

الدرس الثالث عشر: العلاج السلوكي المعرفي لاضطرابات النوم والاضطرابات الجنسية  
الجزء الثاني:

ثانياً - العلاج السلوكي المعرفي للاضطرابات الجنسية:

تمهيد:

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أسلوباً نفسياً فعالاً لعلاج الاضطرابات الجنسية عبر تعديل الأفكار الخاطئة والسلوكيات غير الصحية. يهدف هذا العلاج إلى إدارة القلق، وتحسين الثقافة الجنسية، وزيادة الرضا من خلال تقنيات مثل التدريب على التواصل، والتعرض التدريجي، ومراقبة الأفكار، وهو مفيد لاضطرابات الرغبة والانتصاب والسلوك الجنسي القهري .

محاور وأهداف العلاج السلوكي المعرفي للاضطرابات الجنسية:

- تصحيح المعتقدات: معالجة الأفكار المغلوطة حول الأداء الجنسي أو المشكلات الجنسية.
- تقليل القلق: التخلص من قلق الأداء الذي يؤثر سلباً على الوظائف الجنسية.
- تعزيز التواصل: تحسين التواصل بين الزوجين لزيادة الرضا الجنسي والعاطفي.
- تغيير السلوكيات: استبدال العادات السلوكية الضارة أو القهرية بسلوكيات صحية.
- التثقيف الجنسي: زيادة الوعي بالمراحل الجنسية الطبيعية وفهم الجسم بشكل صحيح .

تقنيات العلاج السلوكي المعرفي المستخدمة :

- مراقبة الذات: تسجيل الأفكار والمواقف التي تسبب اضطراباً جنسياً.
- التعرض التدريجي: مواجهة المخاوف الجنسية خطوة بخطوة في بيئة آمنة.
- إعادة الهيكلة المعرفية: تحدي الأفكار السلبية التلقائية واستبدالها بأفكار عقلانية.
- فنيات الاسترخاء: تقليل التوتر العام الذي قد يساهم في الاضطراب الجنسي .

مجالات التطبيق:

- علاج اضطراب الرغبة: كعلاج اضطراب الرغبة الجنسية لدى النساء.
- السلوك الجنسي القهري: إدارة الرغبات والانفعالات التي يصعب السيطرة عليها.
- الضعف الجنسي: التعامل مع الأسباب النفسية لضعف الانتصاب .

Mayo Clinic +4

يمكنك الاطلاع على المزيد حول فنيات هذا العلاج وتطبيقاته من خلال دورة متخصصة في كورس العلاج المعرفي السلوكي للاضطرابات الجنسية.