

درجات الصحة النفسية

1- السلامة من المرض.



2- التوافق مع النفس

- 1- الرضا عن النفس وعن الأمور التي لا يستطيع الفرد تغييرها.
- 2- التوافق بين قدرات الفرد ومستوى طموحه.
- 3- الخلو من الصراع، سواء كان هذا الصراع بين الأدوار التي يمارسها الفرد (دور المرأة كأم وعاملة مثلا) أو كان صراعا بين رغبات الفرد وضميره.



- 1- القدرة على تلبية مطالب البيئة.
- 2- القدرة على التوافق مع الأشخاص الآخرين.
- 3- كون الفرد انبساطيا أو انطوائيا لا يمكننا من الحكم على مدى توافق الفرد مع الآخرين، بل لا بد من ملاحظة تفاعلاته مع الآخرين، فقد يكون الشخص الانطوائي جيدا في تواصله مع الآخرين على الرغم من تفضيله للعزلة، وقد يكون الشخص المنبسط سيء التوافق مع الآخرين (قد يكون عدوانيا أو استغلاليا في علاقاته)



- وهي أن يحقق الإنسان ذاته ويستغل قدراته لأقصى حد ممكن، وأن يكون ما يريد بالفعل أن يكون.





مناهج الصحة النفسية



1- المنهج العلاجي

• يهتم بعلاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية.

ويهتم هذا المنهج بـ:

1- أسباب المرض.

2- أعراضه

3- تشخيصه

4- طرق علاجه

5- توفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية



2- المنهج الوقائي (التحصين النفسي)

• يتضمن الوقاية من الوقوع في الاضطرابات والمشكلات والأمراض النفسية.
يهتم بالأسوياء قبل اهتمامه بالمرضى.

- 1- يعمل على الوقاية من الأمراض النفسية بالتعريف بأسبابها وإزالتها أولاً بأول.
- 2- يهيء الظروف التي تحقق الصحة النفسية.
- 3- يتضمن الإجراءات الوقائية الخاصة
بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية.





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

2- المنهج الوقائي (التحصين النفسي)

- 1 - يعمل على المساندة أثناء الفترات الحرجة.
- 2 - يهتم بالصحة العامة.
- 3 - يهتم بالنواحي التناسلية.
- 4 - يهتم بالتنشئة الاجتماعية السليمة.
- 5 - يهتم بالدراسات العلمية والتقييم والمتابعة والتخطيط العلمي السليم للإجراءات الوقائية.



3- المنهج الإنمائي (الإنشائي)

يتضمن زيادة التوافق والسعادة والكفاءة لدى الأفراد الأسوياء ليصل بهم إلى أعلى مراتب الصحة النفسية و يقوم بدراسة القدرات وتوجيهها التوجيه السليم نفسيا وتربويا واجتماعيا.
يقوم برعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا.



يتمثل في خفض التوتر بأشباع حاجات الفرد

ويتميز هذا التكيف بالضبط الذاتي وتقدير المسؤولية .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



1- الفرد

2- البيئة

أكاديمية

للاستشارات والتدريب



1- فهم الذات

- حب الذات .
- تقبل الذات .
- ان يسعى الفرد لتطوير ذاته .



