

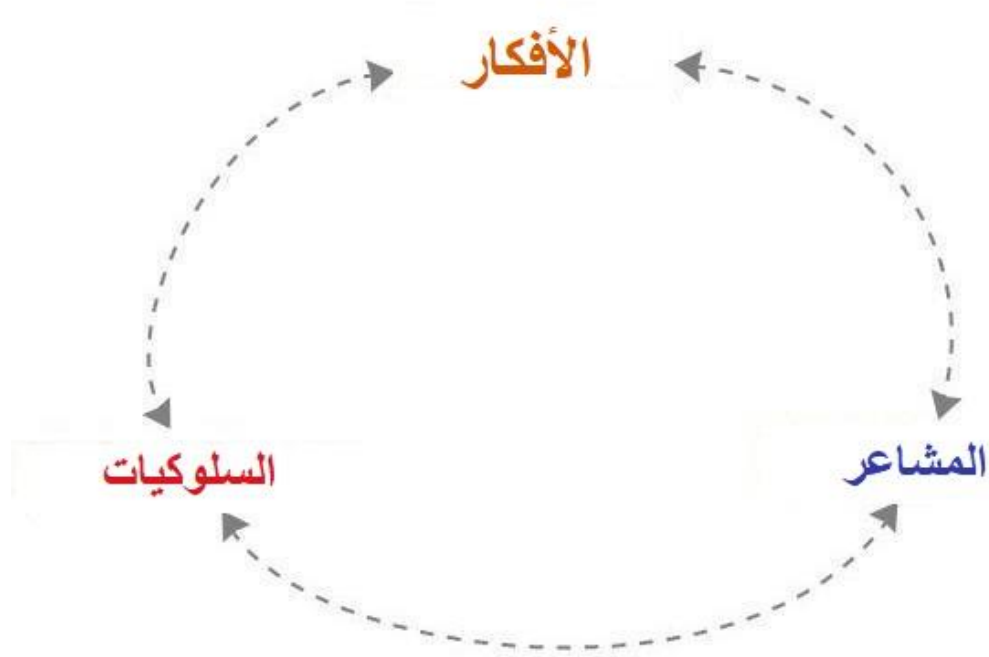
العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy)

ما هو العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy) وكيف يمكن أن يساعد؟

العلاج المعرفي السلوكي (CBT) هو علاج بالكلام يبحث في:

- كيف تفكر في نفسك والعالم والآخرين
- كيف يؤثر ما تفعله على مشاعرك وأفكارك
- كيف تؤثر طريقة تفكيرك وشعورك على طريقة تصرفك

الأفكار والمشاعر والسلوكيات كلها مرتبطة ببعضها البعض، لذلك إذا كنت تعتقد أن الأفكار مزعجة، فسوف أشعر بالضيق ومن ثم من المحتمل أن أفعل شيئاً يزيد من الأفكار ويقوي من هذه المشاعر. حلقة مفرغة.



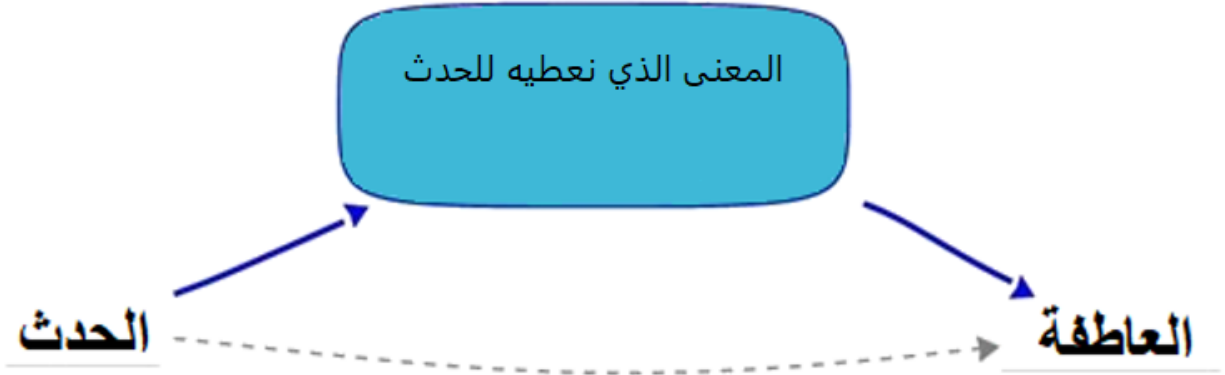
يمكننا كسر هذه الحلقة المفرغة من خلال تغيير طريقة تفكيرنا وتصرفنا.

