

العلاج النفسي السلوكي

علاج بطريقة الكف بالنقيض لحالات القلق والتوتر النفسي والوسواس القهري

أ.د. فيصل محمد خير الزراد - علم النفس - سوريا، الإمارات العربية المتحدة

دار العلم للملايين - 2005

drzarrad@hotmail.com

المحتوى

الإهداء

المقدمة

الفصل الأول

- معلومات بيوجرافية حول مؤسس العلاج النفسي السلوكي جوزف ولي
- الأصول النظرية التاريخية لطريقة جوزف ولي في العلاج النفسي السلوكي
- تجارب جوزف ولي حول سلوك القطط (العصاب التجريبي).

الفصل الثاني

- موضوعات رئيسية ومفاهيم نفسية لدى جوزف ولي
- 1- التعلم
- 2- الدافع
- 3- القلق
- 4- المخاوف المرضية وتفسيرها
- 5- الوسواس القهري
- 6- مفهوم الحاجة

الفصل الثالث

- تعلم السلوك العصبي (The Learning of Neurotic Behaviour) لدى جوزف ولي
- الشعور والأفكار (Consciousness and Thoughts)
- الكف الرجعي (Reactive Inhibition)
- محو التعلم (Unlearning)
- الكف بالنقيض (أو المتبادل) (Reciprocal Inhibition)
- خصائص السلوك العادي (Characteristics of Normal Behaviour)
- أهداف العلاج (The Goals of Therapy)
- شروط تعديل السلوك
- تدريب المعالجين ومعرفة الاضطراب (Traning of Therapists and Knowledge og Discorder)
- المبادئ التي تؤدي إلى تغيير السلوك (Principles of Behaviour Change Occurs by Wich)
- استجابة تأكيد الذات
- الاستجابات الجنسية
- استجابات الاسترخاء العضلي (Muscular Relaxation Responses)
- الاستجابة التنفسية باستخدام ثاني أكسيد الكربون (Respiratory Responses Using Carbon Dioxide)
- الاستجابات الحركية الشرطية التنافسية (Competitively Motor Responses)
- استجابة التكرير أو التنفير (Aversive Response)
- الاستجابات السارة في مواقف الحياة (Pleasant Responses in Life Situation)
- المقابلات الاجتماعية التي تؤدي إلى استجابات ودية- عاطفية
- استجابات تعمل على تخفيف القلق (Anxiety- Relief Responses)

الفصل الرابع

- جمع البيانات عن حالة المريض
- بناء مدرج القلق أو المخاوف لدى جوزف ولي (Construction of anxiety Hierarchy)
- أمثلة عن بناء مدرجات القلق لحالات عصابية
- سلوك المريض خلال العلاج
- شروط ضرورية من أجل نجاح العلاج
- التحمين المنظم خلال المقابلات Systematic (Desensitization During Interviews)

الفصل الخامس

- 1- استجابة الاسترخاء
- 2- أساليب التدريب على الاسترخاء
 - أ. أسلوب جاكوبسون (الاسترخاء التصاعدي) (Progressive Relaxation)
 - ب. أسلوب جوزف ولي في الاسترخاء العضلي
 - ج. أسلوب مارتن وبيير في الاسترخاء العضلي
 - د. أساليب أخرى للاسترخاء
 - الأسلوب الأول للاسترخاء
 - الأسلوب الثاني للاسترخاء
 - الأسلوب الثالث للاسترخاء (أسلوب سوزان سامبتون)
 - الأسلوب الرابع للاسترخاء هو الاسترخاءات المختصرة أو القصيرة (بدائل الاسترخاء)
 - تمارين التنفس (Breathing Training)
 - تمارين التأمل (Meditation)
 - تمارين توليد الأفكار الاسترخائية الذاتي (Autogentic)
 - تدريب وعي الجسم / تدريب وعي الجسم
 - تدريب إرخاء العضل
 - تدريب الاستجابة الاسترخائية المهدئة (تشارلز ستروبل)
 - العلاج النفسي بواسطة اليوغا (Yoga Psychotherapy) (التأمل وتوليد الأفكار): علم الأعصاب اليوغا / الأمراض العصبية / العلاج / العلاج بالتركيز / الاسترخاء/طريقة الريكي في الاسترخاء والتأمل والحفاظ على الطاقة (Reiki mrehod).
- 3- الاسترخاء وعمليات التغذية الراجعة الحيوية (Relaxation and Biofeedback)

