

العالج المعرفي السلوكي (ع م س)

Cognitive Behavioural Therapy (CBT)

تتصل

قبل قراءة هذا ، يرجى الاطلاع على إخلاء المسؤولية.

العالج المعرفي السلوكي - ع م س

Cognitive Behavioural Therapy
(CBT)

الأهداف

هذه النشرة هي لأي شخص يريد أن يعرف أكثر حول العالج المعرفي السلوكي فهي تناقش كيفية عمله، لماذا يستعمل، تأثيراته، آثاره الجانبية و العلاجات البديلة. إذا لم تستطع أن تجد ما تريد هنا، فهناك مصادر لمعلومات أخرى في نهاية النشرة.

ما هو العالج المعرفي السلوكي؟

هو طريقة للتحدث حول

كيفية تفكيرك بنفسك و العالم من حولك و الناس الآخرين.

كيفية تأثير ما تفعل على أفكارك و مشاعرك.

(ع م س) يمكن ان يساعدك على تغيير كيف تفكر (معرفي) و كيف تعمل (سلوكي). هذه التغييرات يمكن أن تساعدك على الشعور بشكل افضل. على عكس بعض العلاجات الكلامية الأخرى فإنه يركز على المشاكل و الصعوبات الآنية. عوضا عن التركيز حول أسباب محتتك و أعراضها في الماضي فإن هذا النوع من العلاج يبحث في طرق تحسين حالتك الذهنية الحالية.

يوجد دليل على أن هذا العلاج يساعد في

القلق

الاكتئاب

نوبات الذعر

رهاب الخلاء و الرهابات الأخرى

الرهاب الاجتماعي

الشره المرضي

اضطراب الوسواس القهري

الاضطراب النفسي ما بعد الصدمة

الفصام

كيف يعمل؟

(ع م س) يمكن ان يساعدك على فهم المشاكل المسيطرة عليك عن طريق تقسيمها الى أجزاء صغيرة, و هذا يسهل عليك رؤية كيفية اتصال هذه المشاكل ببعضها و كيفية تأثيرها عليك. هذه الأجزاء هي:

حالة معينة- مشكلة ما, حدث معين أو وضع صعب

من هنا يمكن أن يتبع:

الأفكار

الاحاسيس

المشاعر الجسدية

الأفعال

كل هذه الأجزاء يمكن أن تؤثر على بعضها البعض, فكيفية تفكيرك حول مشكلة ما يمكن أن يؤثر على كيفية

شعورك جسدياً و حسيّاً و يمكن أيضاً أن يغير كيفية تعاملك معها.

مثال

يوجد طرق مفيدة و أخرى غير مفيدة لتفاعلك مع معظم الحالات و هذا يعتمد على كيفية تفكيرك حولها:

الحالة: مررت بيوم صعب, وشعرت بالضجر ثم ذهبت للتسوق. بينما أنت ماشي على الطريق فاذا بشخص تعرفه يمر بجانبك و قد تجاهلك بوضوح.

غ
مفيد - غير مفيد -

الأفكار: هو تجاهلني لأنه لا يحبني
ربما تكون لديه مشكلة ما
يبدو أنه منغلق على نفسه و

الاحاسيس: مكتئب, حزين و مرفوض
مهتم و قلق على الشخص
الآخر

المشاعر الجسدية: مغص معوي, هبوط الحيل, الشعور بالاعياء
لا شيء- تشعر بالارتياح

الفعال: اذهب للبيت و تجنبه
اتصل به لتطمأن عليه

نفس الحالة أدت الى نتيجتين مختلفتين اعتماداً على طريقة تفكيرك حولها. كيفية تفكيرك أثرت على كيف شعرت و ماذا فعلت.

في الطريقة غير المفيدة تجد نفسك حكمت على الموضوع بدون دليل و هذا مهم لأنه أدى الى:
عدد من المشاعر غير المريحة.
سلوك غير مساعد.

إذا ذهبت للبيت و أنت تشعر بالاكنتاب فاحتمال كبير أنك ستطيل التفكير بما حدث و تشعر أكثر سوءاً, لكنك لو اتصلت بهذا الشخص فهناك فرصة جيدة بأن تشعر بشكل أفضل. إذا لم تفعل سوف لن يكون لديك الفرصة لتصحيح أي سوء فهم حول ما بدر من هذا الشخص و احتمال كبير أن تشعر بسوء أكثر.

هذه طريقة مبسطة للنظر فيما يحدث. هذا التسلسل و أجزاءه يمكن أيضا أن يشرح كما يلي:

هذه الحلقة المفرغة يمكن أن تجعلك تشعر بشكل سيء، فربما تخلق حالات جديدة تجعلك تشعر بسوء أيضا. ربما تبدأ بالاعتقاد بأشياء غير واقعية حول نفسك. هذا يحدث لأنه عندما نكون بحالة شدة نفسية فإننا أكثر احتمالا للتسرع بالحكم و أن نفسر الأشياء بطريقة متشددة و غير مفيدة.

