

الدرس الخامس : التقنيات الأساسية في العلاجات السلوكية المعرفية 2

الجزء الأول :

- **التثقيف النفسي**، تقنيات إعادة البناء المعرفي: الحوار السقراطي، السهم النازل، السيناريو الأسوأ، أعمدة BECK، فحص الفرضيات، الاستكشاف الموجه، تقنيات التعرض المعرفي....)

1- التثقيف النفسي:

- تعريفه

التثقيف النفسي (Psychoeducation) هو تقنية جوهرية في العلاج السلوكي المعرفي (CBT) تهدف لتعليم العميل وأسرته طبيعة الاضطراب النفسي، أسبابه، وأعراضه، وكيفية علاجه. يُعد حجر زاوية لبناء التحالف العلاجي، وزيادة الوعي بالذات، وتغيير المعتقدات الخاطئة، مما يعزز مناعة المريض النفسية ويقلل الانتكاسات عبر تزويده بمهارات عملية لإدارة حالته.

- أهمية ومميزات التثقيف النفسي في الـ: CBT

- فهم الاضطراب: يزيل الغموض والخوف المرتبط بالأعراض، مما يساعد المريض على فهم التفاعل بين أفكاره، مشاعره، وسلوكه.
- بناء الشراكة: يحول المريض من متلق سلبي إلى مشارك نشط (معالج لنفسه)
- زيادة الامتثال للعلاج: يوضح أهمية الالتزام بالتقنيات السلوكية والمعرفية (مثل التنشيط السلوكي والتعرض)
- الحد من الوصمة: يقلل من مشاعر الذنب أو الخجل المرتبطة بالمرض النفسي .

-محاور التثقيف النفسي:

1. طبيعة التشخيص: شرح دقيق للاضطراب (مثلاً: الاكتئاب، الهلع)
 2. نموذج CBT: تفسير كيف تؤثر الأفكار السلبية على المشاعر والسلوك.
 3. خطة العلاج: شرح التقنيات المستخدمة والهدف منها.
 4. الوقاية من الانتكاس: أدوات لإدارة الأعراض مستقبلاً .
- يُقدم التثقيف النفسي عادة في الجلسات الأولى، ويستمر تأثيره الإيجابي على المدى الطويل من خلال تحسين جودة الحياة وبناء مهارات نفسية قوية .

2- تقنيات إعادة البناء المعرفي:

تقنية إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring) هي إحدى الأدوات الأساسية في العلاج المعرفي السلوكي (CBT) ، وتستخدم لمساعدة الأشخاص على التعرف على الأفكار السلبية أو غير المنطقية وتعديلها. كأخصائي نفسي، نشغل من خلال هذه التقنية على تدريب المستفيد على "تفكيك" أنماط التفكير التلقائي التي تكون غالباً مشوهة، مثل: التعميم المفرط، التفكير الكارثي، أو التقييم السلبي للذات.

الهدف الأساسي هو تمكين المستفيد من إدراك العلاقة بين الفكرة والمشاعر والسلوك، وفهم كيف يمكن لتفسيراته الذهنية أن تساهم في توليد القلق، الاكتئاب، أو ضعف التكيف. بعد الوعي بهذه الأفكار، نبدأ في إعادة بنائها عبر استبدالها بأفكار أكثر واقعية، مترنة، ومبنية على أدلة. عادةً، نستخدم أدوات مثل سجل الأفكار، والأسئلة السقراطية، وتقنيات التحدي المعرفي، باش نرافق المستفيد خطوة بخطوة في رحلة فهم أفكاره وتغييرها.

وهذه التقنية لا تنفع فقط في الأمراض النفسية، بل حتى في تحسين جودة الحياة، اتخاذ القرارات، وزيادة الوعي الذاتي.

