

خطوات العلاج السلوكي المعرفي

أولا - خطوات العلاج السلوكي المعرفي:

خطوات العلاج السلوكي المعرفي عادةً ما يشمل العلاج المعرفي السلوكي الخطوات الآتية:

- 1 - تحديد المواقف التي يعاني المريض من مشاكل خلالها: من الممكن أن تكون المشكلة هي حالة طبية يعاني منها المريض، أو طلاق، أو حزن، أو غضب، أو أن تكون المشكلة هي الأعراض التي يعاني منها

المريض جزءاً الإصابية بمرض عقلي، وفي هذه الخطوة يقوم المعالج النفسي مع المريض بتحديد المشاكل والأهداف التي على المريض التركيز عليها خلال المعالجة المعرفية السلوكية

- 2 - اكتساب المريض وعياً تجاه مشاعره وأفكاره ومعتقداته حول هذه المشاكل :عندما يقوم الشخص بتحديد المشكلة التي يعاني منها، يساعد المعالج النفسي الشخص على مشاركة أفكاره الخاصة تجاه المشكلة، وهذا يتضمن مراقبة الكلام الشخصي الذي يسرده المريض عن تجربة معينة، بالإضافة إلى مراقبة تفسيره للموقف ومعتقداته الخاصة والشخصية عن نفسه وعن الآخرين وعن الأحداث، كما يمكن أن يقترح المعالج النفسي على المريض البدء بتسجيل الأفكار الخاصة به على كراسة أو دفتر خاص
- 3 - تحديد الأفكار السلبية وغير الصحيحة: حيث تساعد هذه الخطوة الشخص على تحديد طريقة التفكير والسلوك التي ربما قد تكون ساهمت في المشكلة، وهنا يحدث المعالج النفسي الشخص على الانتباه إلى ردات الفعل الجسدية والعاطفية والسلوكية التي يتخذها في المواقف المختلفة التي قد يتعرض لها .
- 4 - إعادة تشكيل الأفكار الخاطئة السلبية: يشجع المعالج النفسي الشخص على سؤال نفسه عن الأساس الذي يبني عليه وجهة نظره؛ هل يبنينا على حقائق، أم يبنينا على تصورات غير صحيحة وغير دقيقة لما يجري، وتعدّ هذه الخطوة صعبة في العلاج لدى المريض، فربما اعتاد المريض على التفكير منذ زمن طويل بطريقة ما حيال حياته ونفسه، ولكن مع التدريب والممارسة يصبح نمط السلوك والتفكير المفيد عادةً عند الشخص لا تتطلب الكثير من الجهد.

ثانياً- تمارين العلاج السلوكي المعرفي:

يقوم المعالج النفسي بالسير على نهج معين مكون من عدد من الأساليب وتمارين تتمحور حول إعادة صياغة الأفكار بطريقة أكثر إيجابية، مما يؤدي إلى المزيد من المشاعر الإيجابية والسلوكيات المفيدة والتي تبدأ بتغيرات بسيطة وتنتهي بتغيرات جذرية في التفكير.

يعتمد مبدأ العلاج السلوكي المعرفي على أن الأفكار تؤثر على الصحة العاطفية والتي بدورها تؤثر على سلوك الفرد، ومن تمارين العلاج السلوكي المعرفي نذكر:

1. إعادة الهيكلة المعرفية
تتطوي هذه التمارين على إلقاء نظرة شاملة على أنماط التفكير السلبي لدى الفرد، كالإفراط بالتعميم وتوقع حدوث الأسوأ دائماً وإعطاء الأهمية لتفاصيل صغيرة جداً لا تستحق، إذ يقوم المعالج باستجواب الفرد حول كيفية التصرف في مواقف معينة لتحديد الأفكار السلبية، ومن ثم يقوم بتعليم الفرد طريقة إعادة صياغة الأفكار لتبرز بإيجابية وإنتاجية.
2. الاكتشاف الموجه
يقوم المعالج بمساعدة الفرد على اكتشاف ما هي وجهة نظرك ثم سيطرح مجموعة أسئلة لتحدي معتقداتك مصممة اعتماداً على نهج موجه نحو هدف العلاج، وهو توسيع نطاق التفكير والتعلم على رؤية الأشياء من وجهة نظر أخرى.
3. العلاج بالتعرض
يستخدم هذا التمرين لعلاج المخاوف والرهاب، إذ يقوم المعالج بتعريض الشخص بشكل بطيء للأشياء التي تثير الخوف والقلق عنده ويتصاحب معه تقديم إرشادات حول كيفية التعامل معها، ومع الوقت يصبح التعرض للمخاوف أقل ويصبح الشخص أكثر قدرة على التأقلم.
4. تمرين الكتابة
تعد الكتابة من أفضل الطرق للتواصل مع الأفكار، إذ يتضمن هذا التمرين كتابة جميع الأفكار السلبية التي خطرت للفرد طول الجلسات وكتابة أفكار الإيجابية مقابل السلبية لاستبدالها بها، وكتابة جميع الأفكار الجديدة والسلوكيات الجديدة التي تم وضعها لتنفيذها ضمن خطة العلاج النفسي كجدول يتضمن جميع الأنشطة والسلوكيات المتبعة.
5. تمرين الاسترخاء

تمارين الاسترخاء واحدة من تمارين العلاج المعرفي السلوكي الذي يهدف إلى تقليل نوبات القلق والتوتر المستمرة والتي تسبب التشنج وزيادة توارد الأفكار السلبية، ومن التمارين المتبعة للاسترخاء وتقليل التوتر والقلق الآتية:

تمرين استرخاء العضلات.

التصور والتخيل.

تمارين التنفس العميق التي تعرف بالتنفس البطني.

6. تمرين تقمص الأدوار

قد يفيد تمرين تقليد الأدوار والشخصيات وإتقانها في تقليل من حدة الخوف، إذ يساهم تقمص الأدوار بتحسين المهارات الآتية:

تحسين مهارات حل المشكلات.

اكتساب الألفة والثقة في مواقف معينة.

ممارسة المهارات الاجتماعية.

التدريب على الإصرار.

تحسين مهارات التواصل.

7. تمرين التقريب المتتالي:

من تمارين العلاج المعرفي السلوكي الذي يتركز حول تسهيل أداء المهام الصعبة والمربكة تقسيمها إلى خطوات أصغر وأكثر قابلية للتحقيق والإدارة، وتعتمد كل خطوة متتالية على الخطوات السابقة حتى يكسب الشخص الثقة مع التقدم شيئاً فشيئاً.

كم تستغرق مدة تمارين العلاج المعرفي السلوكي؟

لا يمكن تحديد مدة زمنية معينة للعلاج المعرفي السلوكي، إذ يعتمد الوقت حسب الحالة المراد معالجتها والخطوة العلاجية المتبعة فقد يكون العلاج فردي أو جماعي أو عائلي حسب الحالة والأهداف المراد تحقيقها.

غالبًا تستغرق الجلسات حوالي ساعة وتعد مرة واحدة في الأسبوع، كما قد تختلف المدة وفقًا

للاحتياجات الفردية.

ما هي فائدة تمارين العلاج المعرفي السلوكي؟

قد تساهم التمارين في الآتي:

إدارة المشاعر القوية، مثل: الغضب، والخوف، والحزن.

التعامل مع الحزن والمشكلات الصحية البدنية.

السيطرة على الأعراض أو منع انتكاسات الأمراض العقلية.

حل النزاعات.

تحسين مهارات التواصل.

أداء الواجبات المنزلية كالأنشطة أو القراءة أو التدريبات.