

## المحاضرة الثالثة: فنيات العلاج السلوكي

### 1\_ التحصين التدريجي (التحصين المنهجي، تقليل الحساسية المتدرج):

ابتكر هذا الأسلوب بواسطة (جوزيف وولبي Wolpe ، 1982) ، من خلال ملاحظة أن القلق يزيد من توتر العضلات وإن الاسترخاء قد يحد درجة القلق، والتحصين التدريجي معناه بلغة بسيطة بث الطمأنينة في نفسية المريض بطريقة تدريجية وتشجيعه لمواجهة مواقف القلق والتوتر والخوف ومساعدته على التقليل من الحساسية الانفعالية أو إلغائها تماما، بحيث يتم تحديد مشاعر المريض نحوها وذلك عن طريق استخدام الاسترخاء العضلي والفكري.

### 2\_ خطوات العلاج بالتحصين التدريجي: ويتم هذا النوع من العلاج من خلال الخطوات التالية:

- 1\_ التعرف على المثيرات التي تستثير استجابات شاذة، لإعداد مد رج القلق؛ أي قائمة متدرجة بالمثيرات المخيفة على قدر كمية القلق التي تولدها.
- 2\_ إنشاء مدرج القلق: ترتيب المثيرات من الأقل إلى الأكثر إثارة للقلق وفقاً لدرجة شدتها
- 3\_ تدريب العميل على تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق او الاسترخاء العضلي التدريجي لمساعدة الفرد على التحكم في القلق
- 4\_ التعرض التدريجي للمثيرات: يبدأ الفرد بمواجهة المثيرات ذات المستوى المنخفض من القلق ثم يتقدم تدريجياً إلى المثيرات الأكثر صعوبة، حيث يعرض الشخص للمثير المسبب للقلق مدة ( 5\_ 15 ثانية) ثم نوقف تعرضه للمثير ونجعله في حالة استرخاء مدة 15 ثانية
- 6\_ بعدها نعيد تقديم المثير أو الانتقال إلى مثير أكثر شدة من المثير السابق وتكرر هذه العملية مدة 6\_7 أيام، اثناء العلاج يجب ان تكون دائما حالة الاسترخاء أقوى بكثير من المثير في حد ذاته.
- 7\_ التكرار والتعزيز الإيجابي: يتم تشجيع الفرد على مواجهة مخاوفه وتعزيز نجاحاته، مما يزيد من ثقته بنفسه.

### 3\_ أنواع التحصين التدريجي: هناك نوعان من التحصين المنظم أو التدريجي:

- أ\_ التحصين المنظم الواقعي: يتم من خلاله تعريض المريض للمثيرات التي لها ارتباط بحياته اليومية واقعياً، فتكون التمارين التي يجريها المعالج على المريض منظمة وتدور حول مشاهد وأمور واقعية.
- ب\_ التحصين المنظم التصوري أو الخيالي: أسلوب يحاول من خلاله المعالج جعل المريض يتخيل المواقف والمشاهد التي تثير خوفه وتوتره وذلك بطريقة منظمة أي وفق مدرج القلق.

ويستخدم البعض أجهزة للتحسين التدريجي الآلي حيث يستخدم شرائط تسجيل عليها تعليمات استرخاء وشرح عند سماع أو رؤية فقرات الخوف المتدرجة في الشدة، وتنتقل آلياً إلى الأخرى بعد حدوث الاسترخاء حتى يتم التوصل إلى تعديل سلوك الخوف وزواله .

**مثال 1** لمدرج قلق لدى مريض بفقدان الشهية العصبي **مثال 2** لمدرج قلق لفرد يعاني من القلق الاجتماعي عند التحدث أمام الجمهور.

المستوى	النشاط	مستوى القلق
1	قراءة معلومات عن الطعام	منخفض جداً
2	رؤية لافتات الطعام	منخفض
3	القراءة عن دواء يفتح الشهية	متوسط
4	شخص يتحدث عن الأكل	متوسط
5	شم رائحة الطعام	مرتفع
6	رؤية الطعام	مرتفع
7	تقديم الطعام	مرتفع جداً

  

المستوى	النشاط	مستوى القلق
1	التحدث أمام المرأة	منخفض جداً
2	التحدث أمام صديق مقرب	منخفض
3	تقديم عرض أمام مجموعة صغيرة	متوسط
4	التحدث في اجتماع صغير	متوسط/مرتفع
5	إلقاء محاضرة في فصل دراسي	مرتفع
6	القاء محاضرة أمام جمهور	مرتفع جداً

## 2\_ العلاج المنفر (العلاج بالتنفير):

أحد أساليب العلاج السلوكي يهدف إلى تعديل السلوكيات غير المرغوبة من خلال ربطها بمنبهات غير محببة أو مزعجة يعتمد هذا الأسلوب على مبدأ الإشراف الكلاسيكي، حيث يتم تكوين استجابة سلبية تجاه السلوك المستهدف، مما يؤدي إلى تجنبه مستقبلاً، ومن الأمثلة التي يمكن استخدامها في هذه التقنية كالشذوذ والميوعة والإدمان والتدخين، الانحراف الجنسي، التبول اللاإرادي.... الخ

**خطوات تطبيق العلاج بالتنفير:** يتم تطبيق العلاج بالتنفير وفق الخطوات التالية:

- 1\_ تحديد السلوك غير المرغوب فيه: مثل التدخين، الإدمان، أو قضم الأظافر.
- 2\_ اختيار المنبه المنفر: قد يكون المنبه فيزيائياً (مثل صدمة كهربائية خفيفة) أو نفسياً (مثل صور منفرة أو طعم كريه).
- 3\_ الربط بين السلوك والمنبه المنفر: يتم تقديم المنبه غير المحبب عند القيام بالسلوك المستهدف لتكوين ارتباط سلبي.
- 4\_ التكرار والتعزيز: يتم تكرار العملية عدة مرات حتى يصبح السلوك غير المرغوب فيه مرتبطاً بالشعور بالنفور.
- 5\_ التقييم والمتابعة: يتم تقييم فعالية العلاج والتأكد من عدم عودة السلوك.

**أنواع العلاج بالتنفير:** هناك عدة أنواع من العلاج بالتنفير، منها:

- \_ العلاج الدوائي: استخدام أدوية تسبب ردود فعل سلبية عند القيام بالسلوك، مثل استخدام دواء "ديسلفيرام" DISULFIRAM لمنع شرب الكحول.
  - \_ التنفير الكهربائي: تعريض الفرد لصدمة كهربائية خفيفة عند ممارسة السلوك غير المرغوب فيه.
  - \_ التنفير الذهني: جعل الفرد يتخيل عواقب سلبية شديدة عند قيامه بالسلوك المستهدف.
  - \_ التنفير الحسي: مثل استخدام طعم كريه أو رائحة منفرة عند ممارسة السلوك.
- مثال:** لنفترض أن شخصاً يرغب في الإقلاع عن التدخين، يمكن تطبيق العلاج بالتنفير عبر:
- \_ استخدام دواء يجعل طعم السجائر كريهاً عند التدخين.
  - \_ عرض صور لرئة متضررة بشدة عند تفكير الشخص في التدخين.
  - \_ تعريض الشخص لرائحة قوية وغير محببة عند إشعال سيجارة.