

## العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب الكرب البعدي للصدمة

مصطفى شكيب - عالم النفس، المغرب

chaqib@yahoo.fr

المواضيع :

- بعض أسس النظرية المعرفية السلوكية
- النظريات المعرفية السلوكية لاضطراب الكرب البعدي للصدمة
- أهم تدخلات العلاج المعرفي السلوكي
  - التعرض العلاجي
  - العلاج المعرفي
- استخدام العلاج المعرفي السلوكي لتشجيع التغير السلوكي

### النظريات المعرفية السلوكية: اقتراحات أساسية

- النموذج التربوي
- اضطراب الكرب البعدي للصدمة كتأقلم/استجابة مُتعلمة
- مرتكزات نظريات السلوك الانساني
  - نظريات التعلم
  - العلوم المعرفية
  - أسس بحثية/اختبارات تجريبية
  - تقويم مستمر للتقدم في العلاج
- التعزيز التحفيزي
- التنشيط السلوكي
- وضع اهداف
- قيادة ذاتية
- اعطاء النموذج
- تحديد المنبهات السابقة/الحالات
- تقوية
- "تقييم عملي"
- تعليم/حث
- تبرير منطقي علاجي
- تغيير للبيئات

### يتضمن العلاج المعرفي السلوكي

- طرائق العلاج السلوكي
- طرائق العلاج المعرفي
- تدخلات من اجل...

### الأهداف العلاجية

- تخفيف من أعراض اضطراب الكرب البعدي للصدمة
- زعزة المدركات المتعلقة بالصدمة
- التعايش مع الاعراض
- التقليل من المشاكل المرتبطة،مثل...
  - الامان
  - الانعزال الاجتماعي
  - الغضب/النزاع
  - الذعر
  - المشاكل الزوجية/الاسرية
  - سلوكيات صحية -التدخين،قلة الرياضة..-
- تقليص التنبيه الفسيولوجي
- تغيير المدركات
- تغيير السلوكيات العنئية-الافعال
- تغيير البيئات
- رزمة ادوات التغيير في العلاج المعرفي السلوكي/العمليات
  - التعريض
  - اعادة البناء المعرفية
  - تدبير القلق -مثلا،الاسترخاء-
  - التدريب على المهارات -مثلا،التواصل،تفريغ الغضب..-
  - حل المشاكل

- أي منه يخرج المشاكل والانفعالات الى الوجود؟

- توصيف للاستجابة
- ماذا يفعل الشخص بالضبط وماذا يختبر؟
- تضمين قنوات معرفية، سلوكية، فسيولوجية
- تحديد النتائج
- ماذا يحصل بعد الاعراض والسلوكيات
- ماذا يحصل مع الاشخاص الاخرين في هذه الحالة؟

#### •التربية الصدمية

- كيف تؤثر الصدمة على الفرد؟
- ما هو الاضطراب الكرب البعدي للصدمة؟
- ماذا يعني الشفاء ؟
- ماذا يحصل في العلاج ؟
- تقديم تبرير منطقي للعلاج
- الهدف:شخص نشيط، مُربى، محفّز

#### تدبير التوتر

- التدريب على تدريب القلق/المناعة ضد التوتر
- التنفس العميق
- الاسترخاء
- حبس التفكير
- التحدث الى الذات
- الاستعداد للتوتر

#### عملية التدخل /التركيز الصدمي

- التعرض العلاجي
- العلاج المعرفي

#### النماذج العلاجية المعرفية السلوكية لاضطراب الكرب البعدي للصدمة

- النموذج السلوكي
- النموذج المعرفي
- نظرية المعالجة الانفعالي
- نظرية التمثيل الثنائي
- النظرية المعرفية لاضطراب الكرب البعدي للصدمة

#### النموذج السلوكي لاضطراب الكرب البعدي للصدمة

- مبني على عاملين اثنين:
- العامل الاول:التشريط الكلاسيكي- معاناة مرتبطة بالصدمة. : حادث صدمي مرتبط بمثير محايد-خارجي ودخلي-
- العامل الثاني:التشريط المؤثر- يتم تحاشي او الهروب من مثيرات صدمية لتقليل المعاناة في الامد القصير.

