

الدرس السادس: العلاج السلوكي المعرفي للمخاوف النوعية

تمهيد:

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي (CBT) من أكثر الأساليب فعالية لعلاج المخاوف النوعية (الفوبيا)، حيث يركز على إعادة هيكلة الأفكار غير العقلانية حول مصدر الخوف والتعرض التدريجي له لكسر حلقة التجنب. يظهر التحسن غالباً خلال: 5-20 جلسة. ومن خلال درسنا السادس سنتناوله بشيء من التفصيل.

1 - لمحة عن العلاج السلوكي المعرفي للمخاوف النوعية:

يعمل العلاج السلوكي المعرفي على التركيز على الأفكار والإدراك، السلوكيات، والمشاعر وكيفية تفاعل هذه العوامل مع بعضها البعض، إن تغيير أحد العوامل المسؤولة عن الإحساس أو التصرف بطريقة ما يؤدي إلى التأثير على العوامل الأخرى أيضاً.

ويستخدم العلاج السلوكي المعرفي في علاج العديد من الأمراض خصوصاً المرتبط بالقلق والتوتر مثل اضطراب الخوف، يقوم العديد من الأشخاص بعلاج مشكلة الخوف من خلال تجنب أي موقف أو حالة تستدعي الخوف، بحيث يعمل ذلك على التأثير سلباً على المريض ويجنب الشخص الشعور بالخوف لمدة قصيرة فقط ومؤقتة ولا يعمل على علاج المشكلة.

على سبيل المثال فإن الشخص الذي يشعر بالخوف من الكلاب قد يقوم بتجنب التعامل مع الكلاب نهائياً طوال فترة حياته والذي يسبب بدوره تفاقم هذا الخوف وتعزيزه وعدم علاج المشكلة بتاتاً.

يؤثر تجنب الخوف سلباً على الشخص ويؤثر على حياته خصوصاً عند تجنب هذا الشخص الذهاب إلى أي مكان يحتوي على سبب الخوف مثل الكلاب.

يعمل العلاج السلوكي المعرفي للخوف على علاج المشكلة بالتدريج بحيث يتم التركيز على سبب الخوف بالتحديد والتحكم بالإدراك، السلوكيات، والمشاعر المرتبطة بذلك. يستخدم الطبيب الاستراتيجيات التي تساعد الشخص في مواجهة الخوف أو الموقف المسبب للخوف من خلال معاينة وتعديل كيفية إدراك الشخص للموقف أو التعرض الجزئي للموقف فقط في بادئ الأمر.

2 - أشكال العلاج السلوكي المعرفي للمخاوف النوعية:

يقرر المعالج طريقة تطبيق العلاج السلوكي المعرفي الأمثل للمريض بحسب الحالة، في ما يأتي أمثلة على بعض أشكال العلاج:

2 - 1 - العلاج الجماعي:

يقوم العديد من المعالجين باتباع العلاج السلوكي المعرفي من خلال العلاج الجماعي الذي يتضمن وجود أشخاص يعانون من المخاوف ذاتها، بحيث تستمر الجلسات لساعات أو عدة أيام، يمكن إجراء الجلسات داخل المطار على سبيل المثال لمجموعة من الأشخاص يعانون من خوف الطيران.

2 - 2 - العلاج الفردي:

يقوم العلاج الفردي على التركيز على المريض وحده والعمل من أجل التخلص من مخاوف المريض، يستمر العلاج الفردي من عدة شهور إلى سنوات في بعض الأحيان.

2 - 3- العلاج العائلي:

في حال كانت عائلة المريض مسبب رئيس للخوف عند المريض فإنه يمكن وضع خطة العلاج بحيث تتضمن جميع أطراف العائلة، يعد العلاج العائلي للخوف شائع في حالات علاج الأطفال الصغار.

3 - خطوات العلاج:

1. التقييم: تشخيص دقيق للمخاوف ووضع أهداف علاجية واضحة في الجلسة الأولى.
2. التدريب: اكتساب المهارات السلوكية والمعرفية.
3. المواجهة: تطبيق تقنيات التعرض بمساعدة المعالج .
- 4 - تقنيات العلاج السلوكي المعرفي للمخاوف النوعية:
ويشمل التقنيات التالية :

4 - 1 - التعرض التدريجي : مواجهة مصدر الخوف تدريجياً، بدءاً من الأفكار، ثم الصور، وصولاً إلى المواجهة الفعلية، ليعتاد الدماغ عليه.

4 - 2 - إعادة الهيكلة المعرفية: تحديد الأفكار السلبية والسيناريوهات الكارثية المتعلقة بالمخاوف واستبدالها بأفكار واقعية وعقلانية.

تقنيات الاسترخاء والتنفس: تعلم مهارات إدارة القلق الجسدي والنفسي عند مواجهة الخوف.

4 - 3 - التنشيف النفسي: فهم طبيعة الخوف وكيفية عمله .

4 - 5 - تحدي الأفكار:

يعدّ أحد طرق وأجزاء العلاج السلوكي المعرفي بحيث يتم :

- تحديد الأفكار السلبية: يتم تحديد ماهية الأفكار السلبية في بادئ الأمر وإذا ما كان الأمر الذي يدعو للخوف خطيراً حقاً.

- تحدي الأفكار السلبية: يساعد المعالج المريض في تحدي الأفكار السلبية والتخلص من الاعتقادات الضارة والغير مفيدة، تتضمن خطوة تحدي الأفكار السلبية عدّة

استراتيجيات مثل إجراء التجارب، تحديد إيجابيات وسلبيات الموقف، تحديد الفرص الواقعية للضرر الحقيقي الذي قد يحدث في حال التعرض للموقف المخيف.

- استبدال الأفكار السلبية بأفكار واقعية: يتم استبدال الأفكار السلبية بأفكار واقعية وصحيحة وأكثر إيجابية.

ملاحظة:

تعد العلاقة التعاونية والثقة بين المريض والمعالج ركيزة أساسية لنجاح العلاج.

خاتمة:

إن من أهم الأشياء التي يجب أن يفكر بها الإنسان تتضمن تلخيص الإيجابيات والسلبيات المتعلقة بتجاوز مخاوف الإنسان وكيفية تأثير ذلك على حياته اليومية.

يجب مراجعة الأخصائي النفسي في حال وجود أي مخاوف لا يقدر الإنسان على التحكم بها بالشكل الصحيح، يقوم الطبيب بإسداء النصائح في ما يتعلق بالاسترخاء والهدوء في حال التعرض لأي موقف يستدعي الخوف.

كما يقوم بعض الأخصائيين النفسانيين بتعريض الشخص للموقف بشكل تدريجي مع أحقية المريض بالتراجع في أي لحظة قد يشعر فيها بالخوف الشديد. غالبًا ما يتعالج المرضى المصابين بالمخاوف النوعية من بعض الأمور ويقومون بفعل الأشياء التي كانت تعمل على إخافتهم في السابق، كما يبدأ هؤلاء الأشخاص بالشعور بأنهم فعالون بشكل أكبر في ما يتعلق بأداء مهامهم اليومية. إن نسبة الأشخاص الذين يتغلبون على مخاوفهم عن طريق العلاج السلوكي المعرفي تتراوح بين 74-94%.