

برنامج

العلاج المعرفى السلوكى لاضطرابات القلق
(اضطرابات الهلع، والوسواس القهرى، والقلق المعمم)



تقديم

د. محمد سعد

دكتورة فى علم النفس الإكلينيكي

أخصائى نفسى إكلينيكي بمستشفى العباسية

معالج نفسى معتمد من وزارة الصحة

المعهد العربي للصحة النفسية

٢٠١٧

أساسيات العلاج المعرفي السلوكي

التكنيكات العلاجية

أولاً: اضطراب الوسواس القهري

محكات تشخيص اضطراب الوسواس القهري وفقاً لـ DSM- 5

أعراض اضطراب الوسواس القهري

المظاهر المميزة للوسواس

النظريات المعرفية السلوكية المفسرة لاضطراب الوسواس القهري

التشوهات المعرفية المرتبطة بالوسواس

تقييم اضطراب الوسواس القهري: اختبار بييل براون لوسواس القهري

تكنيكات العلاج المعرفي السلوكي (الفنيات العلاجية)

التعليم النفسي والتطبيع

الأسئلة السقراطية والتجارب السلوكية وطريقة الفطيرة

التعرض ومنع الاستجابة (ERP) Exposure and response prevention:

إيقاف الأفكار thought stopping

التعمد النقيض paradoxical intention

التدريب على التعود أو الاعتياد (التشبع) habituation (satiation) training

الاسترخاء العضلي العميق Deep Muscle Relaxation

البطاقات التكيفية Coping cards

خطة سير الجلسات لمريض اضطراب الوسواس القهري: (١٤ جلسة)

ثانياً: اضطراب الهلع

المحكات التشخيصية لاضطراب الهلع

النظريات الفسيولوجية والمعرفية المفسرة

أدوات تقييم الهلع والمخاوف

النموذج المعرفي وصياغة الحالة

تكنيكات العلاج المعرفي السلوكي (الفنيات العلاجية)

التعليم النفسى.

إعادة تشكيل البنية المعرفية

التعرض الواقعي- المتدرج

التعرض للإحساسات الجسمية

خطوات ومراحل العلاج

الوقايه من عوده نوبات الهلع

دراسة حالة وخط سير جلسات العلاج

ثالثاً: اضطراب القلق المعمم

محكات تشخيص اضطراب القلق المعمم وفقاً للدليل التشخيصي الخامس

النموذج المعرفي للقلق المعمم

تقييم اضطراب القلق المعمم: اختبار تيلور للقلق

علاج القلق المعمم:

النموذج المعرفي (التعليم النفسي)

تعديل البنية المعرفية: الأسئلة السقراطية

التعرض للهم worry exposure

الإسترخاء العقلي العميق

حل المشكلات Problem Solving

إدارة الوقت time management

AIMH

Arab Institute of Mental Health

مقدمة:

أسس "اورن بيك" العلاج المعرفي في اوائل الستينيات كعلاج منظم ومختصر ومتمركز حول الحاضر لمرضى الاكتئاب، وهو يستهدف في الاساس مشكلات المريض الحالية مع اعاده تشكيل التفكير السلبي والسلوك المترتب عليه،

ومع مرور الوقت استطاع "بيك" وآخرون تطوير هذا العلاج وإدخال تعديلات عليه تسمح باستخدامه في علاج مجموعة من الاضطرابات النفسية الاخرى والتي تشمل: القلق والوسواس القهري والهلع، مروراً باضطرابات الشخصية والفصام والاضطرابات الذهانية، وهذه التعديلات رغم انها غيرت من اهداف وتقنيات العلاج ومدته إلا أنها ظلت تخضع لاطار نظري واحد وهو الاطار المعرفي السلوكي أو ما يمكن أن نسميه بالنموذج المعرفي.

