تقييم يستخدمها الفرد في إدراك وتحليل الواقع.

يمكن أن تظل هذه التراكيب الذهنية غير نشطة لبعض الوقت ثم يتم تنشيطها من خلال تجارب محددة.

إذا كانت متكيفة مع الواقع، فإن وجودها يسمح للفرد بمعالجة المعلومات بسرعة في موقف معين والتفاعل بطريقة أفضل.

إذا كانت خاطئة، يمكن تحلّل بادراك الأحداث بحيث يكون مشوه وإثارة ردود فعل مضطربة (مثل التعظيم). تنتج مجموعة تشوهات في التفسير، يسميها Beck أخطاء المنطق تنتج لدى المكتئب حديث داخلي الذي يكون متشائماً وغير واقعي (غير مبرر بالحقائق) وآلي (يكون واعي نوعاً ما). يحتوي هذا الحديث الداخلي على ثلاث خصائص تشكل ما يسمى "الثلاثية المعرفية لـ Beck" la triade cognitive de Beck.

نظرة سلبية حول الذات

- يرى نفسه على أنه ناقص بشكل عام، وغير جدير، وغير ملائم ويفتقر إلى الصفات المطلوبة لتحقيق أهدافه أو التي تجعله سعيدًا (عديم القيمة).
- مثال: أنا لا أستحق الكثير، أنا أكره نفسي، أنا ضعيف، عديم القيمة، أنا خاسر، فاشل، ما هو اسوء من هذا في نفسي؟

نظرة سلبية حول المحيط

- يرى كل من حوله أنه لا يحبه، ولا يفهمه، ويطلب منه الكثير ولا يعطه ما هو مستحق له. وباختصار، فإن المحيط عاجز.
- مثال: لا أحد يفهمني، لا أحد يستطيع مساعدتي حقًا، كيف يمكن لأحد أن يضع نفسه في مكاني وأهو لم يكن مكتئبًا أبدًا؟

نظرة سلبية حول المستقبل

- لديه انطباع بأن المستقبل يخزن له فقط خيبات الأمل والفشل والرفض له وأنه لن يخرج من هذا الوضع (اليأس).
- مثال: ليس لدي أمل، لا مستقبل، إنه لا يستحق العناء، لا يمكنني تحمل هذا بعد الآن.

هذه الثلاثية المعرفية تساهم في ظهور أعراض الاكتئاب:

في الجانب الوجداني

- كيف لا يكون حزينًا، أو متشائمًا أو خجولًا، أو عدائيًا، أو يحتقر الذات إذا اعتقد أنه لا يساوي الكثير وأن المحيط لا يجلب له ما يحتاج إليه

في الجانب السلوكي

- كيف لا يكون لا ذوق له، أو غير متحفز، أو لا مبالي إذا كان يعتقد أنه لا يوجد أمل

في الجانب البيولوجي

- الخوف من المستقبل الناتج عن الانطباع بعدم القدرة على الخروج من هذا الوضع سيؤدي إلى حصر مزمّن مسؤول في كثير من الأحيان عن أمراض جسدية متعددة.

- محتوى الأفكار (ما يعتقده المريض)، وكذلك شكلها (كيف يفكر) يسبب الاكتئاب. نحن نعلم الآن أن الاجترار، أي الأفكار المتكررة والمستمرة وغير المنتجة حول أعراض الاكتئاب وأسبابها وعواقبها المحتملة تضخم الوجدانات والأفكار السلبية، وتزيد من إمكانية الوصول إلى الذكريات السلبية ويضعف القدرة على حل المشكلات.

- الآن انا لست بصدد عرض كل الاجراءات التشخيصية والتقييم، كل هذا يفترض قمنا به، كما عرضته في آخر محاضرة، المكتئب يحتاج للعلاج بالتدخل بعدد من التقنيات المعرفية السلوكية حسب الافتراضات التي عرضها اعلاه:

- اعادة التنشيط السلوكي

- اعادة البناء المعرفي

- توكيد الذات

- حل المشكلات وغيرها

انا اركز على كيفية اجراء اعادة البناء المعرفي

اعادة البناء المعرفي

خلال هذه المرحلة، يعمل المعالج على مستوى سطحي للغاية او بشكل معمق حسب شدة الاكتئاب، نتعمق في طريقة اعادة البناء المعرفي اذا كان العميل مكتئب بدرجة خفيفة، ويمكنه الاستبصار لاعادة النظر في الافكار اكثر عمقا، بينما اذا كان الاكتئاب شديد، يتم اعادة البناء المعرفي بشكل سطحي وغير منتظم، كلما تحسنت حالته نتعمق.

