

العلاج الذهني والسلوكي Cognitive and Behavioral Therapy



د. محمود صبحي سعيد
متخصص بعلم النفس العيادي والتربوي.

- Dr. Mahmud Said, Ph.D.
- Clinical and Educational Psychologist.

العلاج الذهني السلوكي

Cognitive and Behavioral Therapy

John Broadus Watson

Ivan Petrovič Pavlov

Burrhus Frederic Skinner

كفى تفكيرا سلبيا



Welcome
Bienvenido
Bienvenue
Willkommen
Benvenuto
歓迎

Добро пожаловать

مرحبا

하하

Salamat Datang

علاج نفسي

- (Frank): المشترك بالعلاجات النفسية
- علاقة بينية.
- جلسة علاجية.
- إعطاء توقعات جديدة من قبل المعالج.
- * مجموعة صيرورات أو تقنيات التي تحدد طريقة الأداء عند المنتفع.

علاج نفسي

- نماذج علاجية مختلفة.
- **الفروق في:**
- الأسس النظرية.
- وضعية الجلسة.
- منظومة التشخيص.
- استعمال العلاقة العلاجية.
- العلاج وطريقته.

الهدف المشترك للعلاجات

• جميع العلاجات تقترح كهدف

• "تغيير طريقة الأداء الوظيفي
النفسي عند المنتفع"

آراء عن التغيير نجاح العلاج أم لم ينجح

تغيير



www.alriyadh.com
www.alriyadh.com



التحليل النفسي

- علم لا يقيم بمقياس علمي.
- شكلت بطريقة لا يمكن دحضها.
- قبل 60 عام اختصاصيين وأطباء نفسيين بدأوا بالاهتمام بدراسات وأبحاث علمية للسلوك الإنساني وتطبيق تلك المعرفة على العلاج النفسي.

أسس النموذج السلوكي

- 1 ○ هو نموذج حتمي.
- 2 ○ يركز على المحفزات.
- 3 ○ المحفزات الخارجية هي المسبب للضييق عند الانسان.
- 4 ○ يبحث في السلوك المرئي.
- 5 ○ توجد علاقة وثيقة بين المحفز المدرك ورد الفعل الفردي.

أسس النموذج الذهني (المعرفي)

- (1) أتى ليقلب نموذج الحتمية.
- (2) يدرس وظيفة العقل كعنصر يتوسط السلوك والفعاليات الدماغية خاصة النيوروفيزيولوجية.
- (3) يدرس الصيرورات التي من خلالها يتم احتواء المعلومات: التدقيق فيها, تغييرها, خزنها, إستخراجها.
- (4) يدرس : الإدراك, الفهم والاستيعاب, الذاكرة, الانتباه, اللغة, العاطفة.

أسس النموذج الذهني (المعرفي)

- (5) الأداء الوظيفي للعقل يشبه كاستعارة الـ software الذي يدقق input - المثيرات الثقافية والعاطفية الآتية من الخارج.
ويحلل ويعيد بدوره الـ output بشكل تمثيل معرفي, في معلومات منظمة بشبكات معان وشبكات ذهنية.
- (6) الانسان فعّال لحقيقته, يكون معرفته وتمثيلاته للعالم.
- (7) العقل هو منظومة قواعد (قوانين) مستقلة عن المثيرات البيولوجية, الاجتماعية.

العلاج الذهني والسلوكي

- كثير من المفاهيم المختلفة. **المشترك هو:**
- الفعالية الفكرية تؤثر على السلوك.
- الفعالية الفكرية يمكن التدقيق بها وتغييرها.
- التغيير المرغوب بالسلوك يمكن تسهيله بواسطة التغيير الفكري.

العلاج الذهني والسلوكي

- نقاط مشتركة بين نماذج العلاج الذهني والسلوكي:
- زمن العلاج محدد.
- محور العلاج هو الاضطراب.
- فقط أخذ معلومات لها أثر.
- المنتفعين هم المسؤولون عن معاناتهم وبذلك على التغيير عندهم.
- هدف باطن: المنتفعين يتعلموا أشياء عن الإجراء العلاجي وبهذا يكتسبوا أسلوب لمواجهة المشاكل بالمستقبل.

العلاج الذهني والسلوكي

فقط يمكن القول "علاج فكري سلوكي" عندما تستطيع أن تبين
عملية التوسط الفكري

New Concepts in Practice: On Therapy-- A Dialogue with Aaron T. Beck and Albert Ellis



Rational Emotive Behavior Therapy

- 1) يتعلق الضيق النفسي بصيرورات ذهنية
أ) غير وظيفية.
ب) معتقدات خاطئة متجذرة.
ت) مبالغة.
ث) مطلقة.
ج) عامة.
ح) مؤسسة على استنتاجات مغلوبة.
خ) مؤسسة على مقدمات غير حقيقة.

أفكار غير عقلانية (غير وظيفية)

1) أنا الانسان البالغ، عندي الحاجة (الماسة جدا أو الحاجة)، أن أكون (دائما) محبوبا، مُقدَّرًا (أو على الأقل غير مقدر سلبيًا- أو متجاهل) من كل الناس (الذين يهتمونني) أصحاب الشأن من بيئتي من جميع الذين أريدهم. خلاف ذلك فإنه خطير ومرعب وسلبي جدا وكارثي.

2) يجب وبشكل مطلق أن أكون (و/أو أظهر) دائما مهياً بشكل مثالي، قادرًا وناجحًا في كل شيء أعمله، تحت أيّ عنوان ومقياس (أو على الأقل في هذا الشيء بالذات، أو في شيء). خلاف ذلك فإنني غير محترم ولا قيمة لي = إنني أساوي شيئاً صغيراً أو لا شيء بتاتاً.

أفكار غير عقلانية (غير وظيفية)

- (3) جميع الناس الذين ألتقي بهم (وكذلك أنا، يجب وبشكل مطلق أن يتصرفوا دائماً) كيفما أراه صحيحاً (كما أقول أنا). خلاف ذلك فإنهم سيئين بداخلهم وغلبيّين، يستحقون الإدانة والعقاب بحزم (وهكذا يتعلمون).
- (4) يجب أن تسير كل الأشياء كما أريدها وبشكل مطلق (دائماً، كما يعجبني، كما يبدو لي صحيح، أن تسير (على أية حال كما أقول أنا). خلاف ذلك غير مقبول، لا أسمح بذلك، لا يمكن أن أحتمل (لا أقبل، لا أسامح).

أفكار غير عقلانية (غير وظيفية)

- 5) تعاستي (الضيق، القلق، الإحباط، الخوف، الغضب، الخ..) يتعلق في الظروف الخارجية (أو أساسية)- إذن إنني أستطيع عمل القليل، أو لا شيء من أجل محاوله السيطرة على معاناتي واضطراباتي (هكذا: يكون رد فعلي- هكذا أنا- لا أستطيع التغير- هكذا طبيعتي- تلك هي مميزاتي، هكذا شخصيتي).

أفكار غير عقلانية (غير وظيفية)

- 6 ○ نظراً لأنه من الممكن، أن يحدث لي شيء ما سيء، خطير أو مضرّ إذن:
 - أ- يجب أن أقلق دائماً.
 - ب- أن أفكر أنه سيحدث (تقريباً) أكيد.
 - ت- أنه سيحدث بأفزع الأشكال.
 - ث- أنني لا أستطيع (لا يمكن أن يستطيع أحد) عمل أي شيء.
 - ج- سينتهي كل شيء بشكل مرعب، بشع وكارثي.

- 7 ○ إن كان يبدو لي شيء صعب (لأنه يتطلب التزام، تعب، ضيق، أو تحمّل مسؤولية، أو يسبب لي قلق)، إذن الأفضل لي تجنبه، من أن أواجهه.

أفكار غير عقلانية (غير وظيفية)

- 8) إنني ضعيف (غير واثق/ة، غير قادر، معاق/ة، غير مستقر عاطفياً، بسهولة قابل للعطب)، إذن بحاجة إلى شخص أقوى مني لكي أستند إليه، وأتعلق به، غير ذلك لا أستطيع وحدي الاستمرار (في العيش، أن أكون مسروراً، العمل، التحرك، وهكذا).
- 9) الماضي (طفولتي، تجاربي المبكرة) هو المحدد المطلق لحالتي الآن: إذا كان تأثير كبير ما علي في الماضي، إذن سيستمر دائماً ويمارس نفس التأثير - إذن لا يوجد شيء لعمله (شخصيتي، مميزاتي قد تكونت ولا أستطيع تغييرها).

أفكار غير عقلانية (غير وظيفية)

- 10) إن كان أحد ما (آخرين، كل الآخرين أو كل من أقول أنا) عنده مشكلة أو اضطراب أو معاناة تدفعه لعمل (قول، تفكير أو إحساس) شيء ما لا يعجبني (الذي يبدو لي غير لائق، غير معقول، مضر، غير صحيح، إلخ..). إذن يجب عليّ وبشكل رهيب أن أنفعل لهذا السبب.

- 11) دائما من الممكن إيجاد حل مثالي (أو أمان مطلق، أو سيطرة مطلقة) أمام أية مشكلة إنسانية، إذن يجب عليّ وبشكل مطلق أن أصلها- خلاف ذلك تحدث مصائب وفضاعات.

العلاج العقلاني الانفعالي والسلوكي

- Activating Events, Beliefs , Consequences

○ A B C

The Cognitive Model

Beck, 1976

- الشعور والسلوك عند الإنسان يتأثر من كيفية إدراكه/فهمه وتفسيره لتجاربه اليومية.
- يتأسس الإدراك على مثيرات داخلية وخارجية وعلى تجارب ماضية وحاضرة.
- هدف التدخل العلاجي هو إعلاء وعي الإنسان لقناعاته, لمدرجات حياته وتصحيح الأفكار الخاطئة التي تساهم بخلل وظيفي وأدائي.
-

اللهم اجعلني من الذين يقولون
فيفعلون
ويفعلون فيخلصون
ويخلصون فيقبلون
والله ولي التوفيق

د. محمود سعيد

