

العلاج النفسي – Psychotherapy

تلخيص واعداد: د. محمود صبحي سعيد

العلاج النفسي هو ممارسة علاجية لعلم النفس الإكلينيكي، يقوم بها معالج نفسي (اختصاصي نفسي، طبيب نفسي) والذي يتعامل مع علاج الاضطرابات النفسية المرضية للنفسية ذات الطبيعة والكيان المختلفين، بدءاً من سوء التكيف المتواضع أو الانزعاج الشخصي حتى الأعراض الشديدة، والتي يمكن أن تظهر بأعراض عصبية أو ذهانية، مثل الإضرار برفاهية الشخص وحتى درجة إعاقة نموه؛ مما يتسبب بإعاقة فعالة في حياة الفرد.

من الناحية اللغوية، تعود كلمة العلاج النفسي من الكلمة اليونانية "Psyckè" والتي تعني الروح و"Therapeia" والتي تعني "أنا أعطني، أنا أعالج"، ومن ثم اشتقاقياً "علاج الروح" و"علاج النفس" التي تتم بأدوات نفسية مثل المقابلة، والتحليل، والتفسير، والمقارنة، والعلاقة، وما إلى ذلك؛ بهدف التغيير الواعي للنفسية، والعمليات التي تؤدي إلى الشعور بالضيق أو نمط الحياة غير المناسب، وغالباً ما تتميز بأعراض مثل القلق والاكتئاب والزهايمر وما إلى ذلك.

تحقيقاً لهذه الغاية، يستخدم العلاج النفسي تقنيات تطبيقية، والتي يأخذ منها مواصفاته في توجهاته النظرية المختلفة: العلاج النفسي الديناميكي، العلاج النفسي المعرفي السلوكي، العلاج النفسي الفردي، العلاج النفسي الإريكسوني، العلاج النفسي النظامي، العلاج النفسي الإنساني، إلخ.

كيف يتم تنظيم مسار العلاج النفسي؟

العلاج النفسي هو في الأساس "علاقة تُشفي" من خلال التقنيات والاستراتيجيات المستمدة من التدريب الطويل للمعالج، وبفضل العلاقة نفسها.

فعلى الرغم من أن المعالج قد يكون قد تم تدريبه باتباع مناهج مختلفة ولكنها صحيحة بنفس القدر، إلا أن العلاقة دائماً هي المحور المركزي للعلاج النفسي، فإن التحالف العلاجي الجيد بين الاختصاصي النفسي المعالج وبين المنتفع هو ضروري لبدء العملية العلاجية وتنفيذها.

يبدأ مسار العلاج عادةً بمرحلة أولية نُحاولُ فيها أن نخلقَ مع المُتعالِجِ صورةً شاملةً للوضع الحالي، "صورة" تسمحُ لنا بالتركيزِ على ما دَفَعَهُ لظَلَبِ المساعدة، وتجارِيهِ وعواطِفُهُ.

تلخيص واعداد

د. محمود صبحي سعيد

متخصص بعلم النفس العيادي والتربوي والصدي

موقع الجليل للخدمات النفسية