

## المحاضرة الحادية عشرة: خطوات العلاج المعرفي عند Aaron Beck

\_ أسس ومبادئ العلاج المعرفي حسب بيك: يتأسس العلاج المعرفي حسب بيك على خمسة مبادئ أساسية هي:

- كل المشاكل النفسية هي نتائج انفعالية وسلوكية.

- تتبثق المشاكل عن معتقدات (صور، أفكار) وليس عن الحدث المثير في حد ذاته.

\_ توجد علاقات متوقعة بين المعتقدات (صور، أفكار) وبين النتائج الانفعالية والسلوكية المترتبة عنه

\_ تأتي كل المعتقدات المركزية (صور، أفكار) من أولى تجارب الفرد.

- إن التخفيف من حدة المعتقدات يقلل الاضطرابات والمعاناة

**خطوات العلاج المعرفي عند Aaron Beck :** حددها في الخطوات الآتية:

**1\_ التثقيف النفسي:** هو فهم المريض لطبيعة حالته وتشخيص مرضه ولماذا ظهرت لديه هذه

الأعراض، ويمر ب 4 خطوات:

**أ\_ تعريف المريض بتشخيص مرضه :**

\* في البداية نسأل المريض عن فهمه هو للمرض وعن الأعراض، لأن الجواب يساعد في تحديد مسار التثقيف.

\* ثم نعرفه على مرضه : الأعراض التي لديك هي معروفة وهي تحت مسمى الفوبيا مثلا، وطمأنته بأنه ليس وحده المصاب به فهناك الكثير من الناس الذين تمر بهم نفس الأعراض، مع ذكر نسبة إنتشاره مثلا  
\* وإعطاء مطوية عن المرض وأعراضه.

**ب\_ شرح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك:** وكيف لأفكارنا السلبية أن تؤثر في مشاعرنا وسلوكنا بطريقة سلبية وخاطئة .

\_ الأفكار تولد المشاعر.

\_ والأفكار السلبية تولد مشاعر الضيق والحزن والغضب .

\* يمكن للمعالج الإستعانة بسجل الأفكار وإعطاء مثال توضيحي ثم إعادة الشرح والتطبيق على موقف

حصل للمريض فعلا.

الموقف	المشاعر	الأفكار
صديقة لم تلبى دعوتي لحضور حفلة الزفاف	قلق، غضب	ليس لديها أي قيمة عندها، لأنها تحققرني

### السوي او البديل المنطقي

الموقف	المشاعر	الأفكار
صديقة لم تلبى دعوتي لحضور حفلة الزفاف	عادي	اكيد انها مشغولة او ان لديها ظرف صرفها عن الحضور

### ج\_ شرح صياغة الحالة أو تفسير الحالة :

\_ يشرح المعالج للمريض كيف حصل له المرض.

\_ كيف أثرت الأحداث القديمة فيه.

\_ شرح أبرز الأفكار الخاطئة لديه.

\_ كيف تداخلت العوامل في ظهور المرض.

\_ الصياغة تكون تشاركية، فيصل المعالج مع المريض إلى تفسير للحالة شيئاً فشيئاً .

### د\_ التعريف بالعلاج المعرفي ونظام الجلسات

**2\_ اكتشاف الأفكار:** هو الوعي بالحالة النفسية وتفكيك الحالة المزاجية والوعي بها، والحالة المزاجية تتمثل في الموقف والمشاعر والأفكار والسلوكيات، واكتشاف الأفكار هو نجاح العلاج المعرفي، وجميع الخطوات التي تأتي بعده تبني عليه؛ فبعض المرضى يشعر بالارتياح عند اكتشاف أفكاره والوعي بها ومن خلال التنفيس يحس بأنه أفضل، ولكن هذا لا يكفي يجب إكمال اكتشاف الأفكار بشكل معمق ومتابعة العلاج.

**3\_ التصحيح المعرفي:** التصحيح يتم بأساليب مهنية عالية التخصص في الحوار والمناقشة، والهدف من التصحيح المعرفي هو:

\_ أن ينتبه المريض لطريقة تفكيره الخاطئة.

\_ أن يقرر تغيير هذه الطريقة.

\_ تغيير تفكير المريض.

\_ أن تتغير حياته بناء على التفكير الجديد.

**\* بداية التصحيح:**

\_ اختر الفكرة المستهدفة بالتصحيح.

\_ إبدأ النقاش مع المريض بطرح أسئلة التصحيح.

\_ كتابة الفكرة الجديدة (الإيجابية)

\_ ممارسة الفكرة البديلة الجديدة وتعزيز القناعة بهذه الأفكار الجديدة.

**\* أسئلة التصحيح المشهورة :** هي 6 أنواع

**1\_ ما الدليل ؟** سؤال المريض ونطلب منه تقديم دليل على صحة فكرته

المريض: قصد بهذه الكلمة الإساءة إلى وإحراجي.

المعالج: طيب ما الدليل على أنه قصد الإساءة إليك؟

**2\_ التفكير البديل :** من خلال توسيع دائرة الاحتمالات الممكنة .

ما التفسيرات والاحتمالات الأخرى لما حدث؟

مثال: أنت فسرت الحدث بهذه الطريقة، هل هناك تفسير آخر للحدث؟

**3\_ تصحيح الكارثية:** تكون عندما تصيب المريض مشكلة فعلية ويهولها .

ما أسوأ شيء ممكن أن يحدث؟

**4\_ الفائدة والخسارة:** ما فائدة تفكيرك بهذه الطريقة؟ هل تستفيد لو غيرتها؟

أنت تفكر هكذا لسنوات ... لحظة توقف ... ما الذي استقدته من تفكيرك هكذا؟

**5\_ أنماط التفكير الخاطيء:** هل تفكر بطريقة خاطئة؟ هل وقعت في أحد الأنماط الخاطئة للتفكير؟

**6\_ مدى أهمية الفكرة :** هل هذه الفكرة مهمة وتستحق منك هذا الاهتمام كله ؟ أم هي فكرة عابرة عليك

ألا تستجيب لها