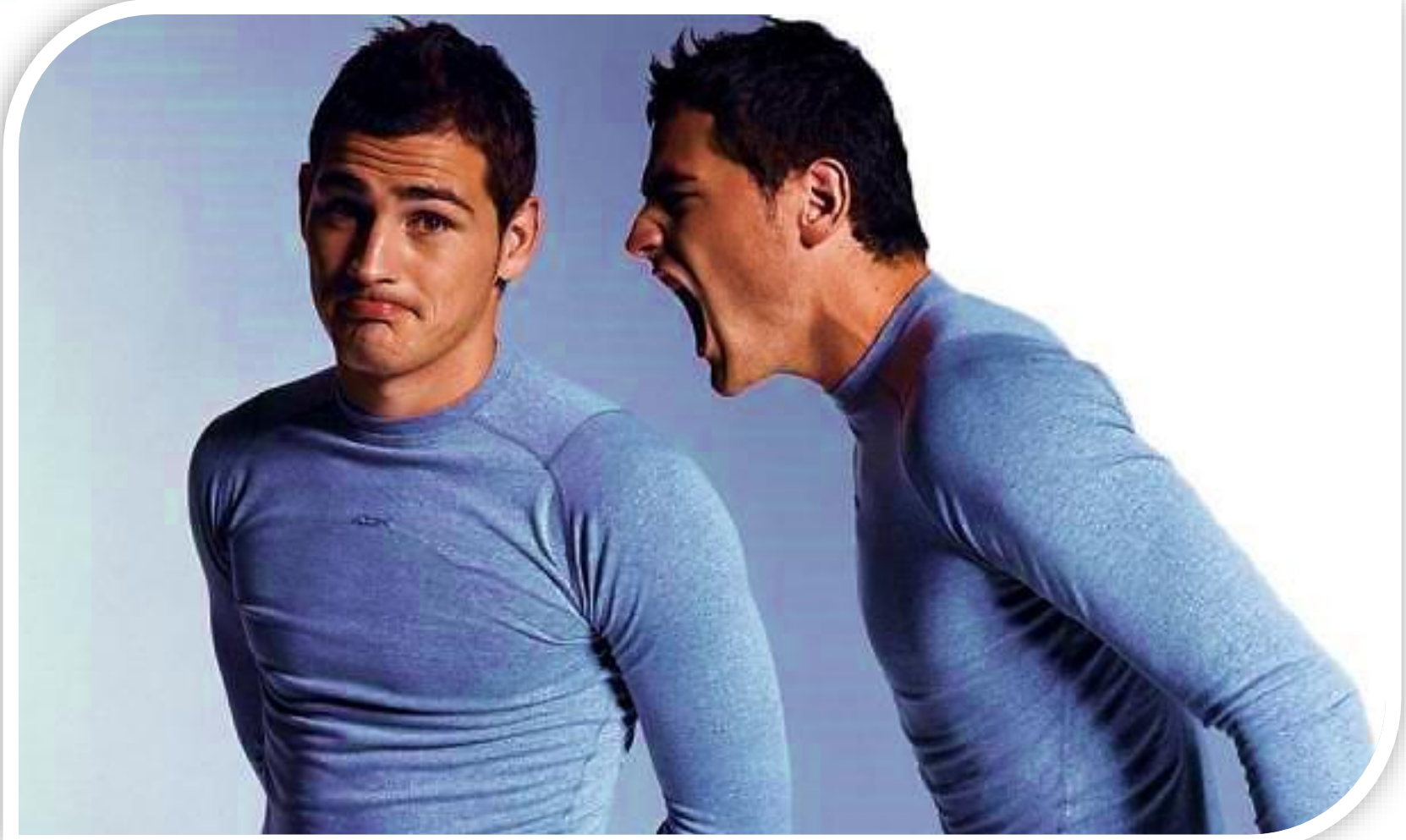


أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



St-Takla.org

4. التناسب المتوازن





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



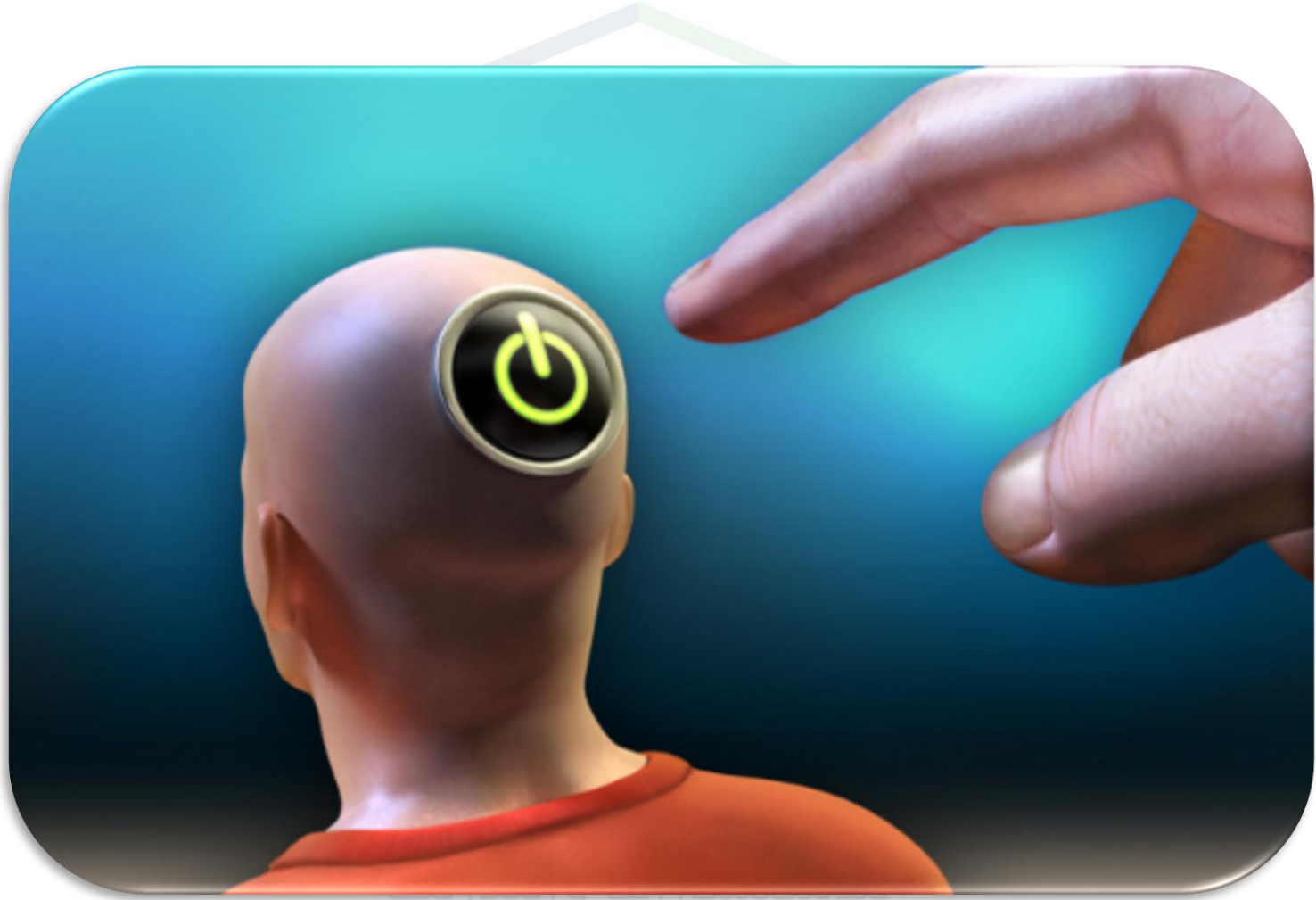


أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



للاستشارات والتدريب

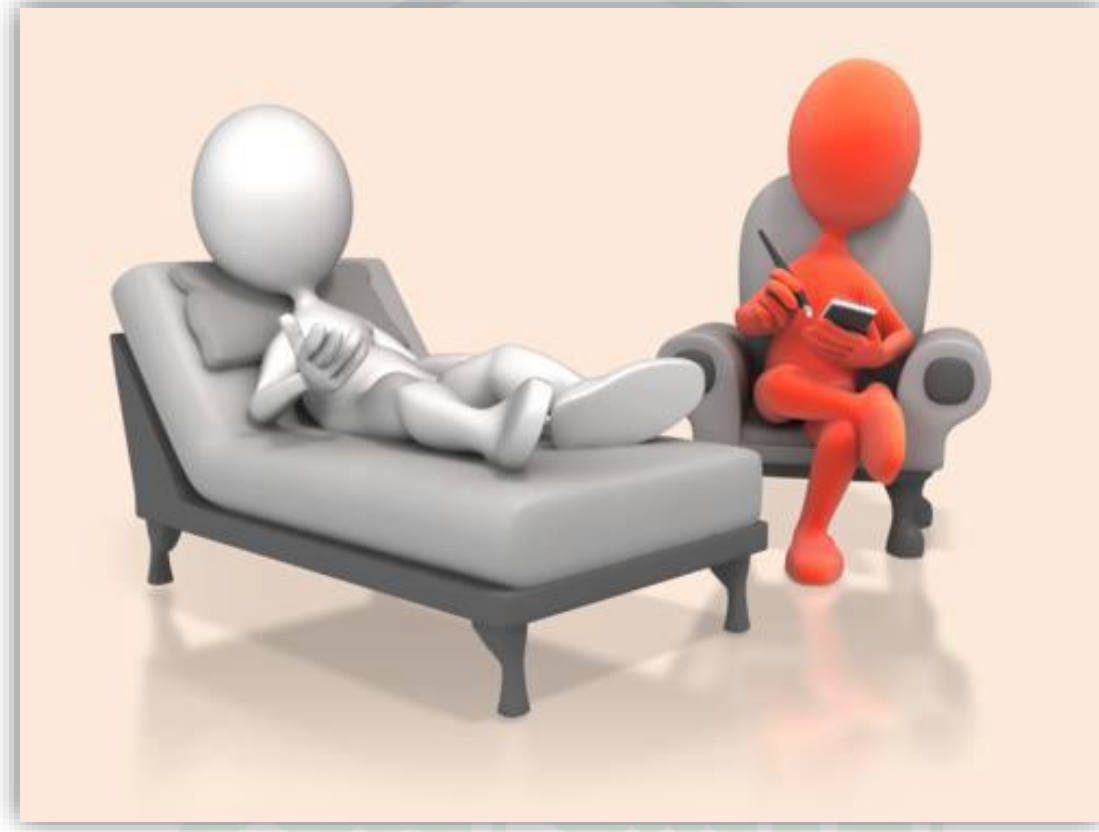


أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



هو عجز الفرد عن اشباع حاجاته بطريقة ترضيه وترضي الآخرين
وهذا يعني ان عملية التكيف مركبة من عنصرين اساسيين هما :
1- الفرد وتطلعاته وحاجاته
2- البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة .







أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

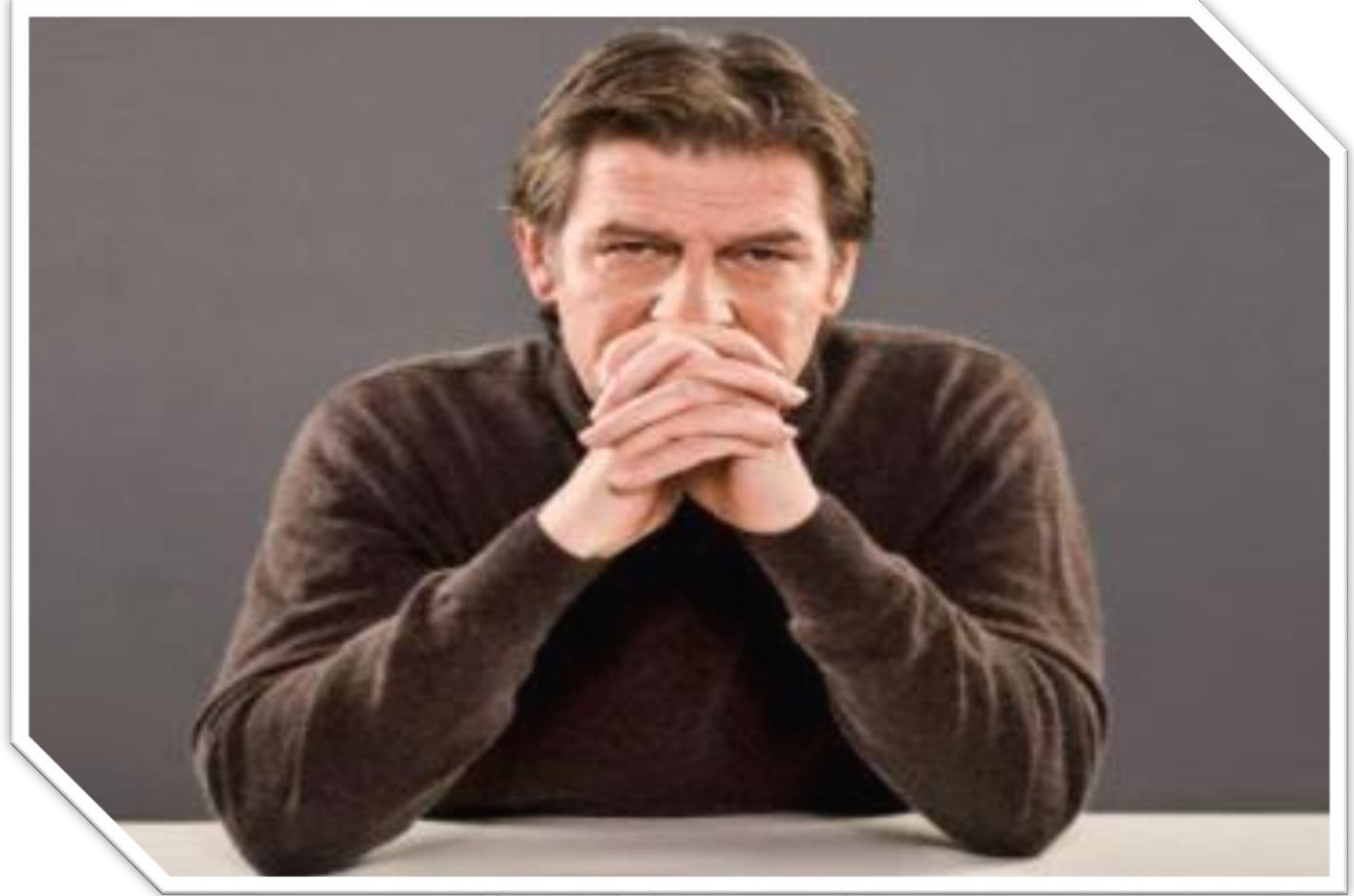








أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



للاستشارات والتدريب



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



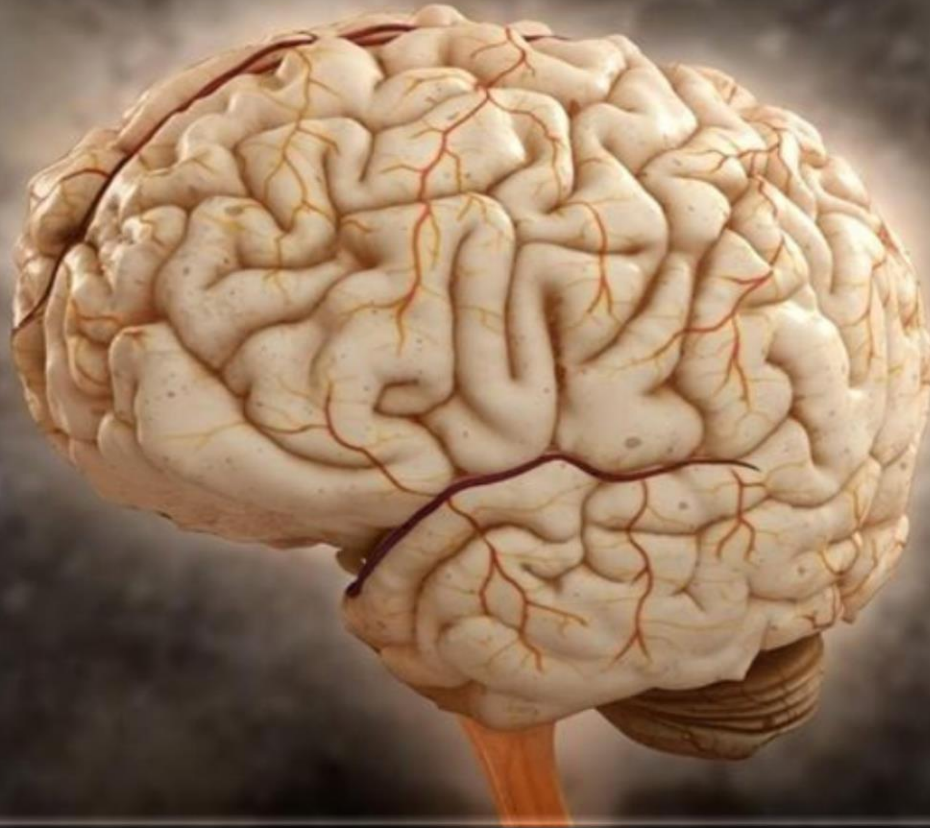
استشارات والتدريب

1- نمو واستغلال الامكانيات الجسمية الى اقصى حد ممكن .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



للإستشارات والتدريب

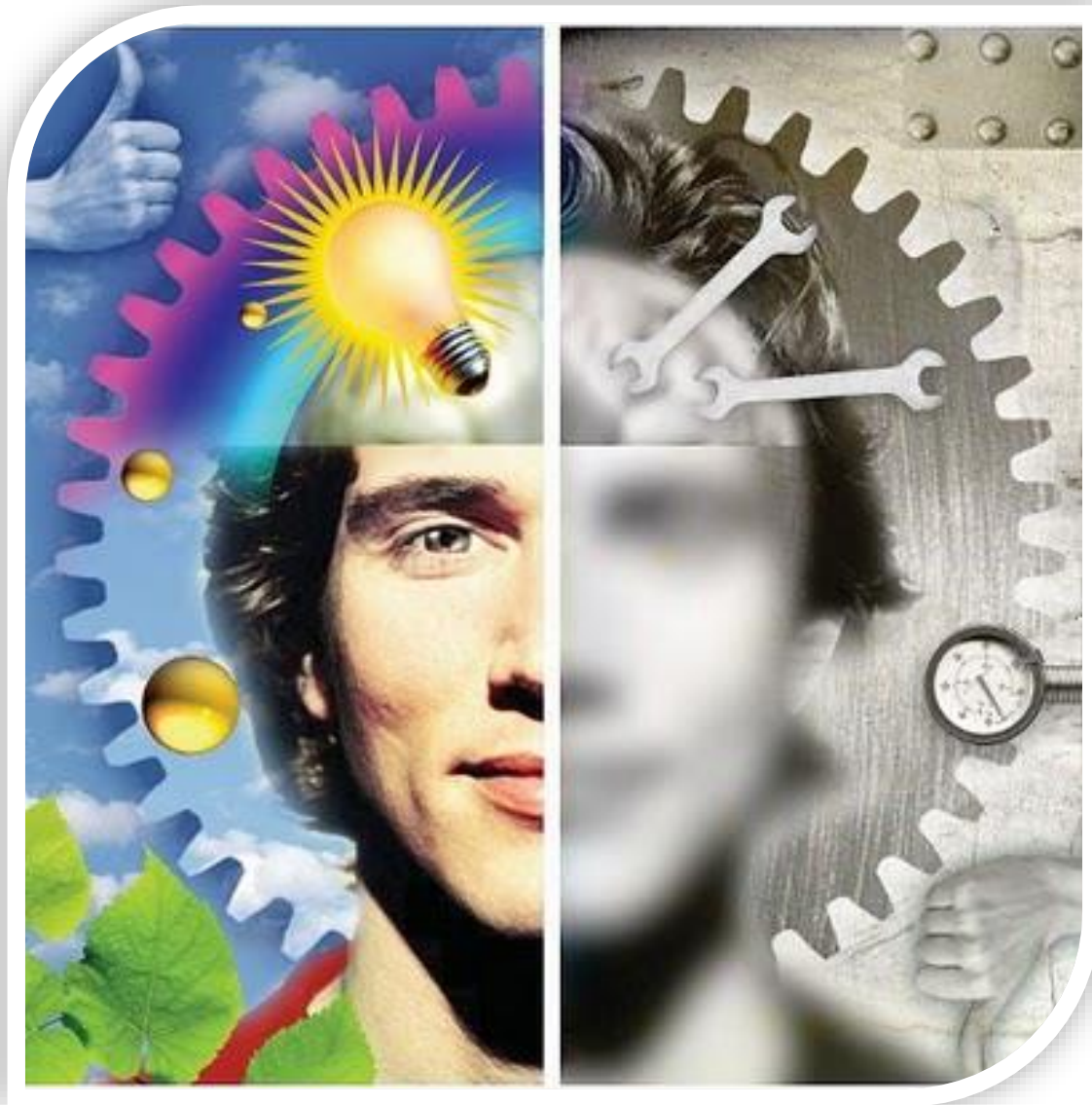


أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



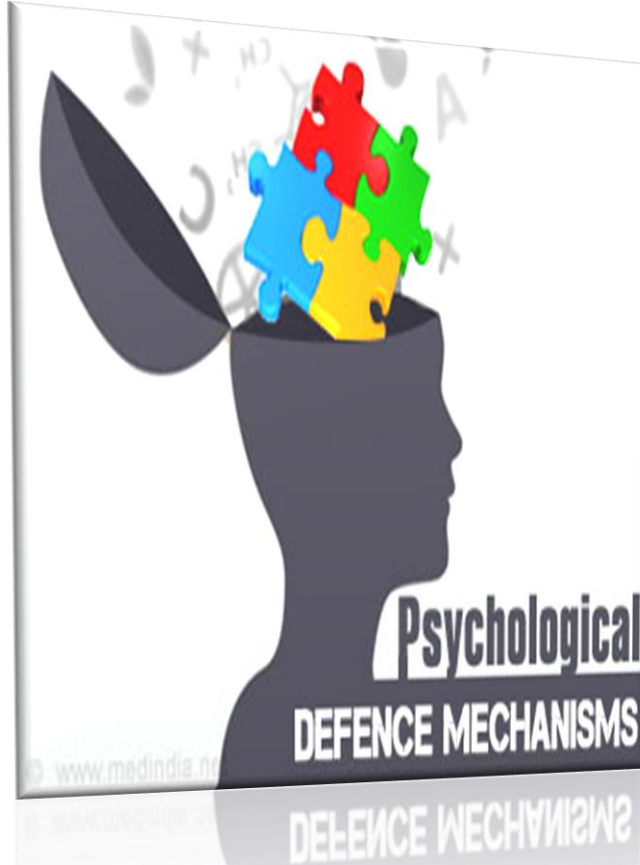


أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



الحيل الدفاعية Defence Mechanisms

- الحيل الدفاعية تعمل بطريقة لا شعورية
- الحيل الدفاعية تكرر الواقع وتشوّهه وتزويره
- تتطور الحيل الدفاعية عند ضعف الأنا



Defence Mechanisms الحيل الدفاعية

• حيل خداعية
الكبت - التبرير - الإسقاط - التكوين العكس

• حيل هروبية
أحلام اليقظة - النكوص

• حيل إبدالية
التعويض - التحويل - التوحد



1- الكبت Repression

• إستبعاد مثير للقلق كالدوافع والانفعالات والافكار الشعورية المؤلمة والمخيفة والمخزية وطردها الى حيز اللاشعور

• الكبت وسيلة يلجأ اليها العقل لينكر رغباته ودوافعه .

