

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

19 أفريل 2020

مبادئ في تطبيق العلاج المعرفي السلوكي

يرتكز العلاج المعرفي السلوكي على النموذج المعرفي كما عرضناه نلخصه في:
الطريقة التي يدرك بها الأفراد إلى الموقف ترتبط ارتباطاً وثيقاً برد فعلهم أكثر
من الموقف نفسه.

جزء مهم من العلاج السلوكي المعرفي هو مساعدة العملاء على معرفة أكثر ما
يريدون من الحياة والتحرك نحو تحقيق رؤيتهم. يتعلمون المهارات لتغيير التفكير
والسلوك لتحقيق تحسن دائم في المزاج والأداء والشعور بالرفاهية. من خلال
العلاج نتعلم كيف نتعلم Learning to Learn شاهد

<https://www.youtube.com/watch?v=q1c2VBA0gHg>

تطبيق البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي

يستعمل في البرنامج العلاجي مبادئ وتقنيات محددة مسبقا مع العميل، بالتالي يطور المعالج لديه القدرة على التنظيم الذاتي لسلوكياته هذا ما يسمح له بتعميم الوضعية العلاجية والتغيرات المكتسبة خارج الجلسات، هذا ما يجنب العميل الانتكاسة، كما أنه لا يعرض العرض، بل يتعلم سلوك مرض ولا يحذف سلوك المشكل

الإطار العلاجي

• الجلسة العلاجية المعرفية السلوكية

يظهر فيها المعالج نشط، تنظم الجلسة العلاجية حسب النموذج السلوكي المعرفي للاكتئاب لـ Beck مع دمج التطورات الحديثة، يتم تقييم المهمات التي تم انجازها بين الجلسات أو في بداية الجلسة ثم تحدد رزنامة الجلسات.

يقدم موضوع للعميل، تقترح ملخصات، يلخص المعالج في كل 10 دقائق الحصة في مناقشة مع العميل. تسمح الطريقة السقراطية socratique بتنشيط المعتقدات، لا يواجه المعالج العميل بشكل مباشر بمشكلته، بل يبحث عن تنمية وعيه بالتدريج عن طريق سؤال-جواب.

يتمحور العلاج حول "هنا والآن" ici et maintenant (يتم أخذ الماضي في الاعتبار بقدر ما يجلب العناصر التي تساعد على فهم الاضطرابات الحالية) ويتطلب دورًا نشطًا لتعاون المريض (تقييم الدافع والمشاركة أمر ضروري).

أيضاً، في الإطار العام للعلاج السلوكي المعرفي (جمع المعلومات ومسار التكفل العلاجي)،

يتميز المعالج بأسلوب توجيهي (يبحث بشكل مباشر عن المعلومات التي تسمح له بوضع مفاهيمية حول حالة المريض)

كما يكون الموضوعي والتجريبي (يستخدم المنطق الاستقرائي من تسجيل البيانات التي تم جمعها un raisonnement inductif à partir de (l'enregistrement des données recueillies).

وفي موقفه، يظهر الدفء والاستماع والتسامح والتعاطف. fait preuve de d'écoute, de tolérance et d'empathie chaleur,

العقد العلاجي alliance thérapeutique

- يركز على علاقة علاجية تتميز بـ:
- الخبرة والاحترافية والأصالة والتعاطف والدفء وتقبل العميل والثقة المتبادلة، هي مميزات تساهم في بناء علاقة مشاركة امبريقية تعتمد على اختبار الفرضيات باستمرار من وضع العميل والمعالج.

المعاينات

- يمكن تعيين العلاج المعرفي السلوكي حسب التشخيص العيادي لـ:
- كل الاضطرابات الحصرية
- اضطرابات الأكل
- المشكلات الزوجية
- الاضطرابات النفسية الجنسية
- السلوكيات الادمانية
- الاضطرابات الاكتئابية
- اضطرابات الشخصية
- اعادة تأهيل المرضى العقليين.