#### طرائق مستخدمة في العلاج

- الاسترخاء-تدبير القلق
- التدريب على مهارات التواصل
- التدريب على تدبير القلق
- التعريض العلاجي
- العلاج المعرفي
- التكليف بواجبات منزلية
- لعب الادوار
- استخدام مذكرات يومية

#### العلاج المعرفي:مراحل المعالجة

- العمل على الاستقرار العاطفي والسلوكي
- التدريب الصدمي
- تدبير التوتر
- التركيز الصدمي
- الوقاية من النكوص
- التتبع والاستمرارية

#### علاقة المعالج-الشخص

- ضرورة تقديم العلاج
- المعالج كمربي،مدرب
- نقاش متبادل حول الاهداف
- نقاش متبادل لأثر العلاج
- التعاون

#### التقويم

- ما هي المشاكل،وما هي العوامل التي تؤدي لى تطويرها
- أي العوامل تؤدي الى استمرار المشاكل؟
- صياغة لحاجيات الشخص
- بناء اهداف العلاج انطلاقا من الحاجيات
- مناقشة اتفاق للعلاج،اهداف،عمليات

#### مصادر معلومات التقويم

- النقاش الشفهي مع الشخص
- مناقشة مع اشخاص آخرين مهمين في حياة الشخص
- الملاحظة خلال حصة العلاج،وسط الشخص
- استنقضاءات
- معطيات القيادة الذاتية

#### عمليات تقويم اساسية

- تحديد العامل المهدد

#### -المعالجة العاطفية المزمدة/التأمل

- الانشغال الدائم بتبعات الصدمة والذكريات المقحمة
- المنع المسبق للمعالجة
- نتائج من التجنب
- تحاشي خوف مرضي دائم
- قابلية لإعادة التنشيط في الحياة

#### التطبيق العلاجي للنظرية-

##### التمثيل الثنائي لاضطراب الكرب البعدي للصدمة

- يجب تحديد الذكريات الظرفية المتاحة-نقاط ساخنة- وتحويلها الى ذكريات شفوية متاحة
- التعريض: زيارة آثار الدمار والتحدث بايجابية
- هذه الذكريات الجديدة ستفوق على الذكريات الظرفية لدى مواجهة المثيرات.
- **النظرية المعرفية للاضطراب البعدي للصدمة**
- عمليتان مهمتان تقودان الى الشعور بالتهديد الدائم بعد الصدمة:
- الاختلافات في طبيعة الذاكرة والربط مع نظريات اخرى
- الاختلافات في تقدير الصدمة ووقوعها- اختلاف الاعراض مثلا من شخص لآخر-
- التهديد المدرك يحفز ايضا الاستجابات السلوكية والمعرفية التي تقي التغيير المعرفي وبالتالي تعمل على استمرار الاضطراب
- تتميز الذكريات ب:

- انطباعات حسية رئيسية
- الاحساس بان ذلك "يحدث للتو"
- تتم معاودة معاناة الانفعالات الاصلية والانطباعات الحسية
- تأثر دون استذكار
- تكرار المعاناة غير المتعمدة بمجموعة من المنبهات والظرفيات

•المصابون باضطراب ما بعد الصدمة لهم "تقدير سلبي مميز للحدث الصادم ولوقوعه،مما له المفعول الشائع لخلق احساس بتهديد خطير دائم"

#### التطبيق العلاجي للنظرية المعرفية

- تحتاج ذكرة لصدمة لصياغة وإماج في سياق تجارب فردية سلبية ولاحقة.
- وجوب تعديل اشكالية الاعتبار الي يجعل التهديد قائما.
- استبدال الاستراتيجيات التي لا تساعد على العلاج

#### التعريض العلاجي

- مصطلحات اخرى: التعريض المطول، ازالة التحسيس المنهجي، الغمر
- تعريض تخيلي : بمعاناة شديدة المواجهة المتكررة للذكريات الصدمية الى حين عدم ارتباطها-اشتذكار تهدم المباني المهدمة- الموتى والجرحى
- التعريض في الواقع: المواجهة المتكررة لحالات الخوف او المثيرات، الى حين انطفاء الخوف، وذلك غالبا على نحو تدريجي-مثلا: معاينة آثار الدمار، الثبات لدى سماع هدير الطائرات الحربية زيارة المستشفيات-يارة الموتى والترحم عليهم\*\* مع الاشارات الايجابية\*\*