ويفترض النموذج المعرفي أن التفكير المشوش والسلبي والذي يؤثر بدوره علي مشاعر المريض وسلوكهم يؤدي في الغالب الي معظم الاضطرابات النفسية، وبالتالي فان التقييم الواقعي للأفكار وتعديلها يؤدي الي تحسن في المزاج السلوك، ويتميز العلاج المعرفي لـ "بيك" بأنه طريقة تدخل قائمة علي نظرية موحدة في الشخصية والسيكوباتولوجي ومدعمه بادلة تجريبية واقعية، حيث اظهرت الدراسات العلمية المنضبطة فاعليه العلاج المعرفي في علاج الاكتئاب الاساسي والقلق والمعمم واضطرابات الهلع والرهاب الاجتماعي والمشكلات المزاجية، بل ويطبق العلاج المعرفي في العالم كله كعلاج منفرد او اضافي في اضطرابات نفسيه اخري مثل: الوسواس القهري واضطرابات كرب مابعد الصدمة واضطرابات الشخصية والفصام والاكتئاب الذهاني والالم المزمن، بل كانت هناك دراسات حول ما فاعليته لغير المرضى مثل: المساجين واطفال المدارس ومرضى الامراض الطبية والعضوية.

توجد مجموعة من المبادئ التي يتميز بها العلاج المعرفي من اهم تلك المبادئ:

١- يُبني العلاج المعرفي علي التقييم المتنامي والمستمر للمريض ومشكلاته وصياغه الحاله بمصطلحات معرفيه مثل: الافكار بانواعها والمشاعر والسلوك.

٢- يتطلب العلاج النفسي تحالفا علاجيا سليما او ما تسمي بالعلاقه العلاقيه القائمة علي الاحترام والثقة والتقبل والرعايه والاحترام الحقيقي.

٣- العلاج المعرفي علاج له هدف واضح ومتمركز حول مشكله ما، حيث دائما مايطلب المعالج من المريض ان يحدد المشاكل التي يعاني منها لتصبح تلك المشكلات هدفا للعلاج مثل: تغير المزاج والعزلة الاجتماعيه او تدني تقدير الذات او غيرها.

٤- يركز العلاج المعرفي علي الحاضر حيث يركز علي المشاكل الموجوده في الوقت الحاضر والمواقف المؤلمه التي يتعرض لها المريض، وبالتالي لا يتعرض العلاج المعرفي للتركيز علي الماضي إلا في بعض الحالات منها اذا كان لدي المريض رغبه شديده للتحديث في الماضي او حينما لا يؤدي التركيز علي الحاضر

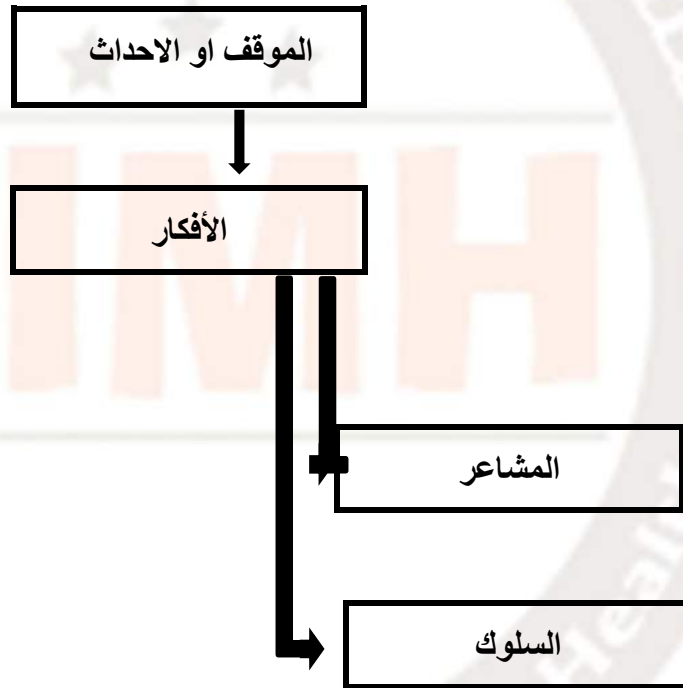
إلى حل مشكلات المريض أو حينما يري المعالج ضروره العوده للماضي لفهم كيفيه نشأة الافكار السلبيه والمعطله خصوصا احداث الطفولة.

٥- العلاج المعرفي هو علاج تعليمي في الاساس حيث يهدف الي تعليم المريض كيفية تأثير الافكار علي المشاعر والسلوك (النموذج المعرفي) ويعطيهم معلومات عن المرض ومساره وكيفية تغيير السلوك.