عادة، تكون مدة المقابلات من 30 إلى 60 دقيقة، مع تكرار أسبوعي في البداية يبلغ عدد الجلسات الكلي من 8 الى 20 او أكثر حسب البرنامج المطبق وعدد التقنيات العلاجية. الهيكل التقليدي للمقابلات مهم: ملخص الأسبوع وإنجاز المهام التي تم الاستماع إليها خلال الجلسة السابقة، واختيار موضوع لتحليله في الجلسة، وأخيرًا، وصف المهام للأسبوع القادم.

بعد اجراء التشخيص كما رأيناه في الدرس السابق:

- جمع المعلومات حول الحالة
 - التشخيص العيادي
 - التشخيص الوظيفي
 - تنمية الدافعية
- يمر المعالج الى تنفيذ الخطة العلاجية: يكون قد قرر مع العميل التقنيات التي سوف يطبقها ليستفيد العميل منها لإعادة تنظيم ذاته وعلاج سلوكيات المشكل التي تزعجه.

الخطّة العلاجية

تعليمات خاصة بالمعالج:

تشمل الخطّة العلاجية الاستراتيجية العلاجية العامة والتدخلات المختارة (مثلا اعادة البناء المعرفي، توكيد الذات) يتم تنفيذها على اساس المفاهيمية التي شخّصت بها الحالة.

يتم اختيار نوع التدخل بطريقة متناسقة وطبيعة الفرضية (مثلا اختيار اعادة البناء المعرفي اذا افترض المعالج وجود تشوهات معرفية سبب هام ينسب لسلوك المشكل). ينبغي ان تستند الى التوصيات العلاجية المعترف بها دوليا.

الخطّة العلاجية

تبدأ صياغة خطة العلاج ببعض الأفكار العامة المتعلقة بطريقة العلاج المستخدمة (مثل إعادة التنشيط السلوكي، وإعادة البناء المعرفي ...) قبل أن تصبح ملموسة في سلسلة من التعليمات الأكثر دقة التي توجه العملية

ينبغي ان يحدد المعالج عدد الجلسات المخطط لها في مراحل العلاج المختلفة (ربما إعداد رزنامة التدخلات (calendrier des interventions).

تحدد الخطة التكييفات العلاجية المخططة التي يجب اتخاذها وفقاً لخصائص المريض، مثلاً في حالة عميل مسن يخفض وقت الجلسات العلاجية، وتكيف بعض التقنيات.

العوائق:

تذكر الخطة أيضاً العوائق المحتملة أو المتوقعة (على سبيل المثال، الآباء الذين لا يشاركون في رعاية أطفالهم، والمريض الذي يواجه صعوبة في التنقل) (Friedberg & McClure, 2014 ; Friedberg, McClure & Garcia, 2015). ولكل عقبة متوقعة، يخطط المعالج لتطبيق الحلول وينظر في كيفية إدارة الصعوبات المحددة.

إجراءات التدخل العلاجي

التربية النفسية: مرحلة قبل الشروع في تطبيق التقنيات تتعلق بتعليم العميل الاطار النظري للعلاج المعرفي السلوكي بمعنى كيف يرتبط التفكير بالانفعال والسلوك ويقدم له امثلة واقعية كما يطلب من العميل عرض امثلة من مواقف حياته لاجل ان يجسد هذا الربط المنطقي.

ثم وفي نفس الاطار يتعلم العميل كل المعلومات المتعلقة بالمشكل الذي يعاني منه 'مثلا الاكتئاب، او القوبيا الاجتماعية) المنبهات التي تثيرها والعوامل التي تبقي على المشكل عواقبها والطرق العلاجية ع م س التي تحسنها. كل برنامج علاجي سلوكي معرفي يحتوي على طريقة التربية النفسية حسب الاضطراب.

التقنيات العلاجية:

- ✓ تتمثل هذه الإجراءات في التقنيات العلاجية التي تطبق مع العميل انطلاقا من الجلسة الرابعة نسبيا (بعد التشخيص) على سبيل المثال:
- ✓ التنشيط السلوكي مثلا بالنسبة للعميل المكتئب، لتحفيزه على النشاط والاجتماعية لديه.
- ✓ ثم اعادة البناء المعرفي،
- ✓ التدريب على الاسترخاء اما في نهاية كل جلسة او خلال جلسات حسب البرنامج العلاجي المطبق وما اقترحه واضعوه. مثلا في علاج الادمان على المخدرات.
- ✓ العلاج بالتعرض في حالات القوبيا او الحصر الاجتماعي.

