



العلاج المعرفي السلوكي (ع م س) Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

ما هو العلاج المعرفي السلوكي؟

هو أحد الأساليب الحديثة للعلاج النفسي، ويعرف العلاج المعرفي بأنه:
"علاج مباشر تستخدم فيه آليات وأدوات معينة وفتيات معرفية لمساعدة المريض في تصحيح أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي تصاحبها خلل انفعالي وسلوكي وتحويلها إلى معتقدات يصحبها ضبط انفعالي وسلوكي".

وهو 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 أفضل. على عكس بعض العلاجات الكلامية الأخرى فإنه يركز على المشاكل و الصعوبات الانية. عوضا عن التركيز حول أسباب محنتك و أعراضها في الماضي فإن هذا النوع من العلاج يبحث في طرق تحسين حالتك الذهنية الحالية.

أكدت الدراسات 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 أو موقف معين أو وضع صعب: تؤدي إلى:

- * أفكار
- * احساس
- * مشاعر جسدية
- * أفعال وسلوك

كل هذه الأجزاء يمكن أن تؤثر على بعضها البعض، فكيفية تفكيرك حول مشكلة ما وطريقة تفسيرها يمكن أن يؤثر على كيفية شعورك جسديا و حسيا و يمكن أيضا أن يغير كيفية تعاملك معها.

مثال

يوجد طرق مفيدة و أخرى غير مفيدة لتفاعل مع معظم الحالات و هذا يعتمد على كيفية تفكيرك حولها وطريقة تفسيرك للأمور:

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

مفيد	غير مفيد	
يبدو أنه منغلِق على نفسه و ربما تكون لديه مشكلة ما	هو تجاهلني لأنه لا يحبني	الأفكار
مهتم و قلق على الشخص الاخر	مكتئب، حزين و مرفوض	المشاعر
لا شيء- تشعر بالارتياح	مغص معوي، هبوط الحيل، الشعور بالاعياء	الاحاسيس الجسدية
اتصل به لتطمأن عليه	أذهب للبيت و تجنبه	الفعل أو السلوك

نفس الحالة أدت الى نتيجتين مختلفتين اعتمادا على طريقة تفكيرك حولها وتفسيرك لها. 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 بالاكتئاب 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 أيضاً أن يشرح كما يلي:
هذه الحلقة المفرغة يمكن أن تجعلك تشعر بشكل سيء، فربما تخلق حالات جديدة تجعلك تشعر بسوء أيضاً. ربما تبدأ بالاعتقاد بأشياء غير واقعية حول نفسك. هذا يحدث لأنه عندما نكون بحالة شدة نفسية وتوتر فإننا أكثر احتمالاً 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 أيضاً على رؤية كيف أن هذا يجعلنا نشعر بشكل أفضل أو أسوأ. المسائل الأخرى مثل الديون، العمل و الصعوبات المنزلية مهمة أيضاً. إذا تحسن جزء معين من هذه فهذا يزيد من احتمال تحسن أجزاء أخرى من حياتك.

ماذا يتضمن ال(ع م س)؟

(ع م س) يمكن عمله بشكل فردي أو مع مجموعة من الناس. يمكن أيضاً عمله عن طريق كتب المساعدة الذاتية أو برنامج حاسوبي.
إذا كنت في المعالجة الفردية:
* فانك عادة ستلتقي مع المعالج ما بين ٥ الى ٢٠ جلسة، كل اسبوع أو اسبوعين و تمتد كل جلسة ما بين ٣٠ الى ٦٠ دقيقة.
* في الجلسات ٢ - ٤ الأولى سيتفحص المعالج إذا كان باستطاعتك أن تستعمل هذا النوع من العلاج و لك أيضاً لتري هل تشعر براحة مع هذا النوع من المعالجة.
* سيسألك المعالج أيضاً بعض الأسئلة حول خلفياتك و الماضي من حياتك على الرغم من أن هذا العلاج يركز على الآن و المكان فربما تحتاج أحياناً 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.