(ع م س) يمكن أن يساعدك على كسر هذه الحلقة المفرغة من التفكير المشوش و المشاعر و السلوك المرافق. عندما ترى أجزاء هذا التسلسل بوضوح فباستطاعتك تغييرها و بهذا تغير شعورك حولها. (ع م س) يهدف لأن يوصلك الى حد معين بحيث تؤدي العلاج أنت نفسك و أن تستنتج طرقك الخاصة للتعامل مع مثل هذه المشاكل.

تقييم " الخمس أجزاء "

هنالك طريقة أخرى للتواصل بين هذه الأجزاء الخمسة المذكورة أعلاه. انها تساعدنا على بناء علاقاتنا مع الناس الآخرين و تساعدنا أيضا على رؤية كيف أن هذا يجعلنا نشعر بشكل أفضل أو أسوأ. المسائل الأخرى مثل الديون، العمل و الصعوبات المنزلية مهمة أيضا. اذا تحسن جزء معين من هذه فهذا يزيد من احتمال تحسن أجزاء أخرى من حياتك.

ماذا يتضمن ال(ع م س)؟

الجلسات

(ع م س) يمكن عمله بشكل فردي أو مع مجموعة من الناس. يمكن أيضا عمله عن طريق كتب المساعدة الذاتية أو برنامج حاسوبي. يوجد برنامجين للحاسوب تم الترخيص للعمل بهما من قبل الخدمة الصحية الوطنية في انكلترا و ويلز. الأول هو - مقاوم الخوف- و هو للناس الذين يعانون من الرهابات و نوبات الهلع و الآخر هو - التغلب على الكآبة و هواللناس الذين لديهم اكتئاب خفيف الى متوسط الدرجة.

اذا كنت في المعالجة الفردية :

فانك عادة ستلتقي مع المعالج ما بين 5 الى 20 جلسة، كل اسبوع أو اسبوعين و تمتد كل جلسة ما بين 30 الى 60 دقيقة.

في الجلسات 2 -4 الأولى سيتفحص المعالج اذا كان باستطاعتك أن تستعمل هذا النوع من العلاج و لك أيضا لترى هل تشعر براحة مع هذا النوع من المعالجة.

سيسألك المعالج أيضا بعض الأسئلة حول خلفياتك و الماضي من حياتك على الرغم من أن هذا العلاج يركز على الآن و المكان فربما تحتاج احيانا للتحدث عن الماضي لتفهم كيفية تأثيره عليك الآن.

أنت تقرر ما تريد أن تتعامل معه على المدى القريب و المتوسط و البعيد.

أنت و المعالج ستبدأون عادة بالموافقة على ماذا ستناقشون في ذلك اليوم.

الألية

ستقسّم أنت و المعالج كل مشكلة الى أجزاء منفصلة كما في المثال السابق و لتسهيل هذا السياق فربما يطلب منك المعالج أن تحتفظ بذاكرة. هذا سيساعدك على تحديد أنماط أفكارك, أحاسيسك, مشاعرك الجسدية و أفعالك.

ستتظر أنت و معالجك على أفكارك و مشاعرك و تصرفاتك للفهم:

- اذا كانت غير واقعية أو غير مفيدة.

- كيفية تأثيرها على بعضها البعض و عليك أيضا.

سيساعدك المعالج عندها لتتمكن من كيف تغير هذه الأفكار و التصرفات غير المفيدة.

من السهل التكلم حول عمل شيء ما لكن ما هو أصعب من ذلك في الحقيقة هو عمل ذلك الشيء. لذلك بعد ما تحدد ماذا تريد أن تغير سيوصيك معالجك بوظيفة منزلية لتطبق هذه التغييرات في حياتك اليومية, و اعتمادا على الحالة ربما تبدأ ب:

التساؤل حول فكرة مزعجة أو نقد ذاتي و تستبدلها بفكرة ايجابية (أكثر واقعية) طورتها خلال (ع م س).

تعرف أنك بعمل شيء ما انه سيجعلك تشعر بشكل سيء لكن عوضا عن ذلك افعل شيئا مفيدا أكثر.

في كل مقابلة ستناقش المستجدات منذ الجلسة الأخيرة. يمكن للمعالج أن يساعدك ببعض المقترحات اذا كانت أي من المهام الموكلة اليك صعبة جدا أو لا تبدو بأنها مفيدة.

سوف لن يطلب منك المعالج عمل أشياء لا ترغب بها فأنت تقرر درجة سرعة المعالجة و ما تريد أو لا تريد عمله. موطن القوة في هذا العلاج (ع م س) تكمن في أنه بإمكانك الاستمرار على تطبيق ما تعلمته و أن تطور مهارات جديدة حتى بعد ما تكون الجلسات قد انتهت. هذا يقلل من احتمال عودة الأعراض و المشاكل ثانية.

ما مدى فعالية ال(ع م س)؟

انها من أكثر العلاجات فعالية للحالات التي يكون فيها القلق أو الاكتئاب هو المشكلة الرئيسية.

انها العلاج النفسي الأكثر فعالية لحالات الاكتئاب الشديدة و المتوسطة.

يعد تأثيرها نفس تأثير مضادات الاكتئاب في عدة أنماط من الاكتئاب.

ما هي العلاجات الأخرى المتوفرة و كيفية مقارنتها؟

يستعمل العلاج المعرفي السلوكي في حالات عديدة لذلك ليس بالامكان أن نذكرها جميعا في هذه النشرة. سنذكر البدائل العلاجية لأكثر المشاكل شيوعا و هي القلق و الاكتئاب:

(ع م س) ليس للجميع فنمط آخر من العلاجات الكلامية ربما يناسبك بشكل أفضل.

يعد تأثير ال(ع م س) كتأثير مضادات الاكتئاب في العديد من أشكال الاكتئاب و ربما يكون أكثر فعالية بقليل من مضادات الاكتئاب في علاج القلق.

في حالات الاكتئاب الشديد يجب أن يستعمل ال(ع م س) مع مضادات الاكتئاب. عندما تشعر باكتئاب شديد قد تجد صعوبة بتغيير طريقة تفكيرك بالأشياء الى حين أن تبدأ مضادات الاكتئاب بالعمل و تجعلك تشعر بشكل أفضل.

لا يجب استعمال المهدئات لعلاج القلق لفترة طويلة فالعلاج المعرفي السلوكي هو الخيار الأفضل.

مشاكل ال(ع م س)

إذا كنت تشعر بالاكتئاب و لديك مشكلة بالتركيز فستجد صعوبة بالبداية لتفهم ال(ع م س) أو بالحقيقة أي شكل آخر من العلاج النفسي.

هذا قد يجعلك تشعر بالاحباط و فقد السيطرة. المعالج الجيد سيسرع الجلسات بدرجة يساعدك على التعامل مع العمل الذي تحاول فعله.

في بعض الاحيان قد يكون من الصعب عليك التكلم حول شعورك بالاكتئاب, القلق, الخجل أو الغضب.

كم ستطول مدة العلاج؟

قد تأخذ الجلسات من 6 أسابيع الى 6 أشهر و هذا يعتمد على نوع المشكلة و مدى استجابتك للعلاج. توفر ال(ع م س) قد يختلف من منطقة لأخرى و ربما يكون هناك قائمة انتظار قبل بدء العلاج.

ماذا يحدث إذا عادت الاعراض؟

يوجد دائما خطورة بأن الاكتئاب او القلق قد يعود ثانية فاذا حدث ذلك فإن المهارات التي اكتسبتها ب(ع م س) ستسهل عليك التحكم بأعراضها. لذلك فمن المهم أن تستمر بتطبيق مهارات ال(ع م س) حتى بعد أن تشعر بتحسن.

هناك بعض الأبحاث التي تشير الى أن ال(ع م س) ربما يكون أفضل من مضادات الاكتئاب لمنع عودة الاكتئاب.

إذا دعت الضرورة فبإمكانك عمل دورة أخرى لتسترجع مهاراتك.

ما هو تأثير ال(ع م س) على حياتي؟

الاكتئاب و القلق هي أمراض غير مسرة و ربما تؤثر بشكل جدي على قدرتك على العمل و التمتع بالحياة. ال (ع م س) قد يساعدك على التحكم بأعراض هذه الأمراض و من غير المحتمل أن يكون لهذا العلاج تأثير سلبي على حياتك عدا عن الوقت الذي ستضحي به من أجل عمل و ممارسة هذا العلاج.

ماذا سيحدث اذا لم أتلقى ال (ع م س)؟

باستطاعتك مناقشة البدائل مع طبيبك و باستطاعتك أيضا:

أن تقرأ عن ال (ع م س) أو بدائله.

اذا اردت ان تجرب قيل أن تقدم على هذا العلاج فيمكنك شراء كتاب المساعدة الذاتية أو سي دي لترى اذا كان الأمر سيلائمك.

انتظر فلعلك تتحسن بطبيعة الحال- و بإمكانك دائما طلب ال (ع م س) لاحقا اذا غيرت رأيك.

ملاحظة

هو مصطلح معروف في الطب النفسي و قد رمزت له خلال هذه الترجمة ب (ع م س) للتبسيط فقط. CBT أصدرت هذه النشرة من قبل الكلية الملكية للأطباء النفسيين هيئة التحرير للمطبوعات العامة:

Series Editor: Dr Philip Timms

Editorial Board: Dr Ros Ramsay, Dr Martin Briscoe, Deborah Hart

User and Carer input: Royal College of Psychiatrists' Special Committee of Patients and Carers

Original Leaflet Updated March 2007

تم آخر تعديل للنشرة في آذار 2007

Date of translation April 2007

تاريخ الترجمة نيسان 2007

With grateful thanks to Dr Nadim Almoshmosh for translating this information to Arabic

مع الشكر الجزيل للدكتور نديم المشمش على ترجمته لهذه المعلومات للعربية

كل الحقوق محفوظة للكلية الملكية للأطباء النفسيين

هيئة خيرية مسجلة 228636