2 - 1 - الحوار السقراطي:

- تعريفه:

الحوار السقراطي في العلاج المعرفي السلوكي (CBT) هو تقنية استجواب منظمة وممنهجة تهدف إلى تحدي وتعديل الأفكار التلقائية السلبية والمعتقدات غير العقلانية. يقوم المعالج بطرح

أسئلة مفتوحة وموجهة بعناية لمساعدة العميل على اكتشاف أخطاء تفكيره، وفحص الأدلة الواقعية، واستبدالها بأفكار أكثر توازناً وعقلانية .

- نقاط رئيسية حول الحوار السقراطي:

- هدف التقنية: إعادة الهيكلة المعرفية (تغيير طريقة التفكير)
 - آلية العمل: يقوم المعالج بدور "المستكشف" مع العميل، ولا يملّي المعتقدات، بل يوجهه لاكتشافها بنفسه من خلال النقاش.
 - الأسئلة المستخدمة: أسئلة لفحص الأدلة ("ما الدليل على أن هذه الفكرة حقيقية؟")، أسئلة للبدائل ("هل هناك تفسير آخر؟")، وأسئلة للنتائج ("ماذا لو حدث أسوأ احتمال؟")
 - التطبيق العملي: يستخدم لفحص الأفكار في المواقف المزعجة، وتحديد المعتقدات الجوهرية الفائدة: يكسر دائرة التفكير السلبي ويحسن المزاج، ويساعد العميل على أن يصبح "معالجاً" لنفسه .
- يعد هذا الحوار أداة مركزية في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المرضى، خاصة عند التعامل مع الاكتئاب والقلق .

2 - 2 - السهم النازل:

- تعريفه:

تقنية السهم النازل (Downward Arrow Technique) هي أداة قوية في العلاج المعرفي السلوكي (CBT) تهدف إلى الكشف عن المعتقدات الأساسية العميقة (Core Beliefs) الكامنة وراء الأفكار التلقائية السلبية، وذلك من خلال سلسلة أسئلة استكشافية متتالية (مثل: "إذا كان هذا صحيحاً، فماذا يعني ذلك بالنسبة لي؟")

- تفاصيل تقنية السهم النازل:

- الهدف: الانتقال من الأفكار السطحية ("أنا فاشل في هذا الاختبار") إلى الجذور المعرفية ("أنا شخص غير محبوب/غير كفؤ")
- الآلية: طرح أسئلة استقصائية متكررة لتحليل الأفكار التلقائية (ATs) والتعريفات المعرفية.
- الخطوات:
- تحديد فكرة تلقائية سلبية.
- طرح سؤال "ماذا يعني ذلك؟" بشكل متكرر.
- الوصول إلى المعتقد الأساسي.
- الاستخدام: تساعد في فهم أنماط التفكير العميقة وتحديدها لاستبدالها بأفكار أكثر واقعية وتوازناً .

2 - 3 - السيناريو الأسوأ:

- تعريفه:

تقنية "السيناريو الأسوأ" (Worst-Case Scenario) هي أداة قوية في العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لإعادة البناء المعرفي. تهدف إلى مواجهة المخاوف من خلال تصور أسوأ نتيجة ممكنة، ثم تحليلها عقلياً، والاعتراف بالقدرة على التعامل معها، مما يقلل من حدة القلق وتضخيم الكوارث .

- خطوات تطبيق تقنية السيناريو الأسوأ:

- تحديد الفكرة الكارثية: تحديد الفكرة التلقائية السلبية (ATs) التي تسبب القلق، مثل "سأفشل تماماً في العرض التقديمي".