من خلال إنشاء روابط بين ما نقوم به وما نفكر فيه ونشعر به، يمكن أن يساعدنا العلاج المعرفي السلوكي في إجراء تغييرات في طريقة تفكيرنا ("الإدراكية")، والطريقة التي نتصرف بها ("السلوك"). إن إجراء

تغييرات في ما نفكر به سيؤثر على ما نفعله ونشعر به، ويؤثر تغيير ما نقوم به على الطريقة التي نفكر ونشعر بها. إجراء هذه التغييرات يمكن أن يساعدنا في الشعور بشعور أفضل.

في حين أنه من المفيد مناقشة الماضي وفهم كيف أثر ماضينا على حياتنا وكيف ظهرت المشاكل، يركز العلاج المعرفي السلوكي في الغالب على البحث عن طرق لتحسين صحتك النفسية الآن واتخاذ خطوات إيجابية للمستقبل.

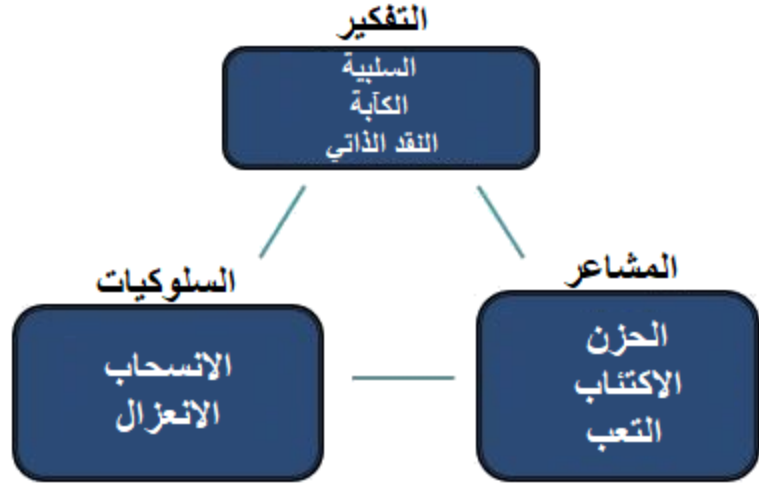
يقول العلاج المعرفي السلوكي أنه ليس الحدث الذي يكون مشاعرنا، ولكن كيف نفسر هذا الحدث - ما نفكر فيه أو ما المعنى الذي نعطيه لهذا الحدث أو الموقف.



