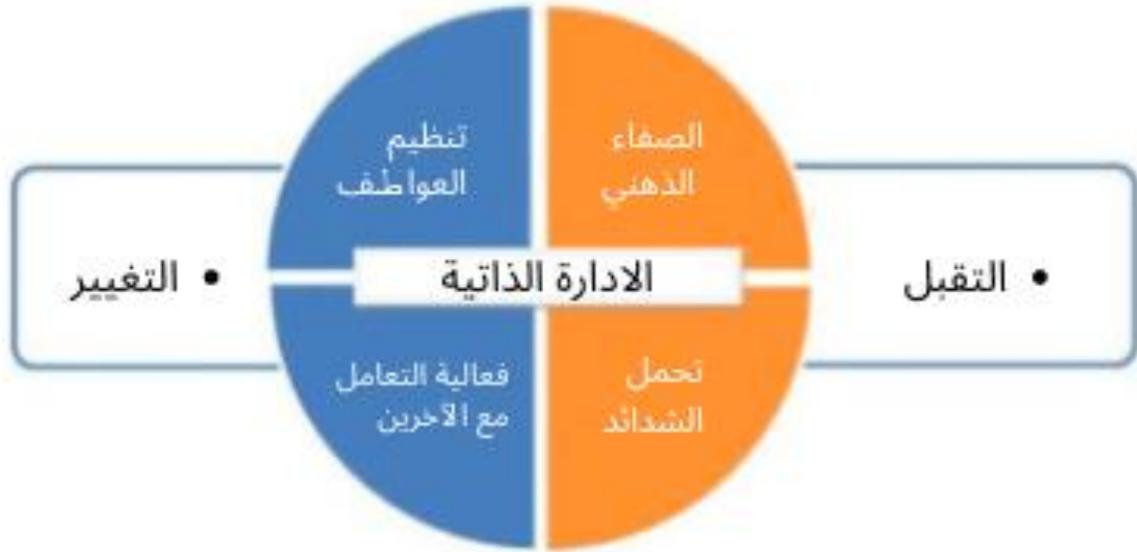


## العلاج السلوكي الجدلي (DBT)

يرتبط العلاج السلوكي الجدلي (Dialectical Behavioral Therapy) ارتباطًا وثيقًا بالعلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy)، وقد تم تطويره في البداية لابينهان للأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية وهم الذين يتعاملون مع المشاعر والمواقف المؤلمة باستخدام سلوكيات التدمير الذاتي مثل إيذاء الذات وتعاطي المخدرات واضطرابات الأكل. يستخدم العلاج السلوكي الجدلي الآن لعلاج مشاكل الصحة النفسية الأخرى.

يتعلم الأفراد الذين يخضعون لهذا العلاج المزيد من مهارات التأقلم المفيدة للتعامل مع العواطف والمواقف المؤلمة، ولتحسين علاقاتهم.

الجدلية/الديالكتيك هي النظرية القائلة بأن الأضداد يمكن أن تتعايش. في العلاج، تتم مناقشة وجهات نظر مختلفة قد تكون متضادة، ثم يتم مساعدة المرضى على اختيار المهارات المناسبة إما لتغيير المواقف أو قبولها.



### العقل الحكيم

يستخدم العلاج السلوكي الجدلي نظرية العقل الحكيم- وهو ذلك الجزء من ذهننا حيث يتم دمج "العقل العاطفي" (الأفكار المبنية على مشاعرنا) و "العقل المنطقي" (جزء التفكير العقلاني) معًا.

### العقل العاطفي

- التفكير والسلوك تتحكم فيهما الحالة العاطفية

- الأفكار التي هي غير مفيدة ومزعجة
- يكون فيها من الصعب التفكير بشكل منطقي وعقلاني
- الحقائق مشوهة لتناسب الضيق الحالي
- الآراء
- المشاعر القوية تقود السلوك القوي
- ماذا أريد أن أفعل

### العقل المنطقي

- عقلاني وعلمي
- التفكير الواقعي القائم على الأدلة
- قادر على التخطيط لكيفية الرد
- يركز الانتباه
- رائع في التعامل مع المشاكل
- ما يجب أن أقوم به

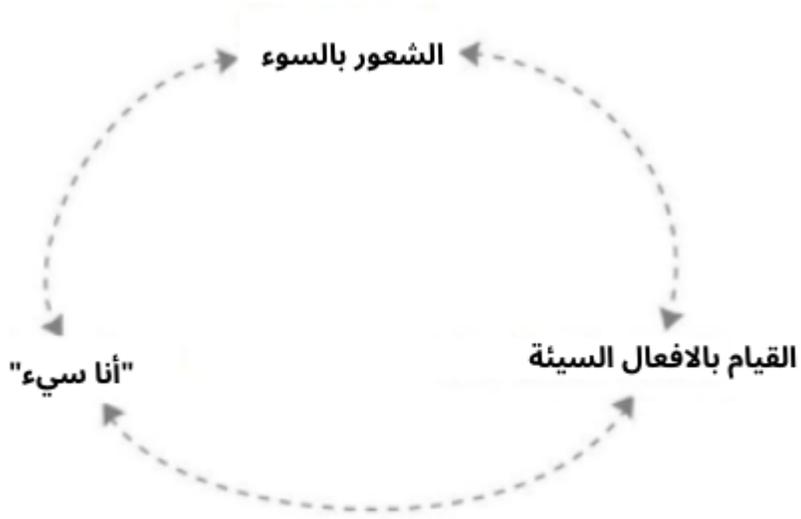
### العقل الحكيم

- يدمج العقل العاطفي مع العقل المنطقي
- يضيف معرفة بديهية على الضيق العاطفي والتحليل المنطقي
- الهدوء الذي يلي العاصفة
- يرى أو يعرف شيئاً بشكل مباشر وواضح
- يرى الصورة الأكبر، وليس الأجزاء فقط
- يضمن تلبية احتياجات كل من العقل العاطفي والمنطقي: المنطقي صحيح، لكن العاطفي بحاجة إلى تهدئة
- ما هي المهارات الأنسب والأكثر فاعلية التي يمكنني استخدامها في هذا الموقف؟

عندما نشعر بالضيق أو الحزن، عادة ما نصدر ردة فعل تلقائية، دون التفكير في العواقب. ويمكننا في كثير من الأحيان التعود على استخدام السلوكيات غير المفيدة والتي غالباً ما تكون مدمرة للذات لمساعدتنا على التأقلم، وقد تشمل هذه:

- إيذاء النفس بما في ذلك جرح النفس أو تناول جرعات زائدة من الأدوية
- الإهمال أو الإفراط في الأكل
- الاعتماد على أو تعاطي المخدرات والكحول
- الاعتماد على ممارسة الرياضة البدنية
- النوم لفترات طويلة، أو اختيار النوم بدلاً من معالجة المشاكل
- التركيز على المرض والألم الجسدي بدلاً من القضايا الحقيقية

عندما نستخدم سلوكيات التأقلم المدمرة للذات، فإننا غالبًا ما ننشغل بالاعتقاد بأننا نفعلها لأننا سيئون، مما يجعلنا نشعر بالسوء أكثر، وقد يجعلنا أكثر عرضة للاستمرار في فعلها. فهي حلقة مفرغة.



من أجل كسر هذه الحلقة، يمكننا أن نتعلم القيام بالأعمال بشكل مختلف، بما في ذلك تعلم مهارات التأقلم الصحية الجديدة التي ستساعدنا على الشعور بتحسن تجاه أنفسنا والآخرين، وتعلم فهم أفكارنا ورؤيتها بشكل مختلف.