

## الدرس الخامس:

### الجزء الثاني:

- تقنيات وعلاجات الموجة الثالثة (اليقظة الذهنية، التنشيط السلوكي، العلاج السلوكي الجدلي، علاج المخططات المعرفية ...)

### 1 - اليقظة الذهنية:

#### - تعريفها:

اليقظة الذهنية (Mindfulness) هي ممارسة الوعي التام باللحظة الحالية، والتركيز على أفكارك، مشاعرك، وأحاسيسك الجسدية بانفتاح، فضول، ودون إصدار أحكام. هي أداة قوية للحد من التوتر وتعزيز الصحة النفسية، مما يساعد على كسر أنماط التفكير القهري والتحرر من "الطيار الآلي" في الحياة اليومية.

موقع د. عماد رشاد عثمان+3

#### - مبادئ اليقظة الذهنية الأساسية :

- **التركيز على الحاضر:** البقاء في اللحظة الراهنة بدلاً من الانشغال بالماضي أو القلق بشأن المستقبل.
- **تقبل التجربة:** مراقبة الأفكار والمشاعر كما هي، دون محاولة تغييرها أو الحكم عليها بأنها "جيدة" أو "سيئة".
- **اللطيف مع الذات:** التعامل مع تجربتك الداخلية بلطف وتفهم.
- **فوائد اليقظة الذهنية :**
- تقليل التوتر، القلق، والاكتئاب.
- تعزيز التركيز، الأداء المعرفي، والذاكرة.
- زيادة الوعي الذاتي، الذكاء العاطفي، والتعاطف مع الذات والآخرين.
- تحسين المرونة النفسية والقدرة على التعامل مع الضغوط.
- **كيفية ممارسة اليقظة الذهنية (تمارين بسيطة):**
- **التنفس الواعي:** تخصيص دقائق للتركيز فقط على الإحساس بدخول وخروج الهواء من أنفك أو ارتفاع وانخفاض بطنك.
- **مسح الجسم (Body Scan):** التركيز على كل جزء من جسمك بالتدريج، من أصابع القدمين إلى الرأس، وملاحظة الأحاسيس دون حكم.
- **تناول الطعام بوعي (مثال: تمرين الزبيب):** التركيز الكامل على رائحة، ملمس، ومذاق الطعام عند تناوله ببطء.
- **التنبه الحسي (1-2-3-4-5):** ملاحظة 5 أشياء تراها، 4 أشياء تلمسها، 3 أشياء تسمعها، شيئين تشمهما، وشيء تتذوقه.
- يمكن ممارسة اليقظة الذهنية أثناء الأنشطة اليومية مثل المشي، الاستحمام، أو العمل، من خلال جلب الانتباه الكامل لما تفعله في تلك اللحظة.

### 2 - التنشيط السلوكي:

#### - تعريفه:

التنشيط السلوكي (BA) هو علاج نفسي قائم على الأدلة، يُستخدم بشكل رئيسي للاكتئاب والقلق، يهدف إلى كسر حلقة الخمول والاكتئاب من خلال زيادة الانخراط في أنشطة هادفة ومجزية. يعتمد على تحسين المزاج عبر تغيير السلوكيات وتجنب الانسحاب الاجتماعي، مما يعزز التعزيز البيئي ويقلل العقاب.

#### - أهم النقاط حول التنشيط السلوكي:

- **آلية العمل:** يفترض أن الاكتئاب يزداد بسبب نقص الأنشطة الممتعة أو المفيدة (التعزيز)، لذلك يشجع على جدولة الأنشطة وتنفيذها حتى دون وجود رغبة أولية.
- **المكونات الرئيسية:**

- مراقبة النشاط: فهم العلاقة بين الأنشطة اليومية والحالة المزاجية.
- جدولة الأنشطة: التخطيط لأنشطة بسيطة ومجزية (ممتعة أو إنجازية)
- تحديد القيم: الانخراط في أنشطة تتماشى مع ما يهيم الفرد حقاً في حياته.
- التغلب على العوائق: تحليل المشكلات التي تمنع النشاط والتغلب عليها.
- الفرق بينه وبين العلاج المعرفي السلوكي (CBT) بينما يركز العلاج المعرفي السلوكي على تغيير الأفكار السلبية، يركز التنشيط السلوكي بشكل مباشر على تغيير السلوك كطريقة أولى لتحسين المزاج.
- فعاليته: يُعد تدخلاً موجزاً وفعالاً جداً، يستخدم في الرعاية الأولية وفي علاج الاكتئاب لدى مختلف الأعمار، بما في ذلك الأطفال وكبار السن .
- يعتبر التنشيط السلوكي طريقة عملية وفعالة لزيادة الدافع والمزاج الإيجابي من خلال التركيز على الفعل بدلاً من مجرد التفكير .

