

الدرس الرابع عشر: العلاج السلوكي المعرفي لاضطرابات الضغط ما بعد الصدمة
تمهيد:

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي (CBT) من أكثر الطرق فاعلية لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، حيث يركز على إعادة هيكلة الأفكار المشوهة وتغيير السلوكيات التجنبية. يهدف العلاج، الذي يستمر عادة من 8 إلى 12 جلسة، إلى تقليل أعراض القلق، الذكريات المتكررة، والخدر العاطفي، ومساعدة المريض على استعادة السيطرة على حياته.

1 - أهم تقنيات العلاج السلوكي المعرفي (CBT) للـ PTSD: العلاج بالتعرض:

• مواجهة المريض لذكريات الصدمة والمواقف التي يتجنبها بشكل آمن وتدرجي لتقليل الخوف.

• إعادة الهيكلة المعرفية:

تحديد الأفكار غير العقلانية حول الصدمة وتحديدها واستبدالها بأفكار أكثر توازناً وصحة.

• التثقيف النفسي:

تعليم المريض طبيعة أعراضه وفهم كيفية تأثير الصدمة على أفكاره وسلوكه.
إدارة القلق:

التدريب على تقنيات الاسترخاء والتنفس للتعامل مع نوبات الهلع والتوتر.

• التعرف على الأفكار المؤلمة ومعالجتها:

بعد الصدمة، يعاني الكثير من الأشخاص من أفكار مثل:
"أنا غير آمن"

"العار يحيط بي"

"العالم مكان خطير جداً"

يقوم المعالج بمساعدة المريض على تحليل هذه الأفكار وفهمها، ثم تعديلها إلى أفكار أكثر واقعية وصحة.

• التعرّض التدريجي للمحفّزات:

أحد مكونات CBT هو التعرّض التدريجي، حيث يتعرّض المريض للمواقف أو الذكريات التي يتجنبها بشكل تدريجي وتحت إشراف مختص، مما يقلل من الخوف والقلق مع الوقت.

• التدريب على المهارات السلوكية الجديدة:

يشمل العلاج مواقف وتمارين تساعد المريض في:

- تحسين مهارات التعامل مع التوتر.

- التعرف إلى المشاعر وإدارتها.

- تحسين جودة النوم.

- تنظيم الأفكار.

* دعم التعافي واستعادة الثقة بالنفس

من خلال العمل المشترك بين المريض والأخصائي، يمكن للشخص أن:

- يستعيد شعوره بالتحكم في حياته.

- يقلل من تأثير الذكريات الصادمة.

- يتقدم بثقة نحو حياة أقل توترًا وأكثر انسجامًا.

2 - خطة علاجية نموذجية في CBT لـ PTSD

عادة ما يكون العلاج في جلسات منتظمة أسبوعية لمدة تتراوح بين 8-20

جلسة حسب الحالة، ومن أبرز خطواته:

- التقييم الأولي: فهم الأعراض، الخلفية، والتاريخ الشخصي.

- التعليم النفسي: شرح كيف تؤثر الصدمة على الدماغ والسلوك.

- التعرض التدريجي: التعامل مع الذكريات والمحفزات بتدرج.

- تعديل الأفكار: تحدي الأفكار السلبية وغير المفيدة.

- المهارات السلوكية: تحسين إدارة التوتر والقلق.

- التقييم المستمر: قياس التحسن وضبط الخطة العلاجية.

3 - فوائد مثبتة للعلاج المعرفي السلوكي في PTSD

أظهرت الدراسات العلمية أن: CBT

- يخفف أعراض القلق والاكتئاب المرتبطة بـ PTSD.

- يساعد الأشخاص على استعادة عملهم وحياتهم الاجتماعية.

- يقلل من التجنب والتقلبات المزاجية.

- يساهم في تحسين جودة النوم والتركيز.