

الدرس السابع: العلاج السلوكي المعرفي للمخاوف الاجتماعية والحصر الاجتماعي تمهيد:

العلاج السلوكي المعرفي (CBT) هو العلاج النفسي الأول والأكثر فاعلية للمخاوف الاجتماعية (الرهاب الاجتماعي)، حيث يهدف إلى تغيير أنماط التفكير السلبية والسلوكيات التجنبية. يتم ذلك من خلال تحديد الأفكار غير العقلانية، والتعرض التدريجي للمواقف المخيفة، وتمارين الاسترخاء، مما يساهم في بناء الثقة بالنفس وتعديل السلوك .

1- آليات العلاج السلوكي المعرفي للمخاوف الاجتماعية:

- إعادة الهيكلة المعرفية: (Cognitive Restructuring) مساعدة المريض على تحديد وتحدي الأفكار التلقائية السلبية والمخاوف غير الواقعية حول تقييم الآخرين له (مثل: "سأبدو غيبياً" أو "الجميع يراقبني")، واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وعقلانية.
- التعرض التدريجي: (Gradual Exposure) مواجهة المواقف الاجتماعية المخيفة بشكل تدريجي ومخطط (من الأقل خوفاً إلى الأكثر خوفاً) في الحياة الواقعية أو عبر الخيال، لتقليل القلق وتجنب السلوكيات الانسحابية.
- تدريب المهارات الاجتماعية: (Social Skills Training) إذا كان الرهاب ناتجاً عن نقص في المهارات، يتم التدريب على التواصل البصري، بدء المحادثات، والاستماع الفعال لتعزيز الثقة في المواقف الاجتماعية.
- تمارين الاسترخاء: (Relaxation Techniques) تعليم المريض تقنيات التنفس العميق والاسترخاء العضلي المتدرج لتقليل الأعراض الجسدية للقلق (مثل خفقان القلب) عند مواجهة المواقف الاجتماعية.
- الواجبات المنزلية: يطلب المعالج من المريض تطبيق ما تم تعلمه في الجلسات في حياته اليومية (مثل المبادرة بالحديث مع زميل) لتعزيز التغيير السلوكي .

2 - مميزات هذا العلاج:

- أظهرت دراسات عديدة فاعليته كعلاج من الدرجة الأولى.
- تأثيراته تدوم لفترة أطول مقارنة بالأدوية، حيث يعلم المريض مهارات مدى الحياة.
- يمكن تطبيقه فردياً أو ضمن مجموعات دعم .

ملاحظة:

يمكن أن يستغرق العلاج بضع جلسات إلى عدة أشهر، وهو يتطلب التزاماً وتطبيقاً جاداً للتمارين.