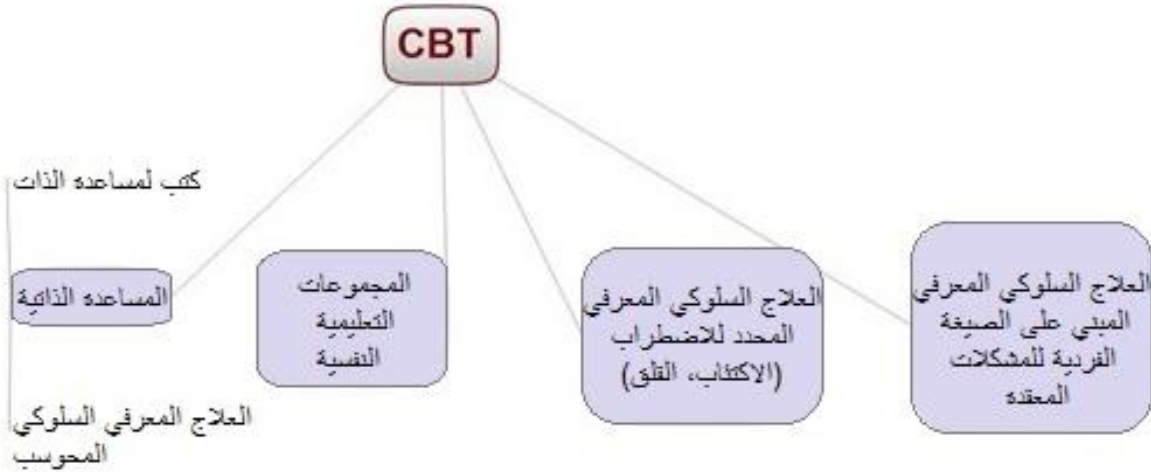
على سبيل المثال، إذا مر بك شخص تعرفه في الشارع دون أن ينتبه إليك أو يتحدث إليك، فيمكنك تفسير ذلك بعدة طرق. قد تعتقد أنه لا يريد التعامل معك لأن لا أحد يحبك (مما قد يؤدي بك إلى الشعور بالاكتئاب)، أو قد يكون تفكيرك أنك تأمل ألا يتوقف للتحدث إليك، لأنك لن تعرف ماذا تقول وستجعل من نفسك أضحوكة (القلق)، أو قد تعتقد أنه يتعمد تجاهلك (مما يؤدي إلى الغضب). قد تكون الاستجابة الأكثر صحية هي أنه فقط لم يراك.

مثال آخر، ربما يستيقظ الشخص المصاب بالاكتئاب في الصباح ويفكر: "سيكون هذا يوماً آخر سيئاً"، أو "سأخفق مرة أخرى"، أو "ما الهدف من أي شيء؟"، مما سيجعله يشعرو بمزيد من الاكتئاب (المشاعر)، مما قد يدفعه إلى سحب الأغطية فوق رأسه والبقاء في السرير (السلوكيات).

من المحتمل جداً أن يؤدي هذا إلى زيادة أفكاره السلبية، والتي بدورها ستزيد من مشاعر الاكتئاب، وتجعله أقل عرضة للنهوض من الفراش. النتيجة هي حلقة مفرغة - الاستمرار في التفكير والتصرف بالطريقة نفسها سيساعد في الحفاظ على اكتئابنا، أو القلق.



يساعد العلاج المعرفي السلوكي الفرد على فهم مشاكله الحالية، مع فهم تأثيرات التجارب السابقة، باستخدام تمثيل بياني أو "صياغة" معينة تقوم بتوجيه العلاج. قد تكون هذه الصياغة فردية للغاية وأكثر تعقيداً للمشكلات الشديدة، ولكنها قد تتضمن أيضاً حلقات مفرغة أكثر بساطة عند النظر إلى ما يساعد على استمرار المشكلة اليوم.



يمكن تكيف العلاج وفقاً لطبيعة المشكلة وشدتها وتعقيدها. على سبيل المثال، يمكن علاج الاكتئاب الخفيف المعتدل واضطرابات القلق بشكل فعال عن طريق كتب المساعدة الذاتية أو العلاج المعرفي السلوكي المحوسب (cCBT).

قد يستفيد الآخرون أكثر من العلاج وجهاً لوجه، ربما في إطار مجموعة، أو من خلال دورة قصيرة نسبياً من جلسات العلاج الفردية الأسبوعية (ربما 6-16 جلسة). سوف تتطلب المشاكل الأكثر تعقيداً وخطورة علاجاً نفسياً قائماً على التركيبية الفردية على المدى الطويل.

ثبت أن العلاج المعرفي السلوكي في مئات الدراسات، فعال في العديد من الحالات، بما في ذلك الاكتئاب، واضطرابات القلق (بما في ذلك اضطراب القلق العام، واضطراب ما بعد الصدمة، واضطراب الوسواس القهري، والقلق الاجتماعي، واضطراب الهلع مع/ بدون رهاب الخلاء، والرهاب)، واضطرابات الأكل، واضطراب ثنائي القطب، وغيرها الكثير.

نشأ العلاج المعرفي السلوكي في الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي وربما لا تكون الفكرة الأساسية للعلاج المعرفي جديدة جدًا ، فقد قال إبيكتيتوس ، الفيلسوف والعبد الروماني سابقًا في القرن الأول: "لا ينزعج الرجال من الأشياء ، ولكن من وجهة نظرهم هم".