- **تحليل النتائج:** سؤال النفس: "ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث فعلياً؟" وتخيل هذا السيناريو بكل تفاصيله.
- **تقييم القدرة على المواجهة:** تحليل عقلائي لأسوأ السيناريوهات، من خلال أسئلة مثل: "هل يمكنني التعامل معه؟" أو "ما هي خطوات المواجهة السلوكية أو العاطفية الممكنة؟".
- **تعديل الفكرة (إعادة البناء):** استبدال الفكرة السلبية بأخرى أكثر واقعية وتوازناً (مثال: "قد أخطئ، لكنه لن يكون نهاية العالم وسأتمكن من تجاوزه")
- **إدارة القلق والتوتر:** استخدام هذه التقنية لتقليل القلق والتوتر العام، مما يساعد في تغيير الجانب المعرفي وتطوير مهارات التعامل .
- تعتبر هذه التقنية فعالة جداً في حالات القلق والوسواس القهري .

2 - 4 - أعمدة بيك :

- تعريفه:

- تقنية إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring) لأرون بيك هي ركيزة أساسية في العلاج المعرفي السلوكي (CBT) ، تهدف إلى تحديد الأفكار التلقائية السلبية، التشوهات المعرفية، والمعتقدات الراسخة وتحديدها واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وعقلانية. تعتمد على أسئلة سقراطية لاختبار الأدلة، وتغيير التفسيرات، وتعزيز أفكار إيجابية لتقليل الاكتئاب والقلق .
- الجامعة المستنصرية | الرئيسية+2
- - أبرز جوانب تقنية بيك للبناء المعرفي:
- **تحديد التشوهات المعرفية:** مساعدة المريض على الوعي بأنماط تفكيره السلبية (مثل التفكير الأبيض والأسود، التهويل، أو الشخصنة)
- **الأسئلة السقراطية (اختبار الواقع):** (يطرح المعالج أسئلة مثل: "ما هو الدليل على هذه الفكرة؟"، "هل هناك تفسير آخر؟"، "ماذا سيحدث لو كانت الفكرة خاطئة؟".
- **الواجبات المنزلية المعرفية:** يطلب بيك من المريض تسجيل أفكاره السالبة ومشاعرها في يوميات، لتحليلها ومناقشتها في الجلسات.
- **إعادة الهيكلة:** استبدال الأفكار غير العقلانية بأفكار بديلة صحية، مما يؤدي إلى تحسن في الانفعالات والسلوك.
- **مكونات إضافية:** دمج التقنية مع استراتيجيات سلوكية (التنشيط السلوكي) وجسدية (الاسترخاء العضلي) للسيطرة على القلق .
- تعتبر هذه التقنية فعالة جداً في علاج اضطرابات القلق، الاكتئاب، والهلع من خلال التدريب على أنماط تفكير متوازنة.

2 - 5 - فحص الفرضيات:

- تعريفه:

- **فحص الفرضيات (Hypothesis Testing)** هو تقنية أساسية في إعادة البناء المعرفي تهدف إلى تحدي الأفكار التلقائية السلبية ومعتقدات المريض غير العقلانية من خلال التعامل معها كـ "فرضيات" وليست حقائق، ثم اختبار صحتها عبر تجارب واقعية (تجارب سلوكية). يتم ذلك بتحديد الفكرة المشوهة، تصميم تجربة، توقع النتائج، ومقارنتها بالواقع لتعديلها .

-خطوات تنفيذ تقنية فحص الفرضيات:

- تتم عملية فحص الفرضيات من خلال الخطوات التالية:
- **1. تحديد الفكرة التلقائية السلبية:** العمل على استكشاف الفكرة المحددة التي تسبب الضيق (مثلاً: "إذا تحدثت في الاجتماع، سيضحك الجميع علي")
- **2. التعامل معها كفرضية:** اعتبار الفكرة فكرة قابلة للنقض، وليست حقيقة مطلقة.
- **3. تصميم التجربة السلوكية:** وضع خطة واضحة لاختبار الفكرة في الواقع (مثلاً: إبداء رأي قصير في الاجتماع القادم)