• الفرق بين الكبت والقمع !



2- الإسقاط Projection

• ان ينسب الشخص الى غيره رغباته الكريهة و عيوبه ، و أفكاره التي تسبب له الألم وتثير لديه الاحساس بالذنب .

• ماما منى هي اللي بترمي الهدوم عالارض مش أنا !





3- التكوين العكسي Reaction Formation

- يستخدم عندما لا يريد الشخص الاعتراف بالحقيقة وهي التعبير عن الدوافع المستتكرة في شكل معاكس .
- تساعد الفرد في تجنب القلق والضغط والمواجهة الفعلية .
- مثال : الطفل يلعب مع الطفلة ويحبها ثم يعاملها بعنف .

4 – النكوص Regression

• عودة الى سلوك شائع في مراحل عمرية سابقة لتحقيق نفس النتائج المحققة وقتها .

• النكوص يرتبط بشكل كبير بمقدار الشعور بالأمان.

• عادة ما يحدث للمرضى الذهانيين

• النكوص استجابة شائعة للاحباط





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

5 – التوحد (التقمص) Identification

- التقمص اللاشعوري لأفكار وقيم ومشاعر شخص آخر لتحقيق رغبات لا يستطيع تحقيقها بنفسه وللشعور بالرضى الذاتي
- الطالب – المعلم | البنت – زميلتها
- له أثر هام في نمو الذات وتكوين الشخصية .
- يحدث كثيرا لمرضى الفصام – البارانونيا - الهوس



أكاديمية

للاستشارات والتدريب

6 – الإِعْلَاء Sublimation

• الارتقاء بالدوافع غير المقبولة من المجتمع الى مستوى أرقى وأسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعيا .

• يدل استخدامها على الصحة النفسية العالية .

• الكاتب – الملائم – الرسام - الدين



7 – الإنكار Denial

- هو انكار الاحداث والمواقف المؤلمة او غير المرغوبة و إبعادها عن دائرة الوعي و الإدراك .
- الفرد هنا يجهل حادث معين ولكنه لا يمنعه من التعبير عن دوافعه و غرائزه (يختلف عن الكبت)



8- الإزاحة Displacement

- توجيه الانفعالات الشديدة نحو أشخاص او أشياء أخرى غير المسبب الحقيقي لتلك الانفعالات .
- خوف من الأب - من الظلام ، اللون الأسود
- تحدث الإزاحة لمسبب أقل ألما
في الاعتراف بالانفعال اتجاهه .



9 – التبرير Rationalization

- يلجأ الفرد لتبرير سلوكه بدوافع مقبولة اجتماعيا عكس الدوافع الحقيقية .
- اسلوب دفاعي هروبي
- يلجأ إليه الفرد السوي واللاسوي .
- يقصد الفرد منه :
 - الدفاع عن الذات والحفاظ على احترامها .
 - التخفيف من حدة الاحباط نتيجة فشله .



10 – التحويل Conversation

- هو تحويل المحتوى العاطفي من حالة أو فرد أو فكرة إلى آخر .
- مثال :
 - الحبيب الذي يحول مشاعره لحبيبته السابقة
 - لحيبة أخرى بشكل سريع فور انفصالهم .
 - الزوج المقهور من مديره
 - ثم ينفجر في زوجته او ابناءه



11 – التعويض Compensation

- هو محاولة الفرد النجاح في شئ لتعويض فشله او عجزه الحقيقي او المتخيل في شئ آخر مما أشعره بالنقص
- الفاشل دراسيا يحاول التفوق ف مجال المهارات المهنية
- صاحب الشكل القبيح يلجأ للغناء او العزف



12 – الخيال او التخيل Fantasy

- الرجوع الى عالم الخيال لتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع ، ممثلة في أحلام اليقظة



13- التثبيت Fixation

- توقف نمو ونضج شخصية الفرد عند مرحلة من النضج لا يتعدها عندما تكون مرحلة النمو التالية تمثل تهديد خطير .



14 – الإنسحاب Withdrawal

- هو الهروب والتجنب المباشر للناس او مواقف التهديد .
- مثال : هروب الاطفال من ألعاب الملاهي .
- تكرار الانسحاب يمثل خطرا في مستقبل الطفل فيجب تشجيعه على المواجهة



15- التعميم Generation

- هو تعميم خبرة أو تجربة معينة على باقي التجارب والخبرات المشابهة أو القريبة منها
- يبدأ التعميم في الطفولة ويقل تدريجيا بالنمو .

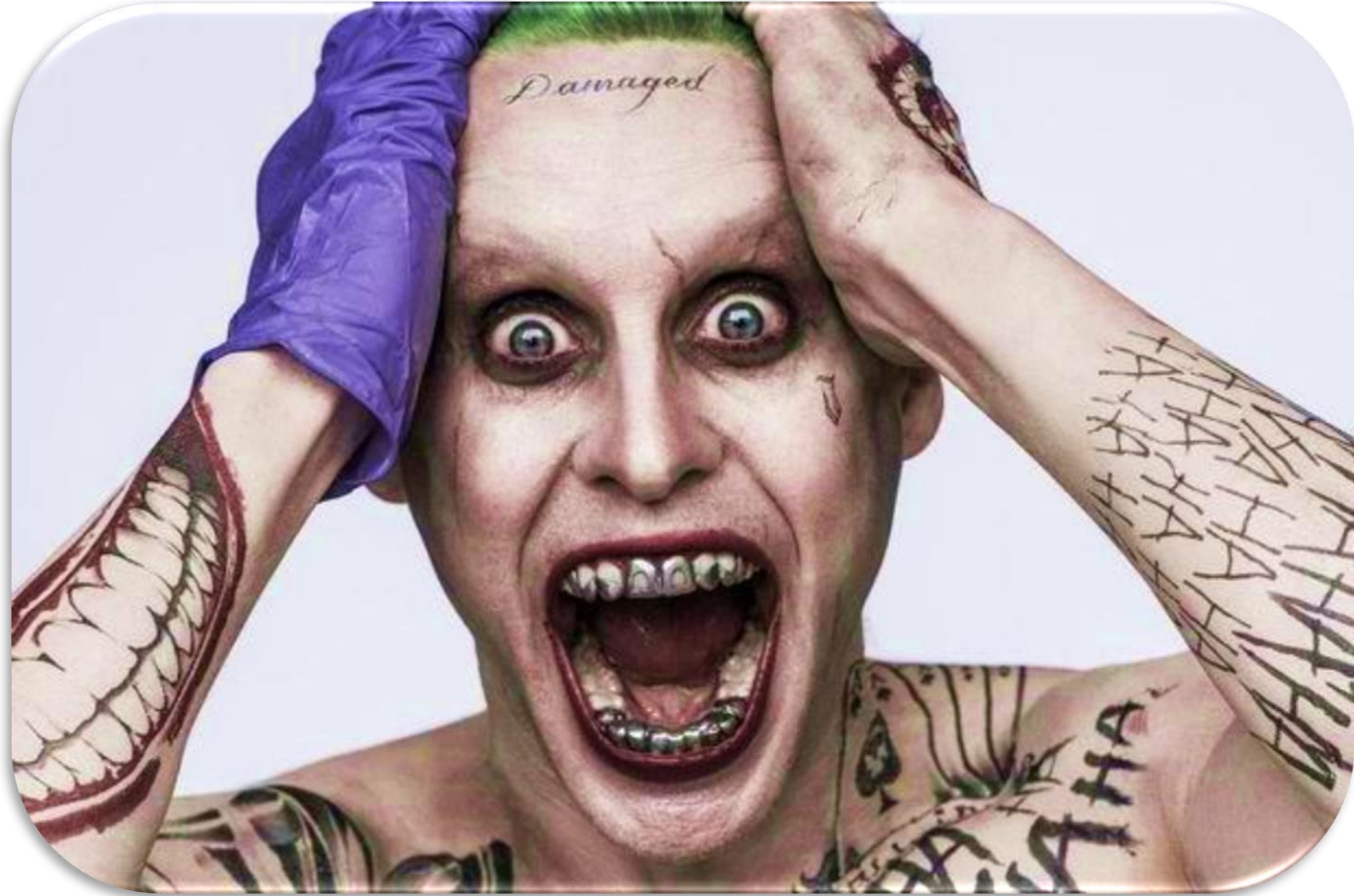


الاضطرابات النفسية

- هي الحالة النفسية الناشئة عن الصراعات اللاشعورية التي يعيشها بعض الافراد .



