

المحاضرة السابعة: التقنيات العلاجية المستخدمة في العلاج المعرفي عند ارون بيك

يُعدّ العلاج المعرفي الذي طوّره آرون بيك من أبرز المداخل العلاجية المعاصرة في علم النفس العيادي، حيث يقوم على فرضية أساسية مفادها أن الاضطرابات النفسية، وخاصة الاكتئاب والقلق، تنتج عن أفكار ومعتقدات غير تكيفية تؤثر في الانفعالات والسلوك، ويهدف العلاج المعرفي إلى تعديل البنية المعرفية المختلة من خلال مجموعة من التقنيات المنظمة، قصيرة المدى، والموجّهة نحو الحاضر

_ **التقنيات العلاجية في العلاج المعرفي:** يمكن تصنيف التقنيات العلاجية عند آرون بيك إلى

1_ **التقنيات المعرفية :** وفيها عد تقنيات منها:

أ_ **التعرف على الأفكار التلقائية:** الأفكار التلقائية هي أفكار سريعة، عفوية، تظهر في مواقف محددة وتكون غالباً مشوّهة معرفياً. و يستخدم المعالج هنا بعض الأدوات مثل سجل الأفكار التلقائية واسئلة استكشافية موجهة من اجل:

_ مساعدة المريض على ملاحظة أفكاره المرتبطة بالمواقف الضاغطة

_ الربط بين الفكرة والانفعال والسلوك

ب_ **الحوار السقراطي:** يُعدّ من أهم التقنيات المعرفية الأساسية في نموذج بيك وهو اسلوب استكشافي يعتمد على أسئلة موجهة تدريجياً لتمكين المريض من تفكيك أفكاره بنفسه بدل تلقين البدائل ويهدف الى:

_ فحص صحة الأفكار التلقائية

_ مساعدة المريض على اكتشاف التناقضات المعرفية بنفسه

_ تعزيز الفكر النقدي

_ بناء الاستبصار

خطوات تطبيقه: تقنية الحوار السقراطي تتم عبر هاته المراحل:

- 1_ تحديد الفكرة
- 2_ طلب الأدلة المؤيدة
- 3_ طلب الأدلة المعارضة
- 4_ البحث عن تفسيرات بديلة
- 5_ تقييم النتيجة

ومن الامثلة على الأسئلة السقراطية: ما الدليل على صحة هذه الفكرة؟هل توجد تفسيرات بديلة؟

ماذا تقول لشخص آخر لو كان في نفس الموقف؟

مثال سريري:

الحالة : مريضة تعاني من اكتئاب

الفكرة : "أنا عديمة القيمة"

التدخل:

المعالج: ما الدليل على أنك عديمة القيمة؟

المريضة: فشلت في عملي

المعالج: هل الفشل في موقف واحد يعني انعدام القيمة بالكامل؟

النتيجة: تبدأ المريضة في إدراك التعميم المفرط

_ **إعادة البناء المعرفي:** وتتمثل في :

_ استبدال الأفكار المشوّهة بأفكار أكثر واقعية وتكيفًا

_ الانتقال من التفكير المطلق إلى التفكير النسبي

_ **تحديد وتعديل التشوهات المعرفية:** من أبرز التشوهات المعرفية عند بيك نجد:

_ التفكير الكلّي أو اللاشيء _ التعميم المفرط _ الاستدلال الانفعالي

_ قراءة الأفكار _ التهويل والتقليل

يتم العمل عليها عبر: _ التوعية النفسية _ الامثلة الواقعية _ السجلات المعرفية

2 _التقنيات السلوكية : نذكر منها:

_ **الجدولة السلوكية (جدولة الأنشطة):** وتتمثل في وضع جدول زمني دقيق للأنشطة اليومية لزيادة

النشاط، وتستخدم خاصة مع الاكتئاب، وتهدف إلى:

_زيادة السلوكيات الإيجابية _كسر دائرة التجنب والخمول

التجارب السلوكية (تجارب الواقع): وتتمثل في اختبار صحة الأفكار التلقائية السلبية من خلال مواقف

عملية لتقييم مدى دقتها وتعد امتدادا عمليا لاعادة البناء المعرفي ووظيفتها تتمثل:

_ اختبار صحة الفكرة المعرفية في الواقع _ تعزيز التعلم القائم على الخبرة

_ **التعرض التدريجي:** يستخدم خاصة في اضطرابات القلق من خلال:

_ مواجهة المثيرات المخيفة تدريجياً _ تعديل التوقعات المعرفية المرتبطة بالخطر

_ **تجزئة المهام:** تقسيم المهام الكبيرة والمعقدة إلى خطوات صغيرة قابلة للتنفيذ لتجنب الشعور بالإحباط والعجز

3_ التقنيات الانفعالية: نذكر منها:

_ **استحضار الصور الذهنية:** وهذا من خلال

_ إعادة تمثيل المواقف الضاغطة _ تعديل المعنى الانفعالي المرتبط بها

_ **إعادة المعالجة المعرفية الانفعالية:** من خلال

_ الربط بين الفكرة والانفعال _ تعليم المريض التفريق بين الشعور والفكرة

_ **فض المركزية:** تقنية تستخدم لتقليل "شخصنة" الأحداث، حيث يعتقد المريض أنه بؤرة اهتمام الآخرين السلبي، ويتم تدريبه على النظر إلى نفسه كشخص عادي لا تتركز عليه الأحداث.

إضافة إلى ما تم تقديمه نضيف تقنيات أخرى وهي:

1_ تقنية الأعمدة الثلاثة: يتم من خلالها التعرف على الأفكار الخاطئة، فنجد في العمود الأول يصف

المريض الموقف الذي يسبب له القلق والعمود الثاني يدون الأفكار التلقائية المرتبطة بالموقف، وفي العمود الثالث يدون البدائل أو الاستجابات الصحيحة من التفكير والسلوك

2_ تقنية ملء الفراغ: من الإجراءات الأساسية لمساعدة المريض على توضيح أفكاره التلقائية أن ندربه على ملاحظة سلسلة الأحداث الخارجية وردود أفعاله تجاهها، وقد يذكر المريض أحياناً عدد من المواقف

التي أحس فيها بضيق لا مبرر له، ففي هذه الحالة تكون هناك دائماً فجوة ما بين المثير والاستجابة الانفعالية. وقد يكون باستطاعة المريض أن يفهم سر كدره الانفعالي إذا أمكنه أن يتذكر ويسترجع الأفكار التي وقعت له خلال هذه الفجوة