

فنيات ومهارات العلاج النفسي

د. علاء فرغل - إستشاري الطب النفسي

alaafarghaly2@hotmail.com

فهرس الكتاب

- مقدمة
- تعريف وأهداف وأبعاد العلاج النفسي
- تصنيف العلاجات النفسية
- فن ومهارات المقابلة النفسية العلاج النفسي السلوكي
- العلاج المعرفي السلوكي
- العلاج الجدلي السلوكي
- العلاج النفسي التدميمي
- العلاج النفسي البنشخصي
- العلاج النفسي الإنساني
- العلاج النفسي بالمعنى
- العلاج النفسي الجشطالتي
- العلاج النفسي للأزمة
- العلاج النفسي التحليلي
- العلاج النفسي الأسري
- العلاج النفسي الزوجي
- العلاج النفسي الجماعي
- العلاج النفسي بالتمثيل المسرحي (السيكودراما)
- العلاج النفسي العبر شخصي
- العلاج بإستخدام تكنيك الهولوتروبك
- العلاج النفسي باللعب
- العلاج النفسي بالتنويم الطبي
- المراجع
- إصدارات كتب للمؤلف

المقدمة

ولكي يكون العلاج النفسي فعالاً، يجب أن يكون المريض مقتنعاً بجدوى هذا العلاج و فائدته الحقيقية كوسيلة علاجية في تخفيف أعراض وحدة المرض. لذلك على المعالج إقناع المريض بأن علاج المرض النفسي بالأدوية وحدها غير كافي إذ أنها تتعامل مع الجانب البيولوجي للمرض فقط وان تأثيرها تلطيفي و ليس علاجي في كثير من الأمراض النفسية و تأثيرها دائماً ما يكون محصور خلال فترة إستخدامها فقط وانها لا تشفي المرض بل تتعامل فقط مع الأعراض ، كما إن المريض قد ينتكس بعد فترة من إيقاف العلاج مما يعطي رسالة إليه بأنه بحاجة دائمة للأدوية مما يؤثر سلباً على حالته النفسية .. وأيضاً شكل الجلسة العلاجية عليه تأثير كبير لمريضنا فإذا اقتنع بشكلها ومحتواها وتأثيرها العلاجي سيكون متعاوناً و أكثر إستعداداً في التواصل و أكثر استفادة.

ويهدف العلاج النفسي الى مساعدة الناس المضطربين على تغيير تفكيرهم و مشاعرهم و سلوكهم السلبي بأساليب تساعد على شفاء وتخفيف الحزن والكرب ،وتزويد الرفاهية و السعادة و تحسن أداءهم ، إذا نجح المعالج النفسي بتحقيق هذه الأهداف فانه قد قدم خدمة جليلة لمريضه .

لو تأملنا لوجدنا اننا نعيش في عالم من الكلمات والتعبيرات وبعض الكلمات تحمل شحنات عاطفية متباينة النوع والشدة ... وإن النفس الإنسانية تتأثر بما حولها من أزمات ومشكلات .. ولأن المرض النفسي ينشأ نتيجة عدة عوامل أهمها العوامل الاجتماعية والبيئية والشخصية والتكوينية وطرق التربية الخاطئة في السنوات الأولى من العمر ... أصبح العلاج النفسي ضرورة ملحة فهو يساعد على إكتشاف ومعرفة أسباب الاضطراب وعلاجها والتخلص منها ... فالعلاج النفسي يتميز بأن مجاله هو الإنسان ككل إذ يتناول علاج العقل والسلوك والعلاقات المتبادلة بين الفرد والآخرين.

لقد مر العلاج النفسي عبر سنوات طويلة بمراحل عديدة شق خلالها طريق صعب و شائك خلال مسيرة تطوره ، ساهم الأطباء و العلماء النفسانيين بعملية التطور هذه و أدلى كل منهم بدلوه إذ جاء كل واحد بنظرية ساهمت بفتح باب جديد من أبواب الطب النفسي و العلاج النفسي ، كل نظرية كانت تجذب النظر على جانب معين حول تفسيرها للمرض النفسي و طريقة علاجه .

وعلم الاجتماع والطب النفسي والخدمة الاجتماعية والتربية ونظريات العلاج النفسي والألمام بالمعايير الاجتماعية المقبولة والسوية في المجتمع الذي يعيش فيه وأن يكون لديه خلفية عن العلوم الإنسانية، والتدريب على ملاحظة سلوك المرضى .. ويطلب البعض بضرورة خضوعه هو نفسه للعلاج النفسي حتى يتعرف على نواحي القلق عنده وعلى دوافعه ورغباته وآلياته الدفاعية وجوانب القوة والضعف في شخصيته ... وعلى المستوى الشخصي ينبغي أن يكون المعالج متحررا من الإضطرابات الإنفعالية الخطيرة ، وكذلك ينبغي أن يكون على درجة عالية من الذكاء وسرعة البديهة ، وعلى درجة كبيرة من التفهم والتعاطف والإحساس بالآخر والمرونة في التفكير والسلوك .

جاءت فكرة هذا الكتاب (فنيات ومهارات العلاج النفسي) مباشرة من واقع الممارسات العملية خلال فترة عملي لسنوات كثيرة في مجال الطب النفسي والعلاج النفسي وما لاحظته من تحسن وإستجابة معظم المرضى لأنواع العلاج النفسي المختلفة ، مستخدما في كتابته العديد من المراجع العربية والأجنبية بالإضافة لخبراتي في هذا المجال . وقد بدأت الكتابة فيه منذ أكثر من سنتين من العمل الدؤب في الترجمة والتلخيص والتجميع وإعادة وإختيار أهم وأكثر أنواع العلاجات النفسية إستخداما ، حتى خرج الى حيز النور بهذا الشكل الذي بين يديك . فقد تناول أكثر من عشرين نوعا من العلاجات النفسية الشائعة التطبيق على مستوى العالم ، وثمة أنواع أخرى من العلاج النفسي غاية في الأهمية بعضها حديث وبعضها قديم لا يمكن لكتاب كهذا أن يغفلها مثل : العلاج باللعب والعلاج الجدلي السلوكي والعلاج بالهولوتروبك والعلاج بالتنويم الطبي ..

كما إجتهدت لمراعاة تبسيط الأسلوب العلمى وجعله شيقا دون الخوض في التفاصيل التي قد تحد من إسترسال متناول أو قارئ الكتاب ... فهو يصف الفنيات والمهارات العلاجية العملية وتطبيقها المباشر مع المريض خطوة بخطوة أثناء الجلسة العلاجية ، وقد احتوى الكتاب على صور شخصيه لأشهر المعالجين النفسيين من مؤسسي ورواد المدارس المختلفة للعلاج النفسي ، مع نبذة تاريخية موجزة لكل نوع وتدعيمها بأمثلة واقعية من العيادة النفسية مبينا حقيقتها وطبيعتها حتى تكون أكثر قربا إلى ذهن القارئ الكريم.

نسأل الله أن يوفقنا إلى ما فيه الخير ،،،

من هنا نحن نركز على دور العلاج النفسي لأنه يقدم الكثير للمريض و يساهم في تقوية شخصيته و بناء دفاعاته و زيادة مهاراته الاجتماعية و قدراته على التفاعل مع ظروف الحياة الصعبة و زيادة القدرة على التحمل والتكيف ، كما ويلعب العلاج النفسي دور حيوي في منع الإنتكاسة و يعطي المريض سنين طويلة من الأمان و الطمأنينة و الشفاء أو التحسن من المرض و أعراضه و الأمانة النفسية.

إن تقدم الحياة الحديثة وتعقدها يجعل من العلاجات النفسية ضرورة حتمية لا بد من التوسع فيها ، وإعداد المتخصصين لها وإنشاء العيادات النفسية التي تلحق بأماكن التجمعات البشرية ، وذلك لتقديم الخدمات النفسية الضرورية .

من بين تعاريف العلاج النفسي أنه " مداواة النفس " أى النفس المضطربة ، يستخدم فيه فنيات وأساليب نفسية مختلفة في علاج الإضطرابات النفسية والعقلية... وفنيات العلاج النفسي كثيرة ولكن للكلمة دور رئيسي فيه ، والكلمة قد تكون صادرة من المريض يصف بها معاناته ويخرج بها انفعالاته وتسمى (التفريغ والتنفيس الإنفعالي) ، أو تكون من المعالج وهي في هذه الحالة تهدئه وطمأنه أو تفسير أو توجيه أو إحياء.

لقد كان أول من ادخل مفهوم العلاج النفسي هو العالم الفرنسي Pinel الذى نظر للمرضى على انهم ما زالوا بشرا يستجيبون للعطف والتقدير والفهم ، وكان ذلك في غضون القرن الثامن عشر . ثم بدأت حركة العلاج النفسي في الإنتشار أواخر القرن التاسع عشر ، وأول من وضع منهاجا محددًا للعلاج النفسي هو سيجموند فرويد ، الذى إستفاد كثيرا من العلماء السابقين مثل شاركوت وجانيت وكريبلن.

والعلاج النفسي يمتاز بوجود علاقة إحترام بين المعالج والمريض ، وعلاقة تعاطف وتفاهم وقبول .. وينبغي أن يفهم المريض مقدار ما يبذله الطبيب من جهد وطاقة في سبيل شفائه وسعادته . ويمكن للمعالج ان يمد المريض بالمعلومات عن ظروفه وعن أحوال البيئة التي يعيش فيها ، ويساعده أحيانا عن طريق تكليفه بالقيام ببعض الأعمال التي تشبه الواجبات المنزلية بحيث يؤديها بمفرده وتساعد في نمو استقلاله الذاتى .

والمعالج النفسي قد يكون طبيب نفسي أو أخصائي نفسي أو أخصائي اجتماعي أو ممرضة نفسية ، ويجب ان يكون تدريب وحاصل على شهادات معتمدة في مجال العلاج النفسي ... وأن يكون مُلم بعلم النفس

الإصدارات و المؤلفات و المراجع الطبفسية و العلمفسية

أضف ملخص إصداراتك/مؤلفاتك الى قاعدة البيانات

<http://www.arabpsynet.com/book/booForm.htm>

البحث في قاعدة بيانات الإصدارات و المؤلفات بالشبكة

<http://www.arabpsynet.com/book/defaultWord.asp>

أرسل ملخص كتابك الى المجلة العربية للعلوم النفسية

arabpsynet@gmail.com

سلسلة "الكتاب النفسي العربي" للشبكة

تحميل الإصدارات السابقة

" دليل الكتاب النفسي العربي للشبكة "

INDEX APN eBook

<http://www.arabpsynet.com/apneBooks/index.eBooks.htm>