#### النموذج السلوكي:العلاج

- التعود على المعاناة المرتبطة بالصدمة
- التعريض المتكرر للمثيرات الصدمية-خارجية وداخلية في غياب وقوع الصدمة-اطفاء الاستجابة الشرطية
- التمييز بين الحالات الخطيرة والأمنة
- الحاجة لحصار مجنبات السلوك

#### المعالجة الانفعالية

- بنية خوف مرضي كبير للحدث الصادم
- يتضمن منبهات صدمية، استجابات وعناصر ذات مغزى.
- تنشيط سهل -منبه غامض-وشديد جدا.
- غير منظم ومجزأ
- عناصر غير واقعية
- منبهات غير مؤدية مرتبطة بالهرب او استجابات التجنب.
- يتضمن تقييمات او تأويلات مغلوطة
- "القلق سيستمر الى حين الهرب"
- "الخوف يسبب الضرر" "اصبح مجنوناً، مريضاً"
- "هذه النتائج رهيبه"

#### المعالجة الانفعالية لاضطراب الكرب البعدي للصدمة:تطبيق العلاج

- يجب تنشيط بنية الخوف من اجل تغييرها
- التعريض-الثبات عند سماع ازيز الطائرات-
- تصحيح المدركات المتعلقة بالعناصر المرضية لبنية الخوف
- التغيير الحكاياتي في اعادة الحديث
- تفكير غير منتهي، تكرار
- زيادة مستوى القراءة للحكي

#### نظرية التمثيل الثنائي

- الصدمة قد تقود الى صنفين من الذاكرة:
- ذاكرة شفوية متاحة
- تمثلات لتجربة واعية للصدمة
- امكانية استعادتها طواعية
- خصوصا "المعاني"
- ذاكرة ظرفية متاحة
- لا يمكن ولوجها اختياريًا
- التمثلات متاحة تلقائيا مع ظهور الصدمة/تذكرها-مشاهدة صور القصف-
- استجابات انفعالية شرطية
- نقاط هامة في النظرية:
- الاتمام/التكامل
- المعالجة العاطفية المزمدة/التأمل
- نقاط هامة في النظرية:
- الاتمام/التكامل

العلاج فعال لدى الجمع بين التعريض التخيلي والواقعي

#### تكتيكات التعرض التخيلي

- من 45 الى 90 دقيقة
- اسأل عن تفاصيل حسية للمشهد بغرض الولوج الى الذكريات
- - تفاصيل المشهد- طائرات تقصف، مبانى تهدم.. دماء تسيل..
- - تفاصيل حسية- جرحى يننون..
- - كما لو كان ذلك يحدث الآن.
- اضمن انتباه جيذا للذاكرة العاطفية
- اضمن انتباهها للتفكير، المشاعر، الاحاسيس الجسدية
- راقب التحاشي العاطفي

#### نقاط التعريض العلاجي

- على الاشخاص ان يكتثوا طويلا قدر ما يكفي تحت حالة التعريض بغرض تخفيف القلق
- يسمح للأشخاص بالتدرج في تحسين مستوى اضطرابهم
- يتم تهئية المتمين لعملية التعريض ودفعهم للأفضل
- على المعالج الاعتراف بصعوبة التعريض بالنسبة للشخص المصاب

#### تعليقات علاجية اثناء التعرض التخيلي

- "احسنت، ابقى مع الصورة".
- "إنك تبلي بلاء حسنا".
- "يطلب الامر بعض الشجاعة لإخراج كل ذلك".
- "ابقى مع احاسيسك".
- "اعرف أن هذا صعب"; "انك تقوم بعمل ممتاز".
- "ابقى مع الصورة، انك في مأمن هنا".
- "اشعر انك بأمان، لنمض الى احاسيسك"