الأعراض و الخصائص العامة للإضطرابات النفسية



1 - القلق

- القلق السوي .
- القلق المرضي : هو القلق الشديد الهائم الذي لا يوجد له مبرر في الواقع الخارجي .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

2- العجز عن العمل بكفاءة

- عدم الاستطاعة علي تحقيق الامكانيات الشخصية و العقلية و استثمارها بكفاءة .

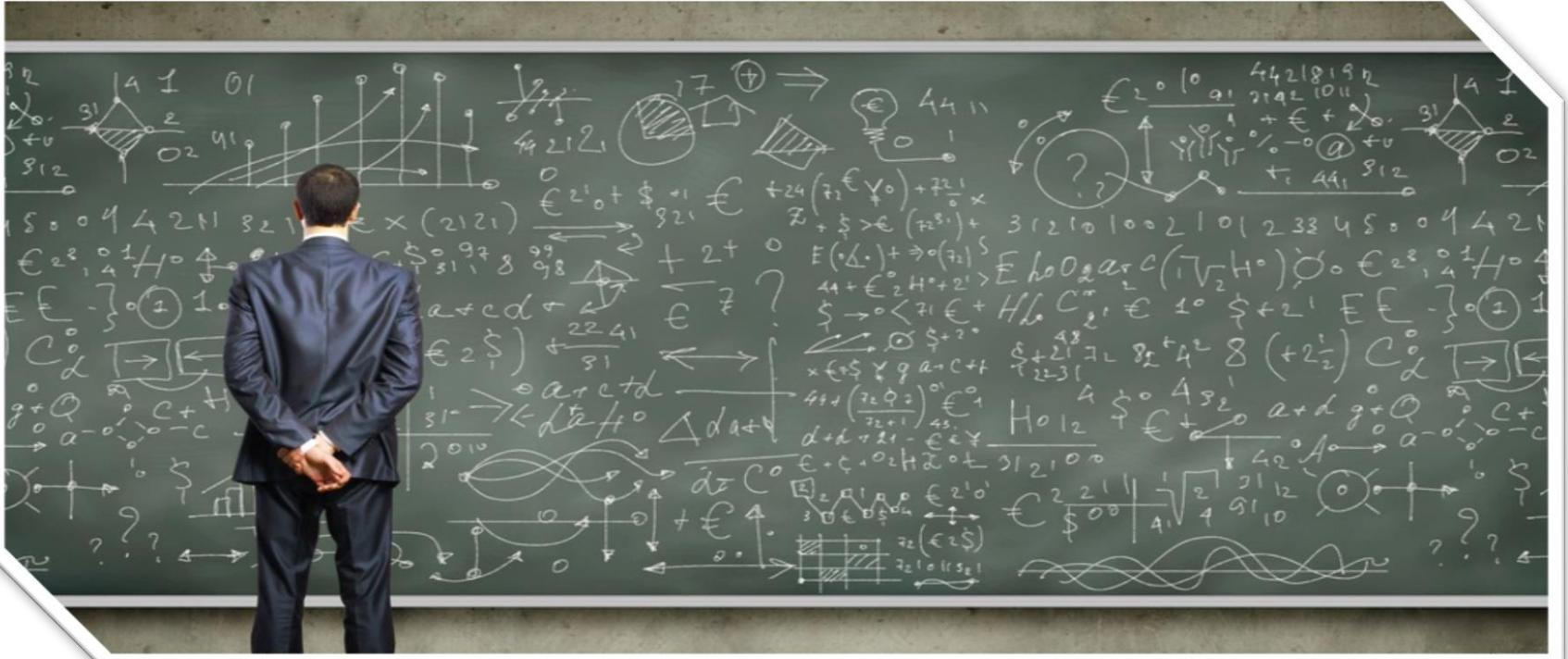




أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

3- السلوك الجامد المتكرر

• اتباع انماط جامدة في كل المواقف و كانه غير قادر علي التجربة .



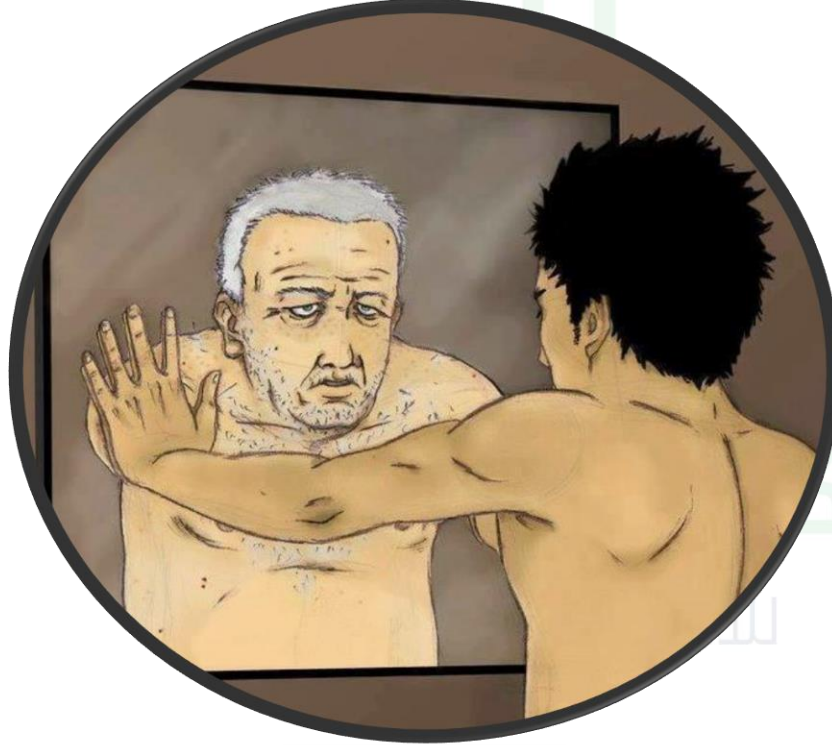
4 - التمرکز حول الذات

- ینشغل بنفسه اکثر من اللازم و مقارنة نفسه بالآخرین .



5 - الاعراض و الشكاوي الجسمية

- اعراض يختارها المريض للتعبير عن صراعاته النفسية بالامراض التي سبق ان اصاب بها .



6 - التعاسة

• الشعور بالكآبة و التشاؤم و فقدان الاشياء الجميلة
في الحياة .



اضطرابات التفكير



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



1- اضطراب مجري التفكير

- بطء مجري التفكير (الاكتئاب)
- سريان انطلاق الافكار (طيران الافكار)
- توقف سريان الافكار للحظة (عرقلة الفكر)



اضطراب محتوى الفكر و التعبير عنه

- اضطراب عام .
- اضطراب شكل خاص .



إضطراب محتوي الفكر بشكل عام

- 1- محتوي الفكر كثير (ضغط الافكار)
- 2- محتوي الفكر ضعيف (فقر الافكار)
- 3- خلو الذهن من الافكار او اذعانها و كانه يشعر بان هناك من يعلمها .
- 4- قد يشكو المريض بان الافكار توضع في راسه دون ارادته (إقحام الافكار)



إضطراب محتوي الفكر بشكل خاص



1- الانشغال

- يدور التفكير حول موضوع بشكل يطغي علي سائر الموضوعات رغم اهميتها .



2- الوسائوس

- هو التفكير حول موضوع بذاته قد يكون شاذا أو تافها .



3- تناقض الأفكار

- هو وجود فكرتين متضاربتين في تفكير الانسان و في نفس الوقت لا يستطيع التخلص من احدهما .



اضطرابات العمليات الادراكية

1- الخداع .

2- الهلوسة .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

1- الخداع

- هو إدراك حسي خاطئ كثير الحدوث بسبب حالة توتر نفسي و ترقب عاطفي يهيئ الظروف لحدوث هذه الإدراكات الخاطئة .



2- الهلوسة

- هي ادراك حسي خاطئ مع عدم وجود احساس حقيقي او مؤثر يثيره .



اضطرابات العاطفة

- العاطفة هي القوة الدافعة للشخصية في الصحة و المرض و قد يكون اضطرابها من حيث النوع و الكم



إضطرابات العاطفة من حيث النوع

- وجود أنواع من الانفعالات لدي المريض النفسي غير متواجدة لدي الشخص العادي مما يدل علي عدم القدرة بالتحكم فيها .