ترتكز هذه التقنية على الأخطاء المنطقية الواضحة على الفور لدى العميل والتي تقع بشكل عام في إطار الثلاثية المعرفية لـ Beck. يتم من خلالها الربط بين الاحداث والافكار والانفعالات والسلوك.

كلما كان الاكتئاب أكثر شدة، كانت الأخطاء المنطق أكثر وفرة وغالبًا غير واقعية. يحدد المعالج تلك التي يبدو أنها تضرّ بالعمل بشكل أكبر ويتم استخدام استجوابًا سقراطيًا دقيقًا لتوصيله إلى التفكير بطريقة أكثر واقعية، وبالتالي أقل ضررًا بالنسبة له ولمحيطه.

يمكن ملء جدول الافكار الآلية ذلك الذي عرضته عليكم، والذي يعتبر اداة عمل بسيطة وفعالة.

اقترح Albert Ellis رائد العلاج المعرفي السلوكي في بداية سنوات 1960 جدول تسجيل الافكار المضطربة وهو مماثل لجدول تسجيل الأفكار الآلية.

ترتكز نظريته على الحدث- المعتقد- الانفعال، كان يقترح لمرضاه اتباع خمسة مراحل حين يظهر انفعال مضطرب وهي عبارة عن احرف ابجدية الاولى A - B - C - D - E

1. ما هو الحدث، الوضعية التي ينتج عنها الانفعال؟ أسماها Ellis الاحداث المنشطة (A) «Activating event».

2. ما هي الافكار التي تظهر مباشرة تتبع الحدث، أسماها Ellis "المعتقدات" «Belief» (B) وأسماها "افكار مباشرة او آلية" «pensées immédiates ou pensées automatiques»

3. ما هو الانفعال الناتج عن الافكار الآلية، مرحلة أسماها Ellis النتيجة. (C) «Consequence»

4. هل هذه الافكار الآلية هي صحيحة؟ اذا كانت غير صحيحة فبأي افكار دقيقة اخرى يمكن تعويضها؟ من هذا التغيير ينتج اعادة البناء المعرفي. أسماها Ellis المناقشة (D) «Disputing»

5. الانفعال المضطرب في C هل هو نفسه ام انخفض؟ كلما انخفض كلما كان اعادة البناء المعرفي فعالا، هذه هي مرحلة التقييم أسماها Ellis «l'Évaluation» (E)

عمل Beck بجدول Ellis مع تغيير طفيف احدثه بحيث قام بعكس مرحلة (B) و (C) لانه لدى اغلبية الناس يرتبط الانفعال مباشرة بالحدث او الوضعية.

في البداية يتعلم العميل الربط بين الحدث والمعتقد والانفعال معتمدين على امثلة واقعية ليستوعب هذه العلاقة. وبعد التأكد من استعابه نمر الى التطبيق ونطلب منه ملئ جدول الافار الآلية الاعمدة الثلاثة الاولى في واجب منزلي، ثم يتم المناقشة معه في الجلسة الموالية كما سوف ندرجه لاحقا.

TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES

ÉVÉNEMENT Situation ou occasion ou fil des pensées	ÉMOTION Spécifier l'émotion (0-100%)	PENSÉES AUTOMATIQUES Écrire textuellement les pensées et images à l'origine de l'émotion	FAITS QUI SOUTIENNENT LA PENSÉE AUTOMATIQUE	FAITS QUI CONTREDISENT LA PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉES ALTERNATIVES Écrire les pensées réalistes résultant de la restructuration cognitive	RÉSULTAT Réévaluer l'intensité de l'émotion (0-100%)

حين يتعرف العميل على انفعالاته المضطربة ويربطها بافكاره الآلية يكون بهذه الطريقة مستعدا لاعادة البناء المعرفي.

كيف يتم اعادة البناء المعرفي؟؟؟؟

يتم تجميع هذه الأسئلة بشكل عام حول الموضوعات الثلاثة الأكثر شيوعًا في الطريقة المعرفية:

1. ما هو الدليل على هذه الفكرة أو ضد هذه الفكرة؟

2. هل سيكون من الممكن رؤيته بشكل مختلف؟

3. وإذا حدث ذلك، فماذا ستكون العواقب؟

أفصل حسب هذا الترتيب:

1. ما هو الدليل على هذه الفكرة أو ضد هذه الفكرة؟

في هذه الفئة نجد الأسئلة التي تسعى للتحقق من صحة تأكيد الموضوع:

- ✓ هل هذا صحيح حقا؟
- ✓ ما الدليل الذي تعتمد عليه لقول ذلك؟
- ✓ هل أنت حقا متأكد؟
- ✓ في ماذا انت مرغم؟
- ✓ هل حدثت الأشياء حقا هكذا؟
- ✓ هل يوجد قانون يقول ذلك؟
- ✓ ألا ترى انك تبالغ؟
- ✓ هل مصادر المعلومات الخاصة بك جيدة؟
- ✓ ألا ترى انك تستبدل الاحتمالات باليقين؟ إلخ.