ماذا يحدث في جلسة العلاج المعرفي:

* وضع جدول لما سيدور بالجلسة: يبدأ المعالج بتوضيح ما نود عمله اليوم ثم يشرح بعض الأمور مثل كون الوقت محدد (٥٠ - ٦٠ دقيقة) وأنه يجب أن تناقش أكثر الأمور أهميه و يعلق على الجلسة السابقة ويراجع الواجب المنزلي.
* الأحداث السابقة بين الجلستين: تراجع باختصار وبطريقة مقبولة الأحداث التي حدثت للمريض بعد الجلسة السابقة والمشاكل التي اعترضت المريض خلال هذه الفترة وخلال قيامه بالواجب، وإيجاد الحلول الملائمة.
* المواضيع الأساسية للجلسة الحالية. يستغرق ذلك معظم وقت الجلسة وتستخدم الفنيات التي تساعد المريض على التعامل مع الأفكار السلبية وتختلف المواضيع التي تناقش من جلسة لأخرى.
* الواجب المنزلي: يكون مرتبط بما حدث في الجلسة ويعرض بطريقة محددة وواضحة، ويكون مفهوم ومقبول لدى المريض (مثال: الهدف هو اختبار صحة الفكرة ليس للتعرف على ما سوف يحدث) ويصمم بطريقة لا يخسر فيها المريض، ويحدث أحياناً أن تضعف عزيمة المريض على القيام بالواجب المنزلي، لذا من المهم مناقشة الصعوبات التي من الممكن أن تحدث مستقبلاً، وكذلك الإجراءات التي ممكن اتخاذها للتغلب على هذه الصعوبات.
* التعليق: في آخر الجلسة يطلب المعالج من المريض التعليق على الجلسة ككل ويطلب منه كذلك تلخيص ما تعلمه ورأيه في الموضوع. وعلى المعالج أن يرحب بأي ملاحظة يبديها المريض مهما كان نوعها لأن ذلك يساعد على التفاهم ويشعر المريض بالأمان.

الآلية

* ستقسم أنت و المعالج كل مشكلة الى أجزاء منفصلة كما في المثال السابق و لتسهيل هذا السياق فربما يطلب منك المعالج أن تحتفظ بمذكرة. هذا سيساعدك على تحديد أنماط أفكارك، أحاسيسك، مشاعرك الجسدية و أفعالك.
* ستنظر أنت و معالجك على أفكارك و مشاعرك و تصرفاتك للتعلم:

- إذا كانت غير واقعية أو غير مفيدة.

- كيفية تأثيرها على بعضها البعض و عليك أيضا.

* سيساعدك المعالج عندها لتتمكن من تعلم كيفية تغيير هذه الأفكار و التصرفات غير المفيدة.

* من السهل التكلّم حول عمل شيء ما، لكن ما هو أصعب من ذلك في الحقيقة هو عمل ذلك الشيء. لذلك بعد أن تحدد ماذا تريد أن تغير، سيوصيك معالجك بواجب منزلي لتطبيق هذه التغييرات في حياتك اليومية، و اعتمادا على الحالة ربما تبدأ ب:
- التساؤل حول فكرة مزعجة أو نقد ذاتي، و استبدالها بفكرة ايجابية (أكثر واقعية) طورتها خلال (ع م س).

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

* في كل مقابلة ستناقش المستجدات منذ الجلسة الأخيرة. يمكن للمعالج أن يساعدك ببعض المقترحات إذا 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)؟

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

- انه 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 فتمطأ 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 التكلّم حول شعورك بالاكتئاب، القلق، الخجل أو الغضب.

كم ستطول مدة العلاج؟

قد تأخذ الجلسات من ٦ أسابيع الى ٦ 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 فإنّ 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. و 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 إذا لم أتلقى ال(ع م س)؟

بإستطاعتك مناقشة البدائل مع طبيبك و بإستطاعتك أيضا:

- أن تقرأ عن ال(ع م س) أو بدانله.

- إذا اردت ان تجرب قبل أن تقدم على هذا العلاج فيمكنك شراء كتاب المساعدة الذاتية لترى اذا كان الأمر

سيلائمك.

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

ملاحظة

CBT هو مصطلح معروف في الطب النفسي و قد رمز له خلال هذه الترجمة ب(ع م س) للتبسيط فقط.

المصادر:

١ . نشرة العلاج المعرفي السلوكي - الكلية الملكية للأطباء النفسيين - لندن - بريطانيا.

٢ . العلاج المعرفي - الكاتب: د.داليا مؤمن - موقع مجانيين www.maganin.com

بتصرف: د.أحمد الهادي

dr_alhadi@hotmail.com