إضطرابات العاطفة من حيث الكم

- هو وجود انفعالات كثيرة لدي المريض النفسي تؤدي الي تمزق في الشخصية .



إضطرابات الذاكرة

1- من حيث الكم و النوع .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

إضطراب الذاكرة من حيث الكم

- 1- حدة الذاكرة : هو ان الذاكرة تشمل كل الاحداث القريبة و البعيدة .
- 2- فقدان الذاكرة : هو ان الذاكرة تفقد الاحداث القريبة و البعيدة و حدوث فجوات في الذاكرة .



أكاديمية
للاستشا

إضطراب الذاكرة من حيث النوع

1- التزييف : هو اضافة احداث كاذبة الي احداث حقيقية دون وعي .

2-التأليف : هو التحدث عن وقائع لم تحدث مطلقا (الفبركة)

3- الألفة : هي ظاهرة خداع السمع .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

إضطرابات الوعي

الوعي هو حالة من اليقظة يدرك فيها الانسان نفسه و علاقته بمن حوله من الناس و الزمان و المكان و يستجيب للمؤثرات استجابة صحيحة .



أكاديمية العا

للاستشارات والتدر

أخلاقيات العلاج النفسي



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

1- ترخيص العلاج

هو ان يكون المعالج النفسي حاصلًا علي ترخيص بممارسة العلاج النفسي من الجهات العلمية .



2- العلاقة المهنية

هي ان تكون العلاقة بين المعالج و المريض علاقة علاجية و مهنية و في اطار المعايير الاجتماعية و القيم الأخلاقية .



3- سرية المعلومات

بأن تحاط المعلومات و البيانات الخاصة بالعمل بإطار كامل من السرية المطلقة .



4- العمل المخلص

بأن تقدم خدمات العلاج النفسي – كعمل إنساني - بكل إخلاص و بما يرضي ضمير المعالج .



5- العمل كفريق

و به يكون العمل في عملية العلاج نفسي كفريق متعاون يضم الطبيب النفسي و الأخصائي وغيرهم .



6- إحالة المريض

بأن يحال المريض إلي أخصائي آخر إذا احتاجت الحالة إلي علاج متخصص آخر .



7- التكاليف

لا تتحكم التكاليف في عملية العلاج سواء كان مجانا أو بدفع تكاليف العلاج .



8- كرامة المهنة

يجب أن يحافظ المعالج علي كرامة المهنة في علاقته بالجمهور و بالمرضي وذويهم و في سلوكه بصفة عامة .



عملية العلاج النفسي

و تتضمن جميع الإجراءات التي تتخذ و تتم بين فريق العلاج النفسي و المريض لتحقيق أهداف العلاج .



1- المناخ أو الجو النفسي

و يتضمن :

- 1- إعداد مكان هادئ و مناسب لعملية العلاج .
- 2- الإتفاق مع المريض علي مواعيد العلاج و نفقاته .
- 3- تبصير المريض بالدور الذي سيقوم به .
- 4- فهم آراء المريض و أفكاره و انفعالاته و مشاعره .
- 5- توفير الجو العلاجي المشبع بالأمن و التقبل لإثارة انفعالات مريحة تبعث في المريض الطمأنينة و الأمل .

أكاديمية العال

للاستشارات والتدريب



2- العلاقة العلاجية

هي أن يرحب المعالج بالمريض و يتحدث المريض مع المعالج عن مشكلته و مرضه و يستجيب المعالج لذلك ببشاشة و صداقة و تقبل و يتم التواصل بينهما طوال فترة العلاج .



3- التداعي الحر

هو تداعي و ترابط أفكار المريض و خواطره و اتجاهاته و رغباته و صراعاته و مشاعره تلقائيا دون تخطيط و دون تقيد بعناها أو تسلسلها أو حتي دون التقيد بالمنطق.

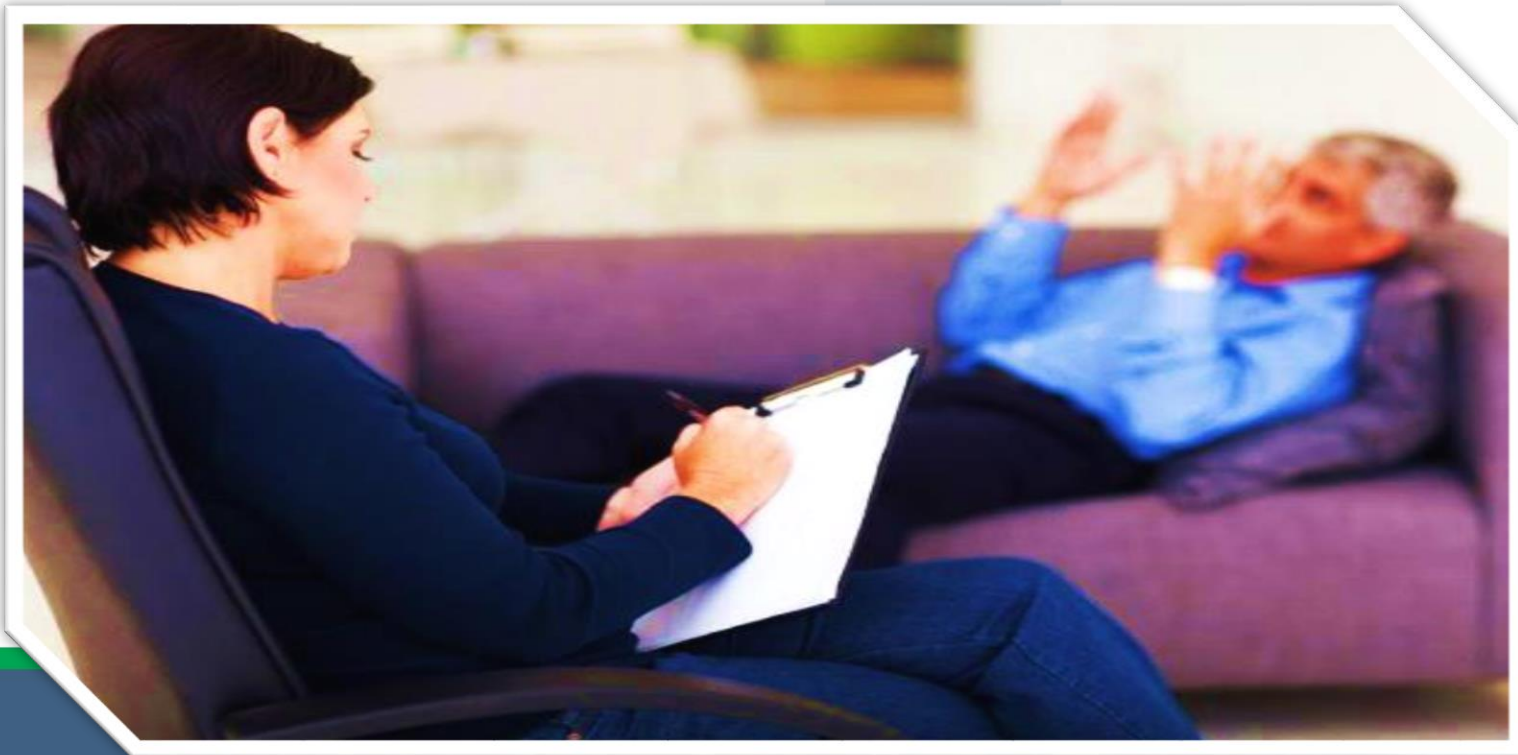




أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

4- التنفيس الإنفعالي

هو أن يتحدث المريض عن عن صراعاته وإحباطاته و
مخاوفه وأنماط سلوكه المنحرف و تكون فرصة ليفرغ بها
المريض ما بنفسه من إنفعالات و يتخلص من التوتر الإنفعالي .



5- التفسير

هو إيضاح ما ليس واضحا في أسلوب سهل و منطقي في ضوء النظريات العلمية و في لغة يفهمها المريض .



6- الإستبصار

هو أن يستطيع المريض معرفة دوافع سلوكه و فهم نفسه و معرفة مصادر اضطرابه و يتعرف علي نواحي قوته و ضعفه و يصبح أكثر قدرة علي الحكم في هذا السلوك .

