

الدرس الحادي عشر: العلاج السلوكي المعرفي لاضطراب الوسواس القهري

تمهيد:

العلاج السلوكي المعرفي هو نوع من العلاج النفسي الذي يركز على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات. يهدف إلى مساعدة المرضى على تحديد أنماط التفكير غير المنطقية أو السلبية واستبدالها بأفكار أكثر صحة وواقعية. في حالة اضطراب الوسواس القهري، يركز العلاج على معالجة الوسواس (الأفكار أو الصور المتكررة والمزعجة) والسلوكيات القهرية (الأفعال التي يقوم بها المريض لتخفيف القلق الناتج عن الوسواس).

1 - كيفية عمل العلاج السلوكي المعرفي في حالات الوسواس القهري:

العلاج السلوكي المعرفي لاضطراب الوسواس القهري يعتمد بشكل رئيسي على

تقنيتين:

- **التعرض ومنع الاستجابة** : هذه التقنية تُعد حجر الزاوية في علاج الوسواس القهري. تتضمن تعريض المريض بشكل تدريجي للمواقف أو الأفكار التي تسبب له القلق (التعرض)، مع منعه من القيام بالسلوكيات القهرية التي يستخدمها لتخفيف هذا القلق (منع الاستجابة).
*أمثلة على التعرض:

- إذا كان المريض يخشى الجراثيم ويقوم بغسل يديه بشكل مفرط، يتم تعريضه للمس أشياء قد يراها ملوثة (مثل مقبض الباب)، دون السماح له بغسل يديه بعد ذلك.
- إذا كان المريض يتحقق بشكل متكرر من قفل الباب، يتم تعريضه لفكرة ترك الباب دون التحقق مرارًا وتكرارًا حتى يتعود على تحمل الشك الناتج عن ذلك.
*كيف يعمل التعرض؟

مع الوقت، يعتاد المريض على مواجهة الموقف المقلق دون اللجوء للسلوك القهري. يقل القلق تدريجيًا، ويتعلم المريض أن الخوف لن يتحقق حتى إذا لم يؤد السلوك القهري.

- إعادة الهيكلة المعرفية :

تهدف هذه التقنية إلى مساعدة المريض على التعرف على الأفكار المشوهة وغير المنطقية التي تغذي الوسواس والسلوكيات القهرية، واستبدالها بأفكار أكثر واقعية ومنطقية.

*أمثلة على إعادة الهيكلة المعرفية:

إذا كان المريض يعتقد أنه إذا فكر في حادث سيئ، فهذا يعني أنه قد يحدث فعليًا، يساعد المعالج المريض على إدراك أن الأفكار ليست حقائق.
إذا كان المريض يشعر بمسؤولية مفرطة عن منع الكوارث، يتم العمل على تعديل هذا الاعتقاد ليصبح أكثر توازنًا.
*كيف تعمل إعادة الهيكلة المعرفية؟

يتعلم المريض أن يفرق بين أفكاره ومخاوفه وبين الواقع.

يتم تقليل الشعور بالذنب والقلق المرتبط بالأفكار الوسواسية.

2 - خطوات العلاج السلوكي المعرفي لمرضى الوسواس القهري:

1-2. التقييم الأولي وفهم المشكلة:

في البداية، يقوم المعالج بجمع معلومات تفصيلية عن طبيعة الوسواس والسلوكيات القهرية، وتحديد المحفزات التي تسبب القلق للمريض. يتم استخدام استبيانات أو مقابلات لجمع هذه البيانات.

2-2. تعليم المريض عن اضطراب الوسواس القهري:

من المهم أن يفهم المريض طبيعة اضطرابه. يتم شرح أن الوسواس ليست سوى أفكار مزعجة وغير منطقية، وأن السلوكيات القهرية ليست ضرورية لتجنب الخطر. **3-2. تحديد الأهداف العلاجية:**

يتم وضع أهداف واضحة ومحددة بناءً على احتياجات المريض. على سبيل المثال: تقليل عدد مرات غسل اليدين، أو تقليل الوقت المستغرق في أداء الطقوس القهرية.

2-4. تنفيذ تقنية التعرض تدريجيًا:

- يبدأ المعالج بتعريض المريض لمواقف أقل إثارة للقلق، ثم ينتقل تدريجيًا إلى مواقف أكثر صعوبة.

- يتم تشجيع المريض على مقاومة الرغبة في القيام بالسلوك القهري.

2-5. إعادة الهيكلة المعرفية بشكل مستمر:

- يتم العمل على تعديل الأفكار السلبية والمعتقدات المشوهة.

- يُطلب من المريض الاحتفاظ بمذكرة لتسجيل أفكاره ومخاوفه وتحليلها بشكل منتظم.

2-6. التقييم والمتابعة:

- يتم مراجعة تقدم المريض بانتظام وتعديل خطة العلاج حسب الحاجة.

- يتم تدريب المريض على استخدام التقنيات بشكل مستقل للحفاظ على النتائج.

3 - التحديات التي قد تواجه المريض أثناء العلاج:

3-1 - الخوف من مواجهة الوسواس:

قد يجد المريض صعوبة كبيرة في التعامل مع القلق الناجم عن التعرض للأفكار أو المواقف المزعجة.

*كيفية التعامل مع ذلك؟

- يتم البدء بتعريض المريض لمواقف أقل إثارة للقلق والعمل تدريجيًا نحو المواقف الأكثر صعوبة.

- يتم توفير الدعم النفسي والتشجيع خلال الجلسات.

3-2 - الانتكاسات:

من الشائع أن يواجه المرضى انتكاسات أثناء العلاج، حيث تعود الوسواس أو السلوكيات القهرية بشكل مؤقت.

*كيفية التعامل مع ذلك؟

- يتم تذكير المريض بأن الانتكاسات جزء طبيعي من عملية العلاج.

- يتم مراجعة التقنيات العلاجية وتطبيقها من جديد.

- 4 - فعالية العلاج السلوكي المعرفي في علاج الوسواس القهري:
- تشير الدراسات إلى أن العلاج السلوكي المعرفي، وخاصة تقنية ERP، يُعتبر من أكثر العلاجات فعالية للوسواس القهري.
 - أظهرت الأبحاث أن حوالي 60-80% من المرضى يلاحظون تحسناً كبيراً في أعراضهم بعد تلقي العلاج.
 - العلاج يساعد على تقليل شدة الوسواس والسلوكيات القهرية بشكل ملحوظ.
- خاتمة:**

العلاج السلوكي المعرفي يمثل أداة قوية وفعالة في معالجة اضطراب الوسواس القهري. من خلال تقنيات التعرض ومنع الاستجابة وإعادة الهيكلة المعرفية، يمكن للمريض تعلم كيفية التعامل مع الوسواس وتقليل السلوكيات القهرية بشكل تدريجي. الدعم النفسي والأسري يلعبان دوراً محورياً في تعزيز نجاح العلاج، مما يساعد المرضى على استعادة السيطرة على حياتهم والتخلص من قيود الوسواس القهري.