

## الدرس الثامن: العلاج السلوكي المعرفي لإضطراب الحصر المعمم تمهيد:

يعد العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أفضل علاج نفسي لاضطراب القلق العام (الحصر المعمم)، حيث يركز على تحديد الأفكار السلبية والمخاوف وتغييرها إلى أنماط إيجابية واقعية، مع تدريب المريض على مواجهة المواقف المقلقة تدريجياً، مما يساعد في تقليل القلق وتحسين الأداء الوظيفي اليومي .

### 1 - أساسيات العلاج السلوكي المعرفي للحصر المعمم:

• **نوع العلاج:** علاج قصير المدى، يركز على المشكلات الحالية ويستغرق عادةً من 10 إلى 20 جلسة.

• **الهدف:** تغيير أنماط التفكير (الإدراك) والسلوكيات التي تؤدي إلى القلق.

### 2 - الأساليب المتبعة:

○ **الوعي:** التعرف على الأفكار غير الواقعية والاعتقادات المسببة للخوف.

○ **إعادة الهيكلة المعرفية:** تحدي الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية.

○ **التعرض التدريجي:** مواجهة المواقف المثيرة للقلق خطوة بخطوة للتقليل من حساسية المريض تجاهها.

○ **مهارات التأقلم:** تعلم تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق لإدارة التوتر .

### 3 - فعالية العلاج:

أثبتت الدراسات، مثل تلك المذكورة في (حالة طفل) و(حالة امرأة)، فعالية

التقنيات السلوكية والمعرفية في خفض مستويات القلق بشكل كبير. يوصى به كخيار علاجي أول لحالات القلق والاضطرابات المرتبطة بالكرب.