- 4.التنبؤ بالنتيجة: تسجيل ما يعتقد المريض أنه سيحدث قبل التجربة.
- 5.التنفيذ والملاحظة: إجراء التجربة وتسجيل ما حدث بالفعل.
- 6.مراجعة النتائج: مقارنة النتيجة المتوقعة بالواقعية، وتعديل الفكرة لتصبح أكثر واقعية (مثلاً: "تحدثت ولم يضحك أحد، بل استمعوا لي")
- فوائد فحص الفرضيات:

- كسر التحريفات المعرفية: تقليل التفكير الكارثي والتعميم المبالغ فيه.
 - تحسين المزاج: الحد من الأفكار السلبية يؤدي إلى تخفيف الاكتئاب والقلق.
 - إعادة الهيكلة المعرفية: استبدال المعتقدات غير المنطقية بأخرى متوازنة وواقعية
- 2 - 6 - الاستكشاف الموجه:

- تعريفه:

الاستكشاف الموجه (Guided Discovery) هو أسلوب حوار سقراطي في العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، يقوم فيه المعالج بطرح أسئلة مدروسة لمساعدة العميل على اكتشاف أفكاره التلقائية، تقييم أدلة صحتها، واستبدالها بمعتقدات أكثر واقعية، بدلاً من تلقينهم الحلول مباشرة.

- أهم النقاط في تقنية الاستكشاف الموجه:

- الهدف: تحدي المعتقدات غير الدقيقة (السلبية) وتعديلها.
- آلية العمل:
- تحديد الأفكار: استكشاف المواقف المزعجة والمشاعر المرتبطة بها.
- فحص الأدلة: البحث عن أدلة واقعية تدعم أو تنفي الفكرة.
- البدائل: تطوير منظور بديل أكثر توازناً.
- دور المعالج: طرح أسئلة مفتوحة تشجع على التفكير الذاتي.
- التقنيات المرتبطة:

○ السهم النازل (Downward Arrow): للوصول للمعتقدات الأساسية.

○ فحص الأدلة (Examination of Evidence): التمييز بين الأفكار والحقائق.

يعتبر الاستكشاف الموجه جزءاً جوهرياً من عملية إعادة الهيكلة المعرفية (CR) التي تساعد في تصحيح المعتقدات.

2 - 7 - التعرض المعرفي:

- تعريفه:

التعرض المعرفي هي أداة علاجية أساسية تهدف إلى مواجهة المخاوف أو الأفكار السلبية بشكل تدريجي (سواء تخيلياً أو واقعياً) لتصحيح المعتقدات غير الدقيقة، تقليل القلق، وكسر حلقة التجنب. تتضمن هذه التقنيات نموذج الـ (ABC) السوابق، السلوك، النتيجة لتفكيك التشوّهات المعرفية.

- أهم تقنيات التعرض في إعادة البناء المعرفي:

- التعرض التخيلي (Imaginal Exposure): مواجهة الموقف المخيف عبر تخيله بتفاصيله، مما يسمح للمريض بمعالجة الأفكار الكارثية في بيئة آمنة.
- التعرض الواقعي (In Vivo Exposure): مواجهة المواقف أو الأشياء المخيفة فعلياً في الواقع، تدريجياً، لتقليل الحساسية تجاهها (مثل التعامل مع المواقف الاجتماعية)
- إعادة الهيكلة المعرفية (Cognitive Restructuring): تحدي وتعديل الأفكار التلقائية السلبية وغير العقلانية واستبدالها بأفكار أكثر توازناً وواقعية.
- تمرين التعرض السلوكي (Behavioral Experiments): وضع الأفكار السلبية تحت الاختبار الواقعي للتأكد من صحتها، مما يساهم في إبطال المعتقدات الخاطئة.
- تسجيل الأفكار (Thought Records): تدوين الأفكار التلقائية والمشاعر المصاحبة لها وتحليلها لفهم العلاقة بينهما.

تساعد هذه التقنيات في تقليل أعراض القلق والتوتر من خلال كسر رابط التعزيز السلبي
(تجنب الوضعيات المزعجة)