ثم التتبع follow up خلال الجلسة 22-24.

التقنيات المعرفية السلوكية

نوع الاضطراب	التقنيات العلاجية المناسبة
• اضطرابات حصرية (الفوبيا) • مشكلات جنسية • اضطراب الضغط ما بعد الصدمة • الوسواس القهري	• نموذج الاشراف الكلاسيكي والعملي عن طريق تطبيق • التعرض بالتخيل وفي الواقع • L'exposition en imagination et in VIVO
• الحصر الاجتماعي (فوبيا اجتماعية) • الاكتئاب • الوسواس القهري • الذهان • اضطرابات الشخصية	• نموذج التعلم الاجتماعي عن طريق: • لعب الدور • توكيد الذات • حلّ المشكلات • تطوير المهارات الاجتماعية • العلاج بالالتزام والتقبل
• الاكتئاب • الفوبيا بانواعها • الوسواس القهري • اضطرابات الشخصية	• النموذج المعرفي عن طريق: • إعادة البناء المعرفي • الحوار السقراطي • العلاج بالمخططات المبكرة • العلاج السلوكي المعرفي الجدلي • حلّ المشكلات

الوقاية من الانتكاسة

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج العلاجي من الضروري اعلام العميل حول الانتكاسة المحتملة، والامكانيات المتاحة لتفاديها.

❖ يتم المناقشة مع المفحوص حول كل المؤشرات وهي منبهات التي قد تدفعه للانتكاسة (حسب المشكل الذي يعاني منه)، ويتم تزويده بكل الوسائل لأجل التعرف عليها،

❖ تحديدها ثم استعمال الطرق المتنوعة التي اكتسبها خلال العلاج

❖ أو طلب المساعدة عند الضرورة بالهاتف أو طرق أخرى في حوزته. يتم ملئ جدول انظر ادناه.

الواجبات

- ❖ توجد واجبات يؤديها العميل في العلاج المعرفي السلوكي تجدون تفاصيلها في كل برنامج علاجي. وهي تخص المراحل العلاجية سوف اوضحها خلال عرض تقنية علاجية لاحقا.
- ❖ اذكر المراقبة الذاتية « self monitoring » « L'auto-observation » يتعين على العميل في بداية العلاج تسجيل النشاطات اليومية للتعرف على النشاطات المستحبة والمزعجة وتحديد العلاقة بين النشاط والمزاج. هي معلومات سوف تحدد توجهات المعالج في العلاج السلوكي لتحقيق الشعور بالرضا لدى العميل.
- ❖ كما تهدف الى ترسيخ التعليم الذي تلقاه العميل في بداية العلاج مثلا حول تاثير التفكير في الانفعال والسلوك.
- ❖ تسجيل الافكار الآلية
- ❖ كما تهدف في مرحلة اخرى مثلا في اعادة البناء المعرفي: على تحديد التشوهات المعرفية في جداول ثم مناقشتها وتعويضها بافكار اكثر مرونة ومنطقية.
- ❖ وهكذا....

سجل النشاطات اليومية

REGISTRE DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Date : Du _____ Au _____

Note : Coter de 0 à 10 le degré de plaisir (P) et de maîtrise (M) à côté de chaque activité
(0 = absence, 10 = maximale)

HEURE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6-7h							
7-8h							
8-9h							
9-10h							
10-11h							
11-12h							
12-13h							
13-14h							
14-15h							
15-16h							
16-17h							
17-18h							
18-19h							
19-21h							
21-24h							
00-6h							

جدول تسجيل الأفكار الآلية

TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES

ÉVÈNEMENT 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%)

إعادة البناء المعرفي المبدئي

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

ورقة الوقاية من الانتكاسة

Fiche de prévention des rechutes

Est-ce que je fais une rechute?

Situations à risque

Quoi faire si je crois qu'il peut s'agir d'une rechute

Symptômes*