مثال:

هل صحيح أنك فرد بائس لأنك فقدت وظيفتك؟ ما الذي تركز عليه لتقول ذلك؟ هل كل الناس الذين يفقدون وظائفهم عاجزون؟ هل يصح القول أن كل من حولك سيحكم عليك بشدة؟ إلخ...

تسمح هذه الفئة من الأسئلة للمعالج:

- بالحصول على معلومات حول كيفية إدراك المريض للواقع وتشويبه.
- يمكن للعميل أن يدرك بسرعة الطبيعة الدقيقة لأخطائه المنطقية، وافتراضاته الزائفة أو المعلومات الخاطئة التي يبني عليها تفكيره.
- انطلاقاً من هذا، من خلال تزويده بمعلومات أكثر دقة أو يفضل الاستمرار في استجوابه، يمكن للمعالج أن يقوده إلى إدراك أخطائه واستبدال تفسيراته الزائفة بأخرى أكثر تمشياً مع الواقع.

2. هل سيكون من الممكن رؤيته بشكل مختلف؟

- ✓ هل يمكن أن يكون هناك تفسيرات أخرى؟
- ✓ ماذا سيفعل شخص آخر مكانك؟
- ✓ هل يمكن تخيل حلول أخرى؟
- ✓ ما تقوله هو افتراض صحيح، هل توجد افتراضات أخرى؟
- ✓ ضع نفسك في مكان رئيسك في العمل، كيف هي وجهة نظره؟ الخ...

مثال:

ما الذي تركزين عليه لتقول أنه لا يمكنك أن تتخذي التدابير بمفردك بعد وفاة زوجك؟ خلال فترة مرضه الطويلة، ألم تتجحي في إدارة المنزل والميزانية وزيارته بانتظام؟ صحيح أن موته خسارة كبيرة بالنسبة لك، ولكن الآن دعنا نرى ما تبقى لديك: ثلاثة أطفال يحبونك ويكرسون أنفسهم لاجلك والعديد من أفراد الأسرة الآخرين والعديد من الأصدقاء. هل أنت وحدك حقًا في العالم؟

عندما يشعر الناس بالحصر والاكتئاب، غالبًا ما يكون لدى البشر منظور ضيق جدًا ومحدود جدًا للواقع "يقارن أكثر برؤية دودة الأرض بدلاً من رؤية طائر" ، على حد قول Emery (1985).

وبالتالي فإن الغرض من هذه الفئة من الأسئلة هو مساعدة العميل على تعديل وجهات نظره حتى يتمكن من الاقتراب من زوايا مختلفة مما يعتبره حالات ميئوس منها أو مشاكل غير قابلة للحل.

3. وإذا حدث ذلك، فماذا ستكون العواقب؟

- ✓ هيا نضع الأمور في أسوأ حالة، ماذا سيحدث؟
- ✓ لنفترض أنك أخطأت، هل هذا فظيع؟
- ✓ هل يمكنك ان تستمر سعيدا؟
- ✓ هل سيكون مستقبلك في الخطر إلى الأبد؟
- ✓ لنفترض أنه الفشل هل ستكون لهذا الوضع عيوب فقط؟
- ✓ هل توجد طريقة لتتكيف مع هذا الوضع؟
- ✓ كيف يمكنك المواجهة؟ إلخ...

مثال:

ماذا سيحدث إذا تركك زوجك كما يبدو أنك تخشى كثيرًا؟ هل سيكون الأمر فظيعة جدًا؟ هل سيكون مستقبلك في خطر إلى الأبد؟ ألا يمكن أن تكون سعيدة على أي حال؟ بالطبع سيكون هناك عواقب سيئة، ولكن هل هذا الوضع له عواقب سيئة فقط؟ دعينا نفحص هذا الاحتمال معًا

الغرض من هذه المجموعة من الأسئلة هو التقليل من تضخيم الوضع او صعوبة ما او كارثة مزعومة، من خلال إثبات أن عواقبها ليست رهيبة للغاية كما تبدو للوهلة الأولى.

