

المحاضرة الثانية: فنيات العلاج السلوكي

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

وقد 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.

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_ تدريب العميل على الاسترخاء التدريجي لمنع القلق

3_ تعريض المريض لسلسلة من المثيرات المسببة للقلق أو الخوف وذلك وفقا لمدرج القلق الذي يتم بناءه

من قبل المعالج والمتمثل في ترتيب و تصنيف المثيرات حسب شدتها بشكل تنازلي

4_ يتم تعريض المريض إلى مثيرات مشابهة للمثير الأصلي تدريجيا إلى غاية الوصول إلى المثير

الأصلي.

5_ 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.

هناك نوعان من التحصين المنظم أو التدريجي:

التحصين المنظم الواقعي: يتم من خلاله تعريض المريض للمثيرات التي لها ارتباط بحياته اليومية واقعيًا،

فتكون التمارين التي يجريها المعالج على المريض منظمة وتدور حول مشاهد وأمور واقعية.

التحصين المنظم التصوري أو الخيالي: أسلوب يحاول من خلاله المعالج جعل المريض يتخيل المواقف

والمشاهد التي تثير خوفه وتوتره وذلك بطريقة منظمة أي أنه وفق مدرج القلق.

ويستخدم البعض أجهزة للتحصين التدريجي الآلي حيث يستخدم شرائط تسجيل عليها تعليمات استرخاء

و شرح عند سماع أو رؤية فقرات الخوف المتدرجة في الشدة ، و تنتقل آليا إلى الأخرى بعد حدوث

الاسترخاء حتى يتم التوصل إلى تعديل سلوك الخواف و زواله ومن أمثلتها الجهاز الذي ابتكره لانج.

مثال لمدرج قلق لدى مريض بفقدان الشعبة العصبية

| المنبهات المثيرة للقلق مدرجة تصاعديا |
|--------------------------------------|
| 1_ قراءة معلومات عن الطعام |
| 2_ رؤية لافتات الطعام |
| 3_ القراءة عن دواء يفتح الشهية |
| 4_ شخص يتحدث عن الاكل |

5_ شم رائحة الطعان

6_ رؤية الطعام

_ تقديم الطعام

2_ العلاج المنفر (العلاج بالتنفير):

يستخدم لتعديل السلوكيات غير المرغوبة كالشذوذ والميوعة والإدمان والتدخين، يهدف المعالج من خلاله إلى تعديل سلوك المريض من الإقدام إلى الإحجام والتجنب، حيث يقوم المعالج بربط الاستجابة بشيء منفر بهدف كفها وإطفائها، بحيث تقوم هذه الطريقة على تكوين فعل منعكس شرطي جديد أين يستجيب المريض للمثير بشعور مؤلم أو شعور غير سار. وذلك بعرض مثيرات منفرة كالصور والمجسمات والعقاقير المقيئة والصدمات الكهربائية والعبارات المنفرة.

مثال: التوعية بأضرار التدخين والمخدرات بعرض رئة محفوظة لمدخن واستضافة مدمن انتهى معاقا في علاج الكحولية مثلا: تستخدم مثيرات منفردة مثل: العقاقير المقيئة (المثير غير الشرطي)، حيث ترتبط بانتظام وتكرار مع المثير الموقفي و هو الخمر (المثير الشرطي) الذي يستثير الاستجابة غير المطلوبة و عندما يكتسب المثير الشرطي خصائص التنفير وينتج عنه الغثيان أو القيء (الاستجابة الشرطية) يكون قد ثبت الاشرط التجنبي حيث تزداد قوة الارتباط بين المثير و الشعور غير السار ، و هكذا يتجنب المريض تعاطي الكحول (سبب اللذة و المتعة) و يتعلم استجابة جديدة وارتباطا جديدا لأن تعاطي الكحول أصبح يؤدي إلى الشعور بالألم و الضيق.

وتوضح نظرية التعلم أن الاستجابة التي يتلوها عقاب أو ألم سوف تضعف وتتلاشى، ومن ثم يمكن

إحداث تغييرات سلوكية مرغوبة، وهذا الأسلوب من العلاج يستخدم لعلاج المشكلات السلوكية

والانحرافات كالتدخين، الإدمان، الانحراف الجنسي، التبول اللاإرادي... الخ

وإجراء التنفير يمكن أن يتم من خلال توجيه صدمات كهربائية إثر ظهور السلوك غير المرغوب به، وقد

قام المعالجون السلوكيون بتطوير أساليبه التنفيرية، بحيث يمكن للفرد القيام بها بنفسه من خلال حرمان

نفسه من شيء مرغوب إثر تورطه بسلوك مرفوض كالبدن الذي يعاقب نفسه عن أكل شيء يحبه إثر

تناوله لأي طعام خارج الوجبات المعتادة، إلا أن هذه الإجراءات الذاتية التي يستخدمها الفرد ترتبط بقوة

أرادته وقدرته على التحكم، ويتوقف نجاح هذا الأسلوب على شخصية المريض وقابليته للاشراط، و

طبيعة المثير غير الشرطي و تتابع الأحداث في عملية الاشرط.

3_ الاشباع والممارسة السالبة :

ويرجع الفضل في استخدام هذا الأسلوب إلى (دونلاب)وهو يقوم على تكرار السلوك غير المرغوب

وممارسته حتى يصل إلى درجة التشبع، وعندها لا يستطيع الفرد ممارسته لأنه ينتج الملل والتعب، مما

يقلل احتمال تكرار هذا السلوك ويستخدم في علاج حالات مثل: اللزمات الحركية، وقضم الأظافر،

ومص الأصابع، والاستمنا، وجرش الأسنان.