تطور العلاج المعرفي السلوكي من وقتها وحتى الآن إلى حد ما، وظهرت وتطورت مناهج أخرى، يمكن أن يشمل العلاج المعرفي السلوكي الآن مجموعة متنوعة من الأساليب العلاجية، يمكن دمج أي منها في مسار العلاج، أو استخدامها كعلاجات قائمة بذاتها:



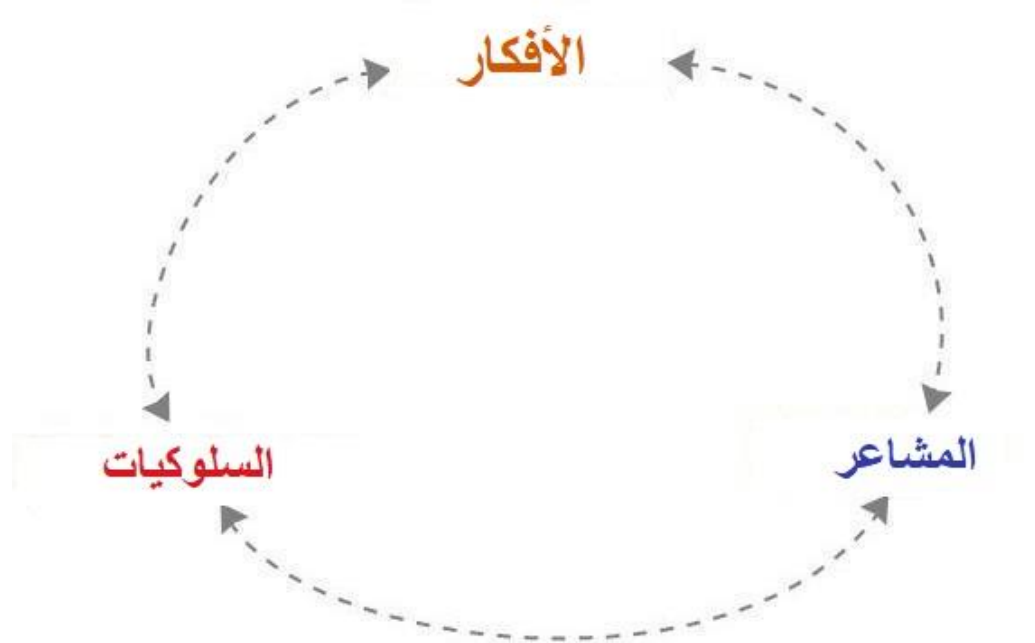
يتوفر بعض دورات المساعدة الذاتية المفيدة للأفراد الذين يعانون من مشاكل القلق أو الاكتئاب أو الغضب. يمكن أيضًا تكييف هذه الدورات مع مشاكل أخرى. ويمكن للأطباء استخدامها مع عملائهم، باستخدام خطوة واحدة منها في كل جلسة أسبوعية أو نصف شهرية.

أفضل طريقة لاستخدام هذه الدورات هي إنجاز كل خطوة على مدار بضعة أيام، ثم العودة والانتقال إلى الخطوة التالية.

تتضمن بعض الدورات الصغيرة المكونة من 7 خطوات تقنيات يمكن أن تكون مفيدة للجميع، ولكن يجب طلب المساعدة المهنية للمشكلات المعقدة أو طويلة الأمد.

تتضمن الخطوة الأولى التعرف على أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا وكيفية ملاحظة ذلك. في العادة، نتفاعل ببساطة مع الأفكار والمشاعر بدلاً من ملاحظتها أو استجوابها.

دعنا نستخدم مثالاً حصل في وقت قد يكون قريباً، عندما تكون محبطاً - ربما حدث شيء ما في الأسبوع الماضي أو نحو ذلك عندما شعرت بالقلق أو الغضب أو الاكتئاب بشكل خاص.



