

السيدة دليلة

تشمل صياغة الحالة و العلاج للسيدة دليلة المراحل التالية:

1-التشخيص

تُظهر السيدة دليلة العديد من الأعراض المميزة للاكتئاب وفقاً للمعايير التشخيصية للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية النسخة الخامسة ومن بينها:

- مزاج اكتئابي مستمر طوال اليوم، وفي معظم الأيام ، مع نوبات بكاء متكررة .
- انخفاض في المتعة أو الاهتمام بالأشياء والأنشطة.
- أرق .
- تعب شديد .
- شعور بانعدام القيمة وذنب مفرط .
- صعوبات في التركيز.

ولا تُظهر السيدة دليلة أفكاراً انتحارية ، غير أن أعراضها تؤثر في نشاطها الاجتماعي (الانسحاب من العلاقات).

- من بين العوامل التي ساعدت على ظهور و المحافظة على اضطرابها نجد:
- قلة الدعم المعنوي والعاطفي من زوجها دائم الانشغال بممارسة الرياضة أو بخوض مشاريع كبيرة.
- تعيش ابنتها التي تعتبر ذات سند و دعم لأُمها بعيدا عنها.
- تعرضها الى العديد من الأحداث المهمة، اخرها اعتراف زوجها بخيانة زواجية.

2-الأهداف العلاجية

- تم تحديد الأهداف العلاجية التالية بالتعاون مع المفحوصة:
- وضع حدّ لنوبات البكاء وحالات الحزن .
- تعديل الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار أكثر واقعية .
- الشعور بالراحة النفسية والتعامل بشكل أنسب مع العلاقات مع الآخرين ، وخاصة مع زوجها ووالدتها.

3- العلاج

استعمل المعالج النفسي العلاج المعرفي السلوكي بهدف التكفل بالسيدة دليلة حيث يشمل التقنيات التالية:

- تقنيات معرفية: تحديد وتعديل الأفكار التلقائية ثم المعتقدات الأساسية ، استخدام لحظات الانفعال الشديد، أسلوب التساؤل السقراطي وتقنية "السهم النازل".
- تقنيات سلوكية: الاسترخاء إعداد استمارة التحكّم-المتعة التي تسجّل فيها المريضة المواقف الممتعة والمواقف التي تعاملت معها بنجاح.
- الواجبات المنزلية :مهام محددة تطبّقها المريضة بين الجلسات.
- للتذكير اقترح المعالج 20 حصة علاجية تشمل المراحل التعقيمية و العلاجية و المتابعة.
- يستقبل المعالج المفحوصة حصة في الأسبوع مدتها ساعة و تشمل على البرنامج التالي:
- تقييم لأحداث الأسبوع الماضي مع مراجعة الواجبات المنزلية.
- وضع خطة عمل لكل حصة.
- اختيار مشكلة محدّدة والعمل عليها معرفياً أو سلوكياً.
- تحديد الواجبات المنزلية الجديدة.
- تلخيص الجلسة و عرضها على المفحوصة لتغذيتها الراجعة.

التقنيات

طلب المعالج من السيدة دليّة ملئ استمارة التحكّم- المتعة، تُسجل فيها من جهة الأنشطة التي تشعر فيها بالمتعة ومدى تحكّمها فيها، ومن جهة أخرى عدد مرات البكاء وشدتها خلال الأسبوع..

ما يمكن استخلاصه من هذه الاستمارة ان السيدة دليّة لا تزال تشعر بالفرح يوميًا، وأنها قادرة على الحصول على المتعة أثناء قيامها ببعض الأنشطة. كما تلاحظ أنها تسيطر على مختلف أنشطتها، وأن مشكلتها تكمن في البدء في النشاط أكثر من شيء آخر.

- تمّ شرح النموذج المعرفي لمعالجة المعلومات الخاص بالاكْتئاب وكذلك نموذج العجز المكتسب (اكتساب العجز و عدم القدرة على القيام بالأشياء نتيجة التعرض الى مجموعة من الأحداث الصعبة و عدم القدرة على التحكم فيها) وقد تم توضيح أن هذا العجز المكتسب يساهم في ظهور الأنماط المعرفية الخاصة بالاكْتئاب ، وأن معالجة للمعلومات تساهم في استمرارها.

إعادة البناء المعرفي

- تحديد الأفكار التلقائية

يُطلب من السيدة دليلة أن تملأ استمارة الأعمدة الثلاثة لبيك (Beck) ، وذلك بهدف إبراز أفكارها التلقائية المرتبطة بالشك، وانعدام القيمة، والشعور بالذنب.