#### المعالج خلال عملية التعريض التخيلي

- يقدم حججا دامغة
- يشجع المصاب على مواصلة العملية
- يساعد على الوقاية من التحاشي
- يساعد على ولوج وتنشيط الذاكرة
- يساعد على ضبط مستوى الاثارة

#### خلال التعريض الواقعي

- تعريض مخطط له
- - اختيار الحالات بعناية
- - يجب ان تكون آمنة
- واجبات منهجية
- - امكانية استعمال التسلسل
- - امكانية استخدام نظام الزمالة
- توجيهات للبقاء في حالة الى حين جلاء القلق

#### العلاج المعرفي او اعادة الهيكلة

- تأويلات الصدمة تؤثر على الحالة الانفعالية للفرد والأفكار المختلة تقود الى حالات انفعالية مختلة كذلك
- ثلاث خطوات
- - التعرف على الافكار المختلة
- - تقييم سلامة الافكار وتحدي تلك المغلوطة/المنحرفة
- - استبدال الافكار المختلة بأخرى سليمة مساعدة

#### امثلة لتصورات سلبية

- كان علي التنبؤ بهذه الحالة".
- "سيتيم قصفنا مرة اخرى".
- "سأصير مجنوناً. ذهب كل شيء".
- "انا منهار تماماً".
- "لقد نسينا الله تعالى فنسينا".
- "افلست تماماً. لم يبق شيء".
- "انا النحس مسلط علي".
- "انا ميت بالداخل".
- "لا يمكن الاعتماد على احد. تخلى الجميع عنا".

#### مضامين التصور السلبي

- صنفان اساسيان للتصورات مرتبطان ب:
- - خطورة العالم الخارجي
- - الكفاءة الشخصية

#### تغيير الادراكات

- اعادة الهيكلة المعرفية تتضمن مجهودا مطولا ومنهجيا:
- - التربية حول دور المعتقد في الاحساس بالضرر
- - التعرف على المعتقدات المؤذية
- - مناقشة، مراجعة اساس هذه الاعتقادات، وتوليد اعتقادات بديلة

#### الاضطراب البعدي للصدمة: علاج Cognitive-Processing Therapy

- اغلب تطبيقات العلاج المعرفي تتضمن:
- -التعريض
- -العلاج المعرفي
- Cognitive-Processing Therapy
- تم تطويرها لمساعدة ضحايا الصدمات...

- - فهم الترابط بين الافكار والانفعالات
- - تتقبل وتدمج ان الصدمة حدث يحصل الآن ولا يمكن تجاهله
- - تختبر كامل الانفعالات المرتبطة بالصدمة
- - تحليل ومواجهة التصورات المعتلة
- - تستكشف كيف ان التجارب السابقة والاعتقادات تؤثر على رداد الفعل لدى حصول الصدم

- التعلم
- التقديم-العرض
- التمرين/الممارسة
- الاستحضار/التدريب
- الممارسة

#### امثلة مهارات

- احتواء القلق
- احتواء الغضب
- التدرج على الجزم والتوكيد
- مهارات التواصل
- حل المشاكل
- تسوية النزاع
- تدبير الوقت
- ومهارات اخرى

#### : Cognitive-Processing Therapy

العناصر

- الذات والآخرين
  - الامن
  - الثقة
  - القوة والتحكم
  - التقدير
  - الالفة
- اكتساب مهارات التدريب
- استخراج الافتراضات
  - وجوب استبدال الاستجابات السابقة بأخرى اكثر تكيفا
  - هل هناك مهارات ناقصة؟
  - معرفة ما يجب فعله=معرفة كيف يجب فعله
  - عرض صورة اهم من آلاف الكلمات
- دورات من...

## Arabpsynet



[www.arabpsynet.com](http://www.arabpsynet.com)

Arabic Edition

[www.arabpsynet.com/defaultAr.ASP](http://www.arabpsynet.com/defaultAr.ASP)

English Edition

[www.arabpsynet.com/defaultEng.ASP](http://www.arabpsynet.com/defaultEng.ASP)

French Edition

[www.arabpsynet.com/defaultFr.ASP](http://www.arabpsynet.com/defaultFr.ASP)

## غزة... التداخيات السيكلوجية للحرب والحصار



Arab7.com

ليكونوا شهداء