الموقف

ماذا حدث؟ متى وأين حدث ذلك؟ ماذا كان يحدث أيضاً؟ هل كان موقفاً غالباً ما تجد نفسك فيه؟ مع من كنت؟

ما الأفكار أو الصور التي مرت على ذهنك قبل ذلك الوقت أو خلاله؟ إذا كانت لديك تلك الفكرة، فماذا عنى ذلك بالنسبة لك، أو ماذا قال ذلك عنك أو عن الموقف؟ إذا كان تفكيرك سؤالاً، فحاول الإجابة عليه. ما الذي أزعجني؟

المشاعر

ما هي المشاعر المؤلمة التي شعرت بها؟ ماذا بعد؟

على سبيل المثال غضب، قلق، رعب، عنف، اكتئاب، إحباط، ذنب، خجل، سرعة الانفعال

ماذا لاحظت في جسدك؟

على سبيل المثال في حالة القلق والغضب (والحماس)، يمكن أن يؤدي الأدرينالين في الجسم إلى الشعور بالأحاسيس الجسدية التي تشمل: خفقان القلب أو التسارع، والخفقان، والتنفس السريع، وصعوبة التنفس، والدوخة، والارتعاش، والتعرق، والحرارة، والاحمرار، والتنميل والوخز، عضلات متوترة أو مؤلمة، الرغبة في الذهاب إلى المرحاض، الانقباضات في البطن، شعور غير مريح بالدفئ في البطن أو الصدر، صعوبة في التركيز، تورم في الحلق. هذه هي استجابة الكر والفر - آلية نجاة الجسم التي تساعدنا على الهروب أو مواجهة التهديد في أوقات الخطر الحقيقي. لا يستطيع الجسم التفريق بين الخطر الحقيقي أو الخيالي، لذلك يتم الضغط على زر التنبيه وتنشيطه بغض النظر.

في حالة الاكتئاب، يمكن أن نشعر بالتعب والخمول والإرهاق، ونعاني من تغيرات في الشهية والنوم، والأوجاع والآلام والصداع، وتغيرات الجهاز الهضمي (مثل الإمساك)، والإثارة والشعور بعدم القدرة على الاستقرار بهدوء في مكاننا، وتشهد قلة الاهتمام بالجماع، وبطء الحركة أو الكلام.

السلوكيات

ما الذي فعلته؟ ما الذي لم تفعله؟ كيف تعاملت معه؟

تشمل الأمثلة:

(القلق): تبقى في المنزل، تغادر أي مكان كنت فيه أو شعرت بالحاجة إلى المغادرة، لا تتحدث مع أي شخص، تجنب الاتصال بالعين، تعبث بقلم، تجلس في زاوية، لا تخرج، تختار التسوق في أقل الأوقات ازدحاماً، أو تذهب إلى متجر محلي منزو بدلاً من السوبر ماركت الكبير، أو تشتت انتباهك (التلفاز، الراديو، البقاء مشغولاً، إلخ)، تحت نفسك على الذهاب (أو ذهبت) إلى المرحاض، تبحث عن الطمأنينة، تشرب المزيد من الكحول، تدخن أكثر، تتناول المزيد (أو أقل)، ونومك مضطرب.

(الاكتئاب): تمكث في السرير، تسحب الأغطية فوق رأسك، لا تخرج، تجلس وتحقق، تشاهد التلفاز، لا ترد على الهاتف، ترفض دعوة صديقك، لا تذهب إلى العمل، وتأكل أكثر (أو أقل)، وتنام أكثر (أو أقل)، وتتجول، وتستمر في البدء بالقيام بأشياء ولكنك لا تستطيع الانتهاء منها، ولا تهتم بالآخرين، ولا تهتم بأي شيء.

(الغضب): تصيح على شخص ما، تضرب، تصرخ، تعبس، وتنتقد الآخرين (أو لديك دافع لفعل هذه الأشياء)، تستخدم الإهانات والتهديدات، تخبئها في داخلك، وتفقد السيطرة.

تدرب على ملاحظة هذه الأفكار والمشاعر والسلوكيات - فكلما مارست أكثر، ستلاحظها أكثر. كلما لاحظت ذلك، زادت قدرتك على إجراء تغييرات مفيدة وفعالة.