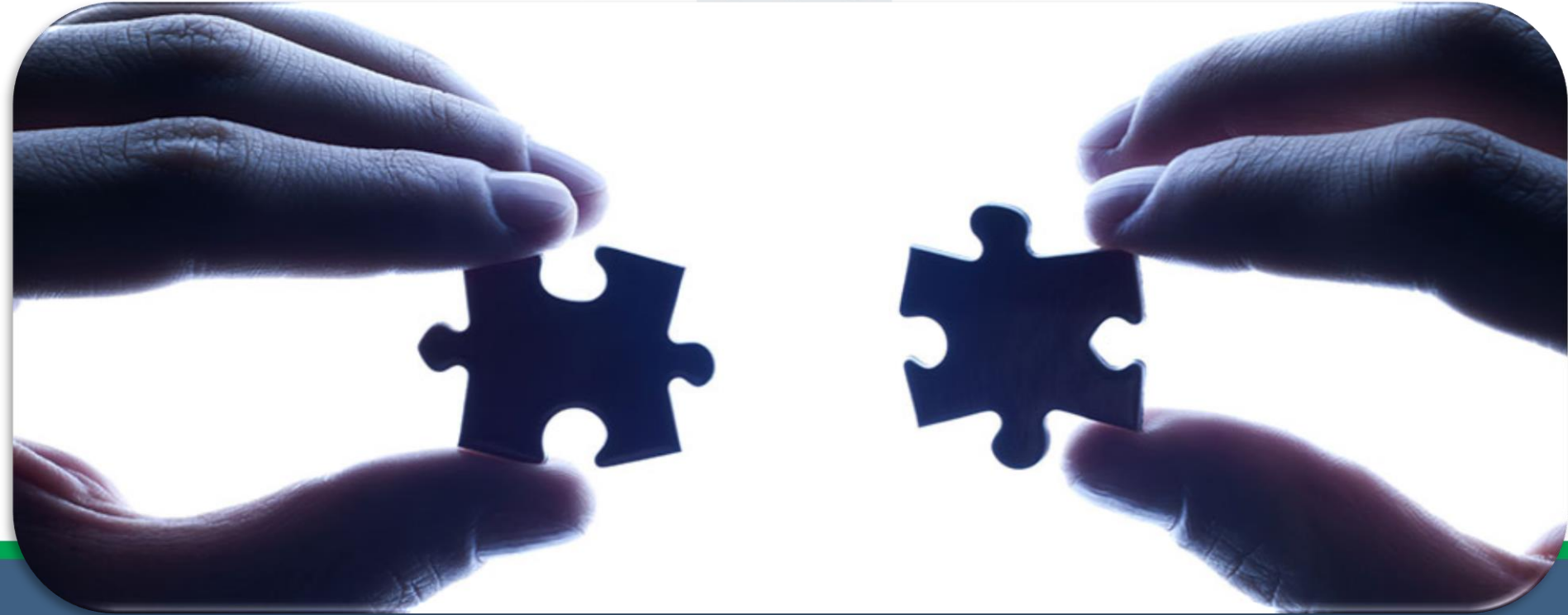




أكاديمية العلوم
واللستشارات والتدريب

7- التعليم و إعادة التعليم

هو إعادة التنظيم الإدراكي للمريض و تكوين مدركات جديدة تتيح له تعلم السلوك السوي و أساليب التوافق النفسي السليم .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

8- تعديل و تغيير السلوك

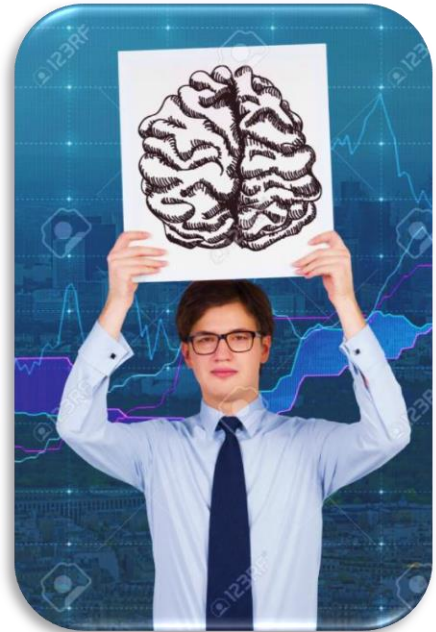
هو تعديل و تغيير الإضطرابات السلوكية المتعلمة من الشاذ و اللامتوافق إلي الأحسن و المألوف و العادي المتوافق .



د. محمد
المنجد

مراحل تعديل و تغيير السلوك

- 1- تحديد السلوك المطلوب تعديله أو تغييره .
- 2- تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب .
- 3- تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب
- 4- اختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغييرها .
- 5- إعداد جدول لإعادة التعلم و التدريب .
- 6- تعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب .



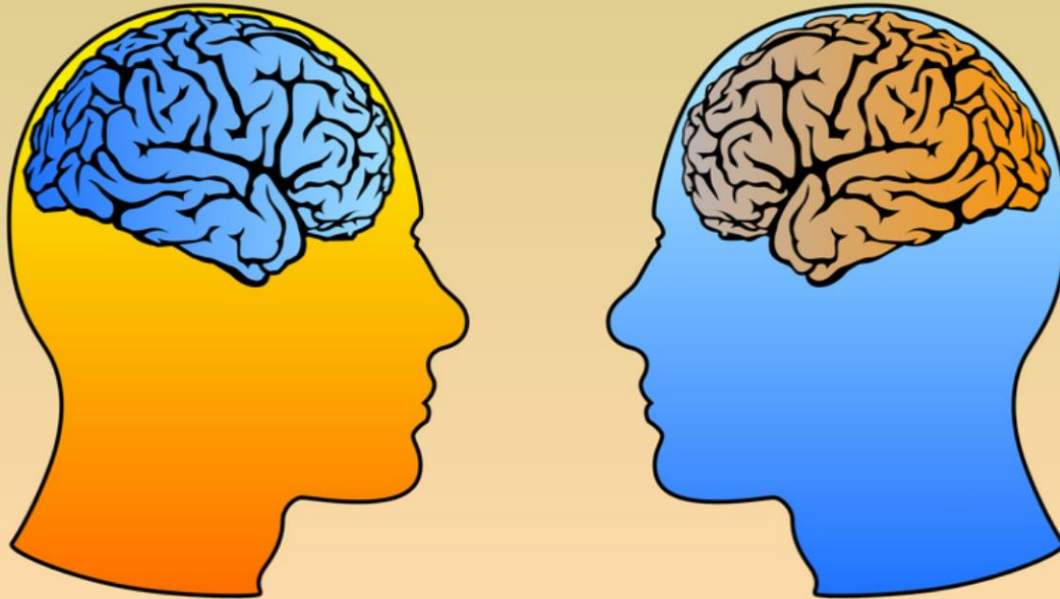
9 - تغيير الشخصية

إحداث تغيير في **سلوك المريض** و إحداث توافق أكثر ملائمة للبيئة و يكون قادرا علي **الإستقلال** عن المعالج .



10- إنهاء العلاج

هو إنهاء العلاقة العلاجية بين المريض و المعالج بعد تحقيق الأهداف الرئيسية و أهمها نجاح العلاج.



11- تقييم العلاج النفسي

هو تخطيط لنسب تحقيق الأهداف العلاجية في برنامج العلاج .



أهداف عملية التقييم

- 1- الكشف عن مدى فعالية و **نجاح العلاج** في تحقيق أهدافه.
- 2- أفضلية طريقة من **طرق العلاج** علي الطرق الأخرى .
- 3- **مدى نمو شخصية المريض** و مدى توافقه النفسي و متعته بالصحة النفسية .



مضمون عملية التقييم

- 1- تقييم عملية العلاج (طريقة العلاج نفسها).
- 2- تقييم نتائج عملية العلاج (سلوك المريض و توافقه النفسي و صحته النفسية).



أدوات عملية التقييم

هي الأدوات التي تستخدم في تقييم عملية العلاج النفسي .



1- التقارير الذاتية

فيها يكتب المريض بنفسه تقريراً ذاتياً عن حالته .



2- قوائم المراجعة

تحتوي أهداف العلاج النفسي لبتحدد أمامها ما تحقق منها و ما لم يتحقق .



SKILLS

3- ملاحظة السلوك

فيها تتم ملاحظة السلوك مع الإهتمام بالتغيرات السلوكية التي حدثت نتيجة للعلاج .



12- المتابعة

تهدف المتابعة إلى التأكد من استمرار تقدم الحالة و تحديد نسبة الشفاء و مدي استفادة العميل من الخبرات العلاجية .



طرق العلاج النفسي



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

1- العلاج الفردي

يعالج فيه المعالج مريضا واحدا في كل مرة وهو أكثر فاعلية في (المشكلات و الإنحرافات الجنسية)



2- العلاج الجماعي

يضم جماعة من المرضى في نفس الوقت و هو أكثر فاعلية في (مشكلات الأسرة و الإدمان)



3- علاج التدعيم النفسي

يهدف إلى تدعيم و تقوية الشخصية و حل المشكلات عن طريق تغيير ظروف المريض دون إحداث تغيير أساسي في بناء الشخصية (التوجيه-الإرشاد) .



4- علاج إعادة البناء

يهدف إلى تغيير الشخصية و تغيير عادات المريض السلوكية و طريقة تفكيره و مفهومه عن ذاته و عن الآخرين (التحليل النفسي) .