كيفية اعادة النظر في الأفكار السلبية

1. قم بوصف الوضعية: ماذا؟ أين؟ متى؟ مع من؟
2. قم بكتابة انفعالاتك ثم تقييم شدة كل واحدة منها
 - استعمل عبارة لوصف كل انفعال مثلاً: الغضب، الحزن، الحصر، الخجل، الاشمئزاز، الفخر،
colère, tristesse, anxiété, honte, dégoût, fierté...
3. اكتب أفكارك:
 - ما هي الافكار التي تراود ذهني قبل ان اشعر بنفسي هكذا؟
 - ماذا يعني هذا لي ولمستقبلي ولحياتي؟
 - ماذا كنت أغشى؟
 - ما هو اسوأ شيء يمكن ان يحدث لي؟ هل هذا صحيح؟
 - وهذا يعني كيف يراني الآخرون؟
 - يشير هذا ان الناس والعالم بشكل عام هو.....
 - ما هي الصور او الذكريات التي ترافق الشعور بهذا الانفعال؟

4. ضع دائرة حول "الفكرة الساخنة" *pensée chaude* وقم بتقييم درجة الاعتقاد بها (0- 100 %)

- الفكرة الساخنة هي الفكرة الآلية المرتبطة بأكبر شحنة انفعالية

5. اكتب الاحداث المدعمة للفكرة الآلية:

- كتابة الاحداث التي تدعم هذا الاستنتاج (تجنب قراءة التفكير وتفسير الاحداث)

6. اكتب الاحداث التي تعارض الفكرة الآلية:

- هل لدي تجارب سابقة تشير إلى ان هذه الفكرة ليست دائما صحيحة؟
- اذا كان اعز صديق لي او شخص احبه يفكر هكذا، ما يمكنني قوله لهم؟
- اذا كان اعز صديق لي او شخص يحبني يعلم انني افكر هكذا، ما سوف يكون قولهم لي؟ ما هي الاحداث التي قد يذكروها لتبيان ان هذه الافكار ليست صحيحة 100%؟
- عندما لا اشعر انني على هذا الحال، هل طريقتي في رؤية الاشياء تكون مختلفة؟ كيف؟
- عندما شعرت بنفسى هكذا في الماضي، هل راودتني افكار ساعدتني؟
- هل كنت في نفس الوضعية في الماضي؟ ماذا حدث؟ هل يوجد فرق بين الوضعية الماضية وبين الوضعية الحالية؟
- ماذا تعلمته من التجارب السابقة التي يمكن ان تساعدني الآن؟
- هل توجد اشياء صغيرة تعارض افكاري والتي لا اعتبرها لانها غير "مهمة"؟
- بعد 5 سنوات، اذا تفحصت هذه الوضعية، هل سوف اراها بشكل مختلف؟ هل سوف يركز اهتمامي حول الجوانب المختلفة للوضعية؟
- هل انسى اعتبار بعض القوى او الميزات الشخصية او تلك المرتبطة بالوضعية؟
- هل اقوم باستنتاجات سريعة لا تبررها تماما الاحداث؟
- هل اقوم بتوبيخ نفسي بسبب شيء انا لا اتحكم فيه؟

7. الفكرة البديلة/ المتوازنة او المتكيفة

- المركزة على الحقائق المؤيدة والمعارضة، هل توجد طريقة اخرى للنظر في الاشياء؟
- اكتب جملة تلخص الخطوتين 5 و6، هلا تجمع الجملتين مع الكلمة وتأتي بفكرة متوازنة تعتبر جميع المعلومات المكتسبة؟
- هل لشخص أثق به طريقة أخرى لفهم هذا الموقف؟
- وإذا كان ما أعتقده صحيحا، فما هي أسوأ نتيجة؟ وأيها أفضل؟ أيهما أكثر واقعية؟
- قم بتقييم درجة الاعتقاد بالفكرة البديلة واعد تقييم درجة الاعتقاد بالفكرة "الساخنة"

8. اعادة تقييم شدة الانفعالات

9. خطة العمل

- هل يمكنك فعل شيء لتغيير الوضعية التي سببت الضيق لديك؟
- وإذا لم يكن الأمر كذلك، فهل من الممكن التصرف بشكل مختلف في المرة القادمة؟

سبق وعرضت عليكم جدول يمكن الاستعانة به كأداة عمل تلخص كل هذه الخطوات
اذكركم به.

إعادة البناء المعرفي المبدي

Événement	Emotion	Pensée automatique	Faits qui soutiennent la pensée	Faits qui contredisent la pensée	Pensées alternatives	Résultats
الحدث	الانفعال	الأفكار الآلية	الأحداث المدعمة للأفكار	الأحداث المناقضة للأفكار	الأفكار البديلة	النتائج