### 3 – العلاج السلوكي الجدلي:

- تعريفه:

- العلاج السلوكي الجدلي (DBT) هو نوع من العلاج النفسي القائم على الأدلة، وهو مشتق من العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، صممه د. مارشا لينهان خصيصاً لعلاج الاضطرابات النفسية الشديدة مثل اضطراب الشخصية الحدية والسلوكيات الانتحارية. يهدف هذا العلاج إلى تحقيق التوازن بين القبول (تقبل المشاعر الصعبة) والتغيير (إدارة السلوكيات)
- أهم المعلومات عن العلاج الجدلي السلوكي:
- الفلسفة: يعتمد على مفهوم "الجدلية" (وجود الأضداد)، حيث يتم دمج تقنيات تغيير السلوك مع القبول النفسي لتحقيق التوازن.
- المهارات الأربعة الرئيسية: يركز على تطوير مهارات محددة تشمل:
- 1. اليقظة الذهنية: (Mindfulness) التركيز على اللحظة الحالية.
- 2. تحمل الضيق: (Distress Tolerance) إدارة الأزمات دون اللجوء لسلوكيات مدمرة.
- 3. تنظيم الانفعالات: (Emotion Regulation) فهم وتعديل المشاعر الحادة.
- 4. فعالية التعامل مع الآخرين: (Interpersonal Effectiveness) بناء علاقات صحية.
- الاستخدامات: علاج اضطراب الشخصية الحدية، الاكتئاب المزمن، اضطرابات الأكل، والسلوكيات الإيذاء الذاتي.
- آلية العمل: يتكون عادةً من جلسات فردية أسبوعية، جلسات تدريب على المهارات جماعية، ومكالمات تدعيمية عند الحاجة.
- المدة: يستغرق العلاج عادةً ستة أشهر على الأقل .
- يساعد هذا العلاج على كسر الحلقة المفرغة للمشاعر الشديدة والسلوكيات المدمرة، مما يساهم في بناء "حياة تستحق العيش".

### 4 - علاج المخططات المعرفية:

- تعريفه:

- العلاج بالمخططات المعرفية (Schema Therapy) هو نهج نفسي تكاملي طوّره جيفري يونغ لعلاج الاضطرابات المزمنة وشخصيات التي لم تستجب للعلاج المعرفي السلوكي التقليدي. يركز على تحويل "المخططات غير التكيفية" (أنماط تفكير وشعور وسلوك راسخة منذ الطفولة) من خلال تقنيات معرفية وتجريبية وسلوكية لتلبية الاحتياجات العاطفية الأساسية .
- أهم جوانب العلاج بالمخططات المعرفية:
- الهدف: تحديد وإضعاف المخططات السلبية (مثل: الهجر، عدم الاستحقاق، القسوة على النفس) وتقوية المخططات الصحية (الأنماط التكيفية)
- المخططات غير التكيفية: مواضيع شاملة عن الذات والعلاقات تتكون في الطفولة بسبب عدم تلبية الاحتياجات العاطفية الأساسية.

- **الاحتياجات النفسية الأساسية:**
  - (1) التعلق والأمان، (2) الاستقلالية والهوية، (3) حرية التعبير، (4) العفوية والمرح، (5) الحدود الواقعية
- **تقنيات العلاج:**
  - معرفية: فحص صحة المخططات، إعادة الهيكلة المعرفية، وبطاقات التذكير.
  - تجريبية/عاطفية: التصوير الذهني (Imagery) لتصحيح ذكريات الطفولة، وتمثيل الأدوار.
  - سلوكية: كسر أنماط الحياة القائمة على المخططات وتغيير السلوكيات.
  - العلاقة العلاجية: استخدام "إعادة التربية المحدودة" لتلبية الاحتياجات العاطفية في حدود آمنة.
- **الاستخدامات:** فعال في علاج اضطرابات الشخصية (مثل الشخصية الحدية)، الاكتئاب المزمن، الصدمات المعقدة، والإدمان .

يعد هذا العلاج "موجة ثالثة" في العلاج السلوكي المعرفي، ويهدف إلى تغيير جذري في هندسة الذات