الفصل السادس

- استجابة تأكيد الذات (Self assertiveness Response)
- نماذج من المقابلات العلاجية حول (استجابة تأكيد الذات)
- نموذج من المقابلات العلاجية للتدريب على الاسترخاء
- مناقشة

الفصل السابع

- عملية التحصين المنظم (أو التخلص من الحساسية) (Systematic Desensitization)
- التحصين المنظم الواقعي
- التحصين التصوري أو الخيالي

الفصل الثامن

- حالات من العيادة النفسية السلوكية (التدريب على الاسترخاء والتحصين المنظم)
- الحالة الأولى: حالة خوف مرضي من الجثث والموتى
- الحالة الثانية: حالة وسواس قهري للنظافة والخوف من التلوث (Cleaning Obsessions)
- الحالة الثالثة: حالة خوف من المناطق المغلقة (Claustrophobia)
- العلاج النفسي الاستبصاري (Insight Psychotherapy)
- العلاج النفسي السلوكي- المعرفي (Cognitive-Behavioural Psychotherapy)
- التدريب على الاسترخاء والسيطرة على الذات (Relaxation Training and self- Control)

الفصل التاسع

- ملاحظات وتقييم حول طريقة الكف بالنقيض

الفصل العاشر

- تطور العلاج النفسي السلوكي بعد جوزف ولبي
- العلاج النفسي السلوكي- المعرفي وإزالة الحساسية عن طريق تحريك العينين وإعادة بناء البنية المعرفية لفرانسيس شابرو (EMDR)
- اللغز المحير المسمى اختصاراً (Eye Movement Desensitization Reprocessing) The Enigma of (EMDR)
- الافتراضات العلمية لآلية التأثير في طريقة (EMDR)
- الجدول القائم بين المعالجين والعياديين حول مدى فاعلية طريقة (EMDR)
- العيادة النفسية السلوكية "عيادة الطب النفسي السلوكي" Bihavioural- psychiatric clinic
- العلاقة المهنية بين الطبيب النفسي والاختصاصي النفسي

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

مسرد المصطلحات الأجنبية الواردة في الكتاب الملاحق

■ المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم: "إن الله لا يغير ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" صدق الله العظيم

Group)
 (Psychotherapy
 (Ezreil, A) (1970) (Bion, R) (1961) :
 (Irvin D. Yalom) (1985)

Bihaviour)
 (Theory
 (Conditioning Theory)

() (Antihumanistic) (1960) () (Conditioning Therapy)
 (The Symptoms) (Bihaviour Therapy)
 (The Root)
 () ...
 (Relapsas) .()

...
 (Habits)
 (Extinction)
 - -
 (Normal)

(Spontaneous Recovery) (Skinner)
 (Operational Conditioning)

... (Mowrer and Mowrer)
 (The Enuresis)
 (H. Eysenck) (1938)

(1960)
 Condition) (Salter)
 (Rachman) (Mayer) (1949) (Reflex Therapy)
 (1955) (Lazarous)

() (Addiction) (Sexual Abnormalities)
 () (Walton) (Yates)
 (Compulsions acts)
(Tics) (Obsessions)

(....)
 ()

Reforming)
 (perceptions)
 (Gestalt therapy) (Systematic Desensitization) (
 ... (Reciprocal Inhibition)
 (1950)

...

(D.H. Ford)	(H.B. Urban)	(1986)	Cognitive) (H. Hommes) L.) (D. Parlou)	(Behavioural Therapy (E. Gautela) (Michelson)
)	(Multiphasic Behavioural)	(Therapy
)	(... (-)	
)	(1977	(
)	(() (Behavioural Medicine)	(Brady) (Pomerleau)
)	(Self)	(Regulation
)	(Psychotherapy by) 1958	(
)	((Reciprocal inhibition

فيصل الزراد

الكتاب الإلكتروني

شبكة العلوم النفسية

العدد 5

مدخل إلى الطب النفسي



أ.د. الزين عباس عمارة

Full Text

http://www.arabpsynet.com/pass_download.asp?file=105

Summary

<http://www.arabpsynet.com/apneBooks/eB5>

الكتاب الإلكتروني

شبكة العلوم النفسية

العدد 4

إضطرابات الشخصية



أ. د. عبد الرحمن إبراهيم

Full Text

http://www.arabpsynet.com/pass_download.asp?file=104

Summary

<http://www.arabpsynet.com/apneBooks/eB4>