بعض الأمثلة المرتبطة بهذه الاستمارة :

الوضعية او الحادث	العاطفة	الفكرة التلقائية
استيقاظ المريضة على وقع نوبات من القلق المفاجئ	قلق كبير	لن أستطيع إنجاز ما يجب القيام به، عليّ أن أسرع
نقاش مع زوجها ينتهي بالبكاء	حزن و احباط	لا أستطيع الاستمرار في العيش بهذه الطريقة
تسأل زوجها أن يشرح لها ما يبذله من مجهودات حاليًا	شعور بالظلم	أنا المسؤولة عن كل شيء. أنا أبالغ في الأمور بدون سبب

ان العمل مع السيدة دليلة على أفكارها التلقائية سمح لها بأن تشعر بقدر أقل من التوتر و القلق لأنها ::

- أصبحت قادرة على فهم أفكارها الاكتئابية .

- قادرة على وصف مشاعرها بكلمات دقيقة بعد أن كانت مجرد انطباعات غامضة.

- بدأت تلاحظ العلاقة بين المشاعر والأفكار التي تثيرها.

بعد التعرف على الأفكار التلقائية و مناقشتها يقوم المعالج بتغييرها و استبدالها بأفكار أكثر صحية و واقعية.

مثال عن استمارة تعديل الأفكار التلقائية إلى أفكار بديلة

الوضعية او الموقف	الأفكار التلقائية	الأفكار البديلة
هي وحدها في المنزل مساءً. زوجها في منزلهم الريفي إحساس بالاختناق	وماذا لو دعا امرأة أخرى؟ لا شيء يمنعه من تكرار ما فعله سابقاً. لم أعد أستطيع الوثوق به	غياب الثقة سيجعل حياتنا الزوجية جحيماً. من الطبيعي أن أشعر بالضيق وأنا وحدي هذا المساء. لقد نمت جيداً فيما بعد، وهذا دليل على أن القلق لم يستمر.

- الحاجة إلى الطمأنينة

بعد التعرف على الأفكار التلقائية ينتقل المعالج إلى البحث و التعرف على المخططات المعرفية حيث يطلب من السيدة دليلاً في كل مرة تكتب فيها فكرة تلقائية أن توضح تصوّرَها عن نفسها الذي تثيره تلك الفكرة. فتم التوصل إلى أن الموضوع الرئيسي لأفكارها التلقائية متعلق بالحاجة إلى الطمأنينة والدعم. و عند مناقشة هذا الموضوع باستعمال تقنية السلم النازل توصلت إلى إدراك أمرين:

- أنها لا تتحمّل أن يُشكّك أحد في تصرّفاتِها أو آرائِها.

- وأنها تعمل وفق الفرضية التالية: إذا تمّ التشكيك في، فإنني أفقد السيطرة على نفسي وأبكي .

تساءلت السيدة دليلاً عن سبب شعورها بخوف شديد عندما يُعيد أحدهم النظر في سلوكها أو ينتقدها. وقالت : يشبه الأمر إحساسي الدائم بأنني لا أفعل الأشياء كما ينبغي.

و باستخدام التساؤل السقراطي أصبحت تدرك أن كل مواقف الشك بقدراتها الذاتية تعيدها إلى ذكريات الطفولة حيث الكثير من تفاعلاتها مع والدتها تنتهي بالضرب أو الإهانة ، و هذا ما جعلها تشعر دائماً بعدم الكفاءة والخوف من الخطأ.

العمل على علاقتها بأمها و شعورها بالذنب حيث فهمت أن تكفلها بوالدتها لا يظهر فقط من خلال الحضور الجسدي و لكن أيضاً من خلال القلق و الاهتمام و الدعم عن بعد.

الموقف + المشاعر	الأفكار التلقائية	الأفكار البديلة
أزور والدتي في دار رعاية المسنين. -حزن، شعور بالذنب	كان عليّ أن أتصرف بطريقة أخرى، وألا أضعها في هذا المكان. - هي مريضة ويجب أن أراقبها بنفسي	هي لا تشكي من شيء، ما يدلّ على أنها تتأقلم مع المكان. - وجودها في هذا المركز يضمن لها الرعاية والمتابعة الطبية المنتظمة. - لقد اتخذت القرار بدافع حمايتها وليس تخلياً عنها

-استعمال التقنيات السلوكية

- في العلاقة الزوجية

تحدثت السيدة دليلاً كثيراً عن زوجها و سلبياته التي لم تعد تقدر على تحملها. عندما تطرق المعالج إلى كيفية تعرفهما على بعضهما البعض ، تذكرت أنها انجذبت إليه لأنه كان يضحك معها كثيراً. اقترح المعالج أن تسترجع هذه الذكريات مع زوجها وتعمل على خلق لحظات ضحك مشتركة.

في الجلسات التالية ، قامت بتسجيل هذه اللحظات ، واستمتع كلاهما بإعادة الانسجام والمرح الأولي في العلاقة.

كما تعلمت أن تستخدم الفكاهة عند مواجهة مواقف التوتر مع زوجها بدلاً من الانفعال ، ما ساعد على تخفيف التوتر ومنع حدوث صراعات جديدة.

- اكتساب تقنية الاسترخاء و تطبيقها في المنزل بهدف التحكم في انفعالاتها و اكتساب الثقة في الذات.