5-العلاج المطول

علاج شامل يهدف إلى إعادة تنظيم بناء الشخصية و يستغرق وقتا طويلا (من بضعة أشهر إلى بضعة سنوات) .



7-العلاج السلوكي

يتضمن تعديل و تغيير السلوك المرضي كما يبدو في الأعراض السلوكية للمرضي .



8- العلاج المعرفي

هو تعديل و تغيير الجوانب **العملية المعرفية** مما يترتب عليه تغيير السلوك باستخدام فنيات **تتناول المعتقدات و التفكير** (العلاج العقلاني والإنفعالي)



Are you ready
for exams?



EXAM



الإضطرابات النفسية (المرض النفسي)





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

depression

الإكتئاب

هو حالة ذاتية من الإنقباض تتكرر بسبب عوامل داخلية أو خارجية أو بسبب إجتماع الطرفين و تنطوي علي شدة لا يقتضيها الموقف و لا تكون مرافقة بتعطل أو اضطراب عقلي.



أعراض الإكتئاب

- 1- الحزن و العبوس و البؤس .
- 2- يبدو الشخص المصاب و كأن الغم يغلف حياته.
- 3- انخفاض في تقدير الذات.
- 4- النزوع إلى النقد الذاتي الملح (يؤدي في بعض الحالات إلى محاولات الإنتحار).



أعراض الإكتئاب

- 5- يقل إهتمام المريض ما كان يهتم به إهتمام شديد من قبل.
- 6- لا تبقي عنده محبة نحو من كان يحبهم من قبل إلا إذا كان ملزما علي البقاء معهم .
- 7- يعاني من إضطرابات جسدية (الإرتخاء و الشعور بضعف النشاط و القدرة علي الحركة - اضطراب النوم-الحاجة الملحة للنوم).



أعراض الإكتئاب

8- الوجه المتجهم الذي يندر أن تزوره الابتسامة.

9- المزاج الحزين و سرعة ذرف الدموع.

10- غلبة الإعتماد علي الغير .



ملحوظة

إصابة الأنا إنفعاليا لمريض الإكتئاب تشبه الإصابة في القلق العصابي ولكن في حين يتوقع المصاب بالقلق العصابي حادثة خطيرة قامة فإن المكتئب ينظر إلي الوراء و إلي حالة مخزنة مرت في الماضي



القلق التفاعلي Anxiety Reaction

هوشعور عام غامض غير سار مبالغ فيه خارج نطاق سيطرة المريض



أعراض القلق التفاعلي



1- أعراض نفسية

1- التوجس .

2- المخاوف المرضية (غير المحددة و المحددة) .

3- التوتر الذهني العام .

4- سرعة الإستثارة .

5- ضعف القدرة علي الإنتباه و التركيز .

6- إنخفاض القدرة الإنتاجية .



أعراض جسمية



- 1- التوتر العضلي .
- 2- الدوار .
- 3- صعوبة التنفس .
- 4- خفقان القلب .
- 5- اضطرابات الشهية .
- 6- عسر الهضم .
- 7- برودة أو سخونة بعض أجزاء الجسم .

أسباب القلق التفاعلي



العوامل النفسية

- 1- كبت الطفل لرغباته العدائية نحو والديه .
- 2- الإحساس بعدم الثقة نظرا لما يتلقاه من مثيرات مؤلمة .
- 3- قد يظهر القلق نتيجة عن أفعال ارتكبها الإنسان فعلا و لم يرضي عنها .



العوامل الإجتماعية

- 1- الأبوين المتوترين سرعان ما يدركان أن صغيرهما يبدي أمارات القلق .
- 2- الحرمان و الإحباط و عدم الأمان
- 3- التعلم الغير ملائم للسلوك التوافقي .
- 4- عدم النضج في النشأة .
- 5- إنعدام إكتساب المهارات اللازمة لمواجهة مشكلات الحياة .



العوامل الوراثية

للقلق يحتمل تدخل العامل الوراثي في تزويد الفرد بإستعداد عام



العوامل الفسيولوجية

- 1- عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة .
- 2- ضمور الجهاز العصبي في الشيخوخة يعتبر من العوامل المساعدة علي ظهور إستجابة القلق .



علاج القلق التفاعلي



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



العلاج النفسي

- 1- الإستماع إلي صراعات المريض و محاولة تفسيرها و توجيهه إلي حل هذه الصراعات .
- 2- تشجيع المريض عي إعداد مدرج القلق علي شكل قائمة متدرجة من المواقف التي تثير القلق عنده .
- 3- التدريب علي الإسترخاء حتي يتخيل خلالها المواقف المقلقة ثم يطلب منه معايشة أمثال هذه المواقف في الحياة الفعلية.



العلاج الدوائي

في بعض الحالات يعطي المريض بعض المهدئات أو بعض العقاقير الخاصة بالهرمونات العصبية في مراكز الإتصال بالمخ .



المخاوف المرضية

هي حالة نفسية إنفعالية تتضمن خوفا مفرطا من أشياء أو أشخاص ليس له ما يبرره في الواقع و هذا ما يجعله خوفا غير معقول .



أعراض الخوف المرضي

دائما ما يكون الشخص الخوف :

- 1- دائم القلق .
- 2- يصرف طاقاته النفسية و الجسمية في تجنب الأشياء التي تخيفه
بشتي الوسائل .
- 3- إذا اضطر لمواجهة هذه المواقف انتابه الهلع و ظهرت
عليه أعراض مرضية نفسية (القيء-اضطراب التنفس) .



تصنيفات المخاوف





أكاديمية العلوم
الاستشارات والتدريب

1- أشياء مؤذية

مثل الثعابين و الحيوانات المفترسة و النار و السقوط تحت السيارات و العقارب و العمليات الجراحية و غيرها .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

2- أشياء يتوقعون الأذي منها

مثل ركوب الطائرة أو الباخرة أو الأماكن المرتفعة أو المزدحمة أو المغلقة و الصراصير و الخنافس و غيرها .



3- أشياء غير ملموسة

الأشياء التي لا يعرفون حقيقتها و يتوهمون فيها الأذي مثل الأشباح والعمفاريت و الجن و السحر .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

الخوف عند الأطفال

يتعلم الأطفال الخوف بعدة طرق منها :

- 1- التعلم الشرطي .
- 2- الملاحظة و التقليد .
- 3- تخويف الكبار لهم من أشياء معينة .
- 4- قص القصص المخيفة .



أكاديمية ا

للاستشارات والتدريب

أنواع المخاوف المرضية



نشأة المخاوف المرضية

تنشأ المخاوف المرضية من رغبات غير مرغوب فيها كتبها الفرد لينساها و عندما تفشل الأنا في كبت هذه الرغبات و تلح في الظهور تدرك الأنا التهديد و تشعر بالخوف الزائد من ظهورها و تسقط هذا الخوف علي أي شئ مثل الماء أو القط أو الثعبان و تصبح هذه الأشياء مصدر خوف شديد بالنسبة له يسعى إلي تجنبها و الهروب منها .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

مثال

حالة الطفل هانز ابن الخمس سنوات الذي كان يصاب بالرعب من الحصان
تحليل حالته :

كان الطفل يعاني من رغبة ملحة لإيذاء أبيه و خاف أن يعرف أبوه الرغبة و يعاقبه عليها
فحاول أن يكتبها لكنه فشل فأبدل خوفه من أبيه بالخوف من الحصان.



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

الوقاية من المخاوف المرضية

- 1- عدم تخويف الأطفال و عدم استغلال مخاوفهم في السيطرة عليهم و ضبط سلوكهم .
- 2- تبصير الأطفال بالأشياء المؤذية و توضيح ما فيها من تهديدات لحياتهم .
- 3- تشجيع الطفل علي الإعتماد علي نفسه و تحمل المسؤولية حتي يتعود علي الجراة و الإقدام .
- 4- تدريب الآباء علي ضبط انفعالات الخوف عندهم لإخفاء مخاوفهم حتي لا يتعلموها بالملاحظة و التقليد .



الوقاية من المخاوف المرضية

- 5- تقليل قلق الأمهات لأنه كلما كانت الأم قلقة أو خائفة عي طفلها قلق الطفل أيضا و خاف علي نفسه .
- 6- تقليل تحذير الآباء لأطفالهم أو تحقيرهم و ضربهم لأن هذه التصرفات تضعف في أبناءهم الثقة بالنفس و يجعلهم يشعرون بالخوف من أشياء كثيرة .
- 7- إذا حدث ما يزعج الطفل و يخيفه لا نتركه يتناساه لأنه قد لا ينساه و يستمر خوفه منه .



علاج المخاوف المرضية



1- العلاج بالإستبصار

يتم بالكشف عن **صراعