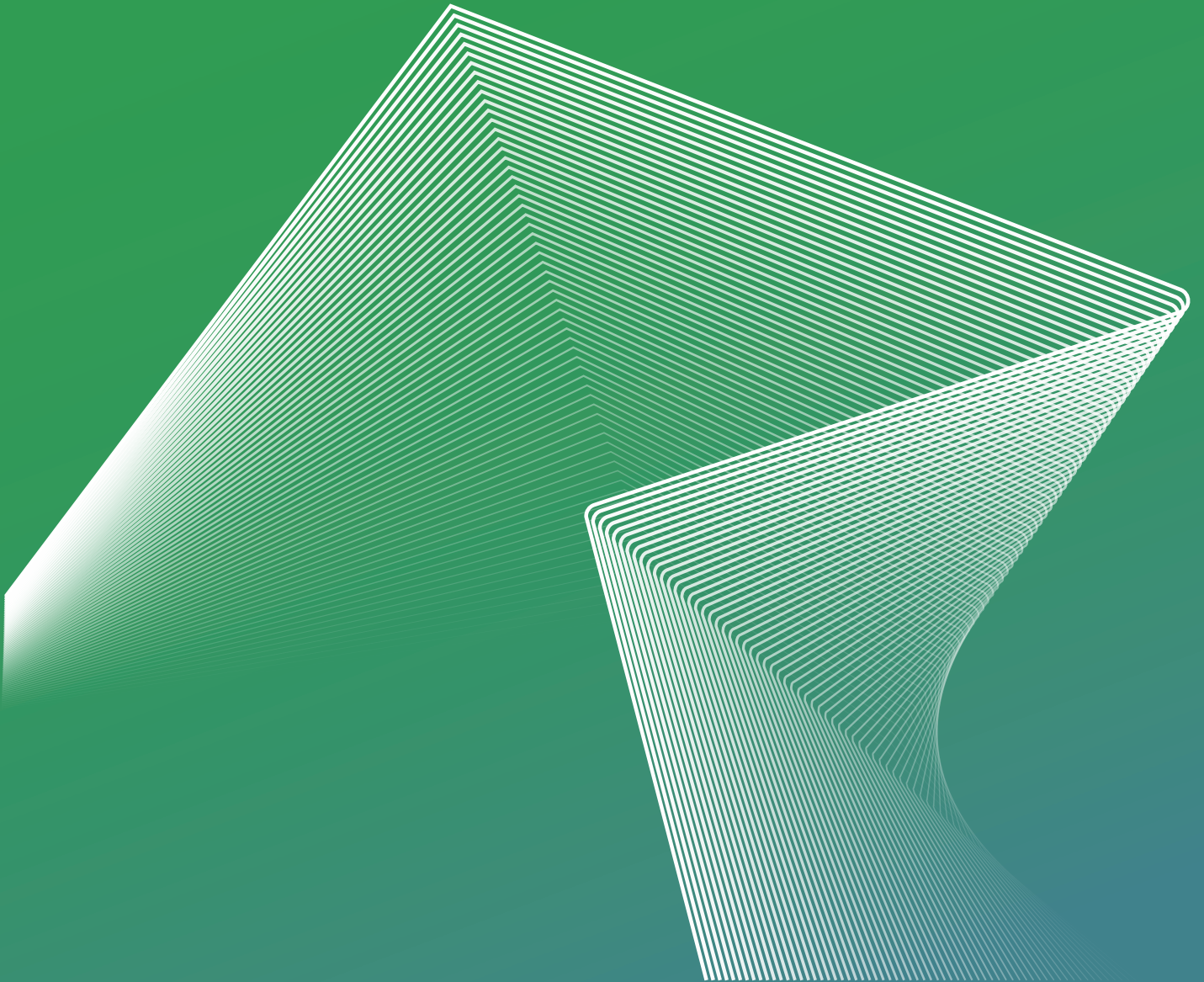


PSYCHOLOGY**T****LS**

What Is Exposure Therapy?

العَرَبِيَّة / Arabic



ما هو العلاج بالتعرض (المواجهة)؟

العلاج بالتعرض هو أفضل وأنجع علاج نفسي للقلق. يعني التعرض "مواجهة مخاوفك"، وهو النقيض للتجنب. عندما نتجنب شيئاً نخافه، الشيء الوحيد الذي سيحصل هو أن الخوف يصبح أقوى، لأنه بتجنبنا لا نحظى بفرصة لتعلم أي شيء عن قدرتنا على التأقلم والتغلب. إذا ما واجهنا مخاوفنا، وتعلمنا أننا نقدر على التغلب عليها، سنصبح أكثر قدرة على التعامل مع مواقف مماثلة في المستقبل. بصياغة لغة علم النفس، يؤدي التعرض إلى "اندثار" ردود الفعل المكتسبة بالتعلم- اتجاه مسبب الخوف. يمكن للتعرض (المواجهة) أن يحدث في مواقف حقيقية أو متخيلة.

فيم يستخدم العلاج بالتعرض؟

- التعرض علاج مُجدٍ لمعالجة جميع أنواع الخوف، وهي:
- الرهاب (الفوبيا): الخوف من شيء أو حادثة أو موقف محدد.
- اضطراب ما بعد الصدمة: الخوف المرتبط بذاكرة مؤلمة لحادث صادم.
- نوبات الذعر (الهلع): الخوف من أعراض جسدية محددة.
- الوسواس القهري: يشتمل مخاوف عدة مثل الخوف من التلوث بالعدوى والخوف من إيذاء الآخرين وغير ذلك.

كيف يعمل العلاج بالتعرض؟

أحد الطرق المفيدة لتصور كيف يعمل العلاج بالتعرض هو تناوله من منظور الذكريات. تخلق الأحداث المربعة "ذكريات خوف"، تربط شيئاً أو حادثة أو موقعاً ما بمشاعر خوف، ثم يحفز التذكر "ذكريات الخوف" تلك، وبالتالي يجعلك تشعر بالخوف، وإنه لمن المستحيل التخلص من تلك الذكريات القديمة، لكن من الممكن خلق أخرى جديدة مفيدة، ستفوق في عددها الذكريات القديمة. يخلق العلاج بالتعرض ذكريات جديدة تربط الشيء أو الحادثة أو الموقف المخيف بالإحساس بالسيطرة والأمان والإنجاز، وإنه بالتعرض الناجح سيتعلم دماغك استدعاء ذكريات جيدة، والشعور بأنك بخير، متى ما تذكر الشيء أو الحادث أو الموقف.

لنأخذ مثالاً:



الخطوة الأولى: تعلم الخوف من شيء ما

حصل حادث سيارة ليكر، وشعر بالرعب الشديد حينها، فتشكلت ذكري في عقله تربط السيارات بالشعور بالذعر.

الخطوة الثانية: مشكلة الخوف

تذكر الحادث يحفز ذكريات الخوف في عقل بكر، ويجعله يشعر بالذعر. خوفاً يدفعه لتجنب ركوب السيارات أو القيادة في الطرقات. وهذا التجنب يعني أنه لن يستطيع تعلم كم هو آمن التنقل بالسيارات وطبيعياً.



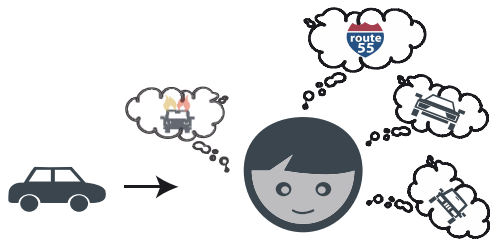
الخطوة الثالثة: العلاج بالتعرض

تم تعريض بكر بشكل تدريجي، كجزء من علاجه، للسيارات في ظروف ومواقف مختلفة. ولما لم يحدث شيء سيء له، بدأ بالشعور بالأمان حول السيارات، ثم عاد إلى القيادة مرة أخرى.



الخطوة الرابعة: تقليل القلق

لا يجعل التعرض ذكريات الخوف تختفي، إنه فقط يصنع ذكريات جديدة "آمنة". تتنافس ذكريات الخوف القديمة وذكريات الأمان الجديدة في المواقف المربعة المحتملة. بصياغة أخرى، متى ما صادف بكر ما يُذكره، فإنه سيتذكر إما ذكريات الخوف القديمة أو ذكريات الأمان الجديدة. وكلما قام بعلاج نفسه بالتعرض أكثر كلما اكتسب ذكريات إيجابية أكثر، يستطيع الاعتماد عليها في الشعور أكثر بالثقة والقدرة.



التعرض المتدرج

التعرض المتدرج هو وسيلة ألطف لمواجهة مخاوفك. يتم مواجهة المخاوف فيه بشكل تدريجي تصاعدي، بدءاً بأشياء غير مخيفة جداً، على النحو التالي:

- شكل سلمًا تصاعدياً من المواقف المخيفة.
- ابدأ بأسهلها. واجه ذلك العنصر أو الحادث أو الموقف، وابقى هناك حتى تشعر أن خوفك قل.
- لا تتحرك أعلى السلم حتى تصل إلى شعور الأمان في كل خطوة.



Contact us

contact@psychologytools.com

Terms & conditions

This document may be used by members of Psychology Tools, and their clients if applicable, in accordance with our terms and conditions, which can be found at: <https://psychologytools.com/terms-and-conditions.html>

Disclaimer

Your use of this document is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we strongly recommend that you seek formal medical advice before using our resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. As a professional user, you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the documents should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this document is Copyright © 2018 Psychology Tools. All rights reserved.