٦- العلاج المعرفي محدد بزمن، ويختلف الزمن المستغرق في العلاج من اضطراب الي اخر، الي الا انه ليس علاجاً مفتوح النهاية فمثلا تستغرق جلسات الاكتئاب البسيط او القلق ما بين (٤ - ١٤) جلسة.

النظريات المعرفيه السلوكية:

يقوم العلاج المعرفي بشكل اساسي علي النموذج المعرفي (انظر الشكل التالي)



ويسمي هذا النموذج ب ABC model حيث يمثل A الموقف الذي يتعرض له الشخص، اما B فهي الافكار التي يفكر فيها الشخص عن الحدث او عن نفسه، اما C فهي Ce وتعني المشاعر المترتبة علي الافكار وإما Cb اي السلوك الذي يترتب علي الأفكار أو المشاعر.

حيث يفترض النموذج المعرفي بشكل عام ان مشاعر الاشخاص وسلوكياتهم تتأثر بادراكهم للاحداث، فالمواقف التي يتعرضون لها ليست هي من تحدد الطريقة التي يشعرون بها او الطريقة التي يتصرفون بها، ولكن يتم التحكم في المشاعر والسلوك من الطريقة التي يفسرون بها تلك الاحداث، وهو ما يعنى اهميه الافكار وطريقه التفكير في العلاج النفسي.

١- الافكار التلقائية automatic thoughts:

تعرف الافكار التلقائية بانها الكلمات الفعلية او الخيالات (صور ذهنية) التي تدور في عقل المريض في موقف معين، وتسبب له الضيق او التوتر، وتكون تلك الافكار تلقائية، ولا تنتج عن نية او قصد من الشخص، وتكون سريعة ومختصرة، ويتم الانتباه لها بصعوبة حيث انها تحدث داخل العقل دون وعي، ونتيجة لذلك فنحن نتقبل الافكار التلقائية دون نقد او تمحيص.

وبالرغم من اننا لا ننتبه للافكار التلقائية الا اننا ننتبه اكثر للمشاعر الناجمة عنها، لذا فالطريقة الأمثل للتعرف علي تلك الافكار هي ان يسأل الشخص نفسه حينما يشعر بتغير في مزاجه " ما الذي يدور في راسي حينما حدث الموقف " أو "ايه اللي فكرت فيه عن نفسي او الاخرين عن الموقف وخالني احس بالاحساس ده".

خصائص الافكار التلقائية:

- قصيره المدي والمضمون.
- تشعر المريض بالمشاعر التي تسببها اكثر من الشعور بها ذاتها.
- قد تكون في صوره لفظيه او خياليه او كليهما.
- قد تأتي في صوره اكثر اختزالا مثل "لا" "مستحيل"

مثال ١:

موقف: كنت في العمل ونظر اليك احد اصدقاء العمل نظره لم تفهمها وشعرت بالضيق .

أفكار: "الشخص ده يكرهني او بيحقد عليا".

مشاعر: احساس بالضيق والغضب.

سلوك: هاجمت هذا الشخص أو تجنبتة.

مثال ٢:

موقف: علق مديرك في العمل علي طريقة عملك وابدى بعض الملاحظات عليك.

الافكار: "انا سيئ والمدير هيرفدني"

المشاعر: الشعور بالاحباط.

السلوك: عدم الانتظام في العمل.

وبمجرد قدره علي اكتشاف الافكار التلقائية يمكنك تقييم مدي مصداقيتها ومدي اتساقها مع الواقع، وبالتالي اذا استطعت تعديلها (في حال عدم مطابقتها للواقع) سوف يتغير مزاجك، وتنبثق تلك الأفكار من المعتقدات، وتنسجم معها.

