

العلاج السلوكي المعرفي

اعداد الاستاذ الدكتور بتول غالب الناهي

أهداف المحاضرة

- التعرف بمفهوم العلاج المعرفي السلوكي والتعريف بنشأة العلاج المعرفي السلوكي
- التعرف بأساليب العلاج المعرفي السلوكي

نشأة العلاج المعرفي السلوكي

- نشأ العلاج المعرفي السلوكي كرد فعل على العلاج السلوكي الذي كان يتعامل في البداية مع الإنسان على أنه آلة فقط تصدر استجابات للمثيرات البيئية دون مراعاة الجانب العقلي والانفعالي للإنسان .
- وضع بيك البنية الأولى للعلاج المعرفي السلوكي . حيث ساعد مرضاه في التخلص من الكثير من الاضطرابات مثل القلق والاكتئاب والوسواس عن طريق معالجة أفكارهم .
- أضاف كايلي نظريته حول التصورات الشخصية التي يبنها الإنسان عن كل ما حوله وكيف تؤثر على سلوكه .
- قام ألبرت أليس بوضع نظرية العلاج العقلاني الانفعالي والتي دمج فيها عدة طرق للعلاج ، ووضع قائمة بالأفكار التي كان يرى أنها مصدر الاضطرابات العصابية عند الإنسان .

تعريف العلاج المعرفي السلوكي

- هو منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال تعديل العمليات المعرفية لدى العميل . مثل التدريب على وقف الأفكار .

أنواع العلاج المعرفي السلوكي

- التصورات الشخصية .
- العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي . (ألبرت أليس)
- العلاج المعرفي .
- أسلوب حل المشكلات .
- تعديل السلوك المعرفي .

أهداف العلاج المعرفي السلوكي

- التعامل مع تحريف الفرد للواقع
- يجب أن يساعد المعالج الفرد على كشف هذه التحريفات من تقائه ذاته ،وذلك من خلال مساعدته على تسجيل ما يقول في الجلسات ومساعدته على التعلم الذاتي .

أمثلة على الأفكار المنحرفة

- أنا أشكل عبئاً كبيراً على أسرتي
- أنا لا أستطيع الحديث بطلاقة أمام الغرباء .
- منظري بشع جداً .
- أنا شخص غير محبوب
- أنا مظلوم في عملي

أهداف العلاج المعرفي السلوكي

- التعامل مع التفكير غير المنطقي
- في هذه الحالة لا يكون هناك تشويش للواقع لكن الشخص يبني أحكاما غير منطقية على مواقف حقيقية .
- يقوم المعالج النفسي بمناقشة المريض في هذه الأفكار خلال جلسات العلاج وإثبات عدم منطقيتها .

أمثلة على الأفكار غير المنطقية

- عندما يكون أحد إخوة المريض توفي في العشرين من عمره ،فيعتقد المريض أنه هو أيضا سيموت في سن العشرين .
- عندما يعتقد المريض أنه لن يستطيع الاستمرار في دراسته لأن تقديراته منخفضة .

أهداف العلاج المعرفي السلوكي

- مساعدة الفرد في التعرف على أن طريقة نظرتة للمشاكل التي يواجهها لها أثر جوهري في عملية العلاج والتخلص من المشكلات .

أسس العلاج المعرفي السلوكي

- مشاركة العميل
- المصداقية بين المعالج والعميل
- التعلم الذاتي للعميل
- وضع تصورات واضحة عن المشاكل التي يعاني منها العميل

طبيعة العلاقة بين المعالج والعميل

- يجب أن يوضح المعالج للعميل أن خطة العلاج ستكون مشتركة بينهما بحيث يلعب العميل دورا فاعلا فيها .
- يجب أن يوضح المعالج للعميل أن عليها تقديم كل المعلومات والحقائق والاعتقادات لديه عن المشكلة التي يريد علاجها .
- أن يوضح المعالج أنه سيعطي العميل الأدوات التي سيستخدمها في العلاج وأن الدور الأكبر سيقع على عاتق العميل .
- إتاحة فرصة كافية للعميل للمناقشة وطرح الأسئلة .

العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

- واضع هذه النظرية في العلاج هو ألبرت أليس
- هذه النظرية تجمع بين :
 - الجانب العقلاني
 - الجانب السلوكي
 - الجانب الانفعالي ، وقد تمت إضافته مؤخرا لها من قبل ألبرت أليس

أساليب العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

- أساليب العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي مبنية على مفهوم:



مثال على مفهوم النظرية نظرية ألبرت آينشتاين عن تسلسل الأحداث والاعتقادات والانفعالات

مثال :

- طفل لوالدين منفصلين (حدث)
- اعتقاد الطفل أنه غير محظوظ في حياته (اعتقاد)
- اكتئاب الطفل وحزنه المستمر (انفعال)

العمل بناء على نظرية مفهوم تتابع الأحداث والاعتقادات والمواقف .

- على المعالج استخدام فنية تحليل الأحداث والاعتقادات والانفعالات .
- على المعالج تعليم المريض كيفية استخدام هذه الفنيات .

أمثلة تطبيقية

- سيدة تخاف من ركوب الطائرات ، لأنها تخاف من سقوط الطائرة وموت جميع من فيها .

تحليل الحالة :

- الحدث : سماع أخبار عن سقوط الكثير من الطائرات .
- الاعتقاد : من الممكن أن تسقط الطائرة في أي وقت .
- الانفعال : الخوف الشديد عند التفكير في ركوب الطائرة .

أمثلة تطبيقية

- فتاة تخاف من الحديث أمام الآخرين وتشعر بالخوف الشديد إذا كانت في مجموعة ووجه أحدهم إليها سؤالاً .

تحليل الحالة :

- الحدث : قد يكون الخطأ أمام الآخرين أو التعرض مسبقاً للسخرية أمام مجموعة من الناس أو رؤية أشخاص تمت السخرية منهم أمام الآخرين .
- الاعتقاد : إذا تحدثت سوف أخطئ ويسخر مني الآخرون .
- الانفعال : الخوف الشديد من الحديث أمام الآخرين .

ملاحظة

- يوضح أليس أن الانفعالات غير السارة ليست نتيجة مباشرة للأحداث غير السارة وإنما هي نتيجة للأفكار التي يضعها الفرد حول تلك الأحداث .

أساليب العلاج الانفعالي السلوكي

- تعليم الفرد كيفية الحديث الإيجابي مع نفسه .
- الحديث مع المريض بإيجابية .
- إعادة البناء المعرفي :
 - استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية .
 - تنفيذ الاعتقادات الخاطئة .
 - استخدام الأسئلة السقراطية : أسئلة متوالية تصل بالشخص في النهاية للاعتقاد بخطئه .

أمثلة على استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية

- الفكرة السلبية :

– يجب أن يحبني جميع الأطفال

- الفكرة البديلة :

– أنا أتمنى أن يحبني جميع الأطفال