٢- المعتقدات Beliefs:

وهي تكوينات عقلية او معرفيه اكثر عمقا من الأفكار التلقائية، وهي تنشأ منذ فتره الطفوله، وتكون تلك المعتقدات عن الذات أو عن الآخرين أو عن المستقبل، ونظرا لعمق تلك المعتقدات فان الاشخاص لايعبرون عنها في كلماتهم ولا حتي لانفسهم، والشخص ينظر لتلك المعتقدات ايضا علي انها حقيقه مطلقه، ويمكن ان تكون تلك المعتقدات نشطه طول الوقت، او تنشط في حالات اضطراب المزاج، وحينما تنشط تلك المعتقدات يميل الشخص الي انتقاء المعلومات التي تتفق مع تلك المعتقدات ويتجاهل المعلومات التي لا تتفق معها، وبالتالي يظل متحفظا بقناعته في معتقداته حتي ولو كانت غير صحيحة.

وتنقسم تلك المعتقدات إلى:

أ- **المعتقدات الوسيطة intermediate beliefs**: تؤثر تلك المعتقدات في رؤيه الشخص للموقف، وبالتالي فالمعتقدات الجوهرية والوسيطه اكثر عمقا من الافكار التلقائيه، فالاشخاص منذ طفولتهم يحاولون فهم مايدور حولهم ويكونون مجموعه من الافكار للمساعده في الفهم، وهي تتوسط علاقه بين الافكار التلقائيه والمعتقدات الجوهرية كما في الشكل التالي:



وتنقسم المعتقدات الوسيطة الي:

أ- **الموقف او الاتجاه attitude**: وهي المواقف التي يظنها الشخص عن شيء ما، وتتخلص في كلمات مثل: "صعب" أو "فظيع" أو "لا يستطيع".

ب- **القواعد Rules**: وهي تأتي غالبا في صور إلزاميه مثل: "لابد ان اكون متفوق دائما" أو "يجب ان اكون الاول في جميع الامتحانات" أو "لابد ان اعمل باقصي جهد طوال الوقت"، واذا لم تتحقق تلك القواعد تتولد لدي الشخص مجموعه من الافكار التلقائيه السلبية، مثل: "انا فاشل" أو "انا خيببت امل اهلي فيا".

جـ- الافتراضات Assumptions: وفيها تستخدم كلمات شرطية، مثل: "إذا" أو "لو" مثل: "إذا لم أقف مع الآخرين في أي وقت يحتاجونني فيه أكون إنسان سيء وقبيح".

ب- المعتقدات الجوهرية core beliefs: هي مجموعة من المعتقدات الجامدة والشمولية والمعممة، وهي تنشأ في الطفولة، وقد يتكون لدى الأشخاص معتقدات جوهرية ايجابية مثل "أنا أقدر أحقق اللي أنا عايزه" "أنا عندي صفات في شخصيتي بتخلي الناس تحبني" "أنا ليا قيمة"، وقد يتكون لدى الأشخاص معتقدات جوهرية سلبية، وقد تنشأ تلك المعتقدات في أوقات الازمات، في حين تكون نشطة دائما لدى مرضي اضطرابات الشخصية.

جـ- المخططات schemas: هي ابنىة لفحص وتقييم وترميز التنبيهات في البيئة، فمن خلال المخططات يستطيع الأشخاص تنظيم وتفسير خبراتهم بطريقة لهامعني، وهي أيضا قواعد خاصه تسيطر علي معالجة المعلومات والسلوك.

وتعد الافكار الجوهرية انعكاس للمخططات، فالمخططات تستخدم لوصف المعتقدات الجوهرية بل يعد كلاهما اقرب لمفهوم واحد كما يري بعض علماء النفس، اما "بيك" فيري ان المخططات هي تركيبات معرفيه في عقل الانسان، وتحمل الافكار الجوهرية محتويات تلك التركيبات، ويقسم "بيك" المعتقدات الجوهرية السلبية الي مجموعتين كبيرتين هما افكار مرتبطه بالاحساس بالعجز helplessness وافكار ترتبط بعدم الحب unlovability، ويتبنى المرضى افكارا تنتمي الي مجموعه واحده او الي كلا المجموعتين.

مثال تفصيلي للنموذج المعرفي



الاطءاء المعرففة cognitive errors: وتعنى الاطءاء المعرففة طرفقه منظمة من التفكر ومعالجة المعلومات تؤدف الى افكار خاطئة؁ وممكن الكشف عن تلك الطرق الخاطئة لمعالجة الافكار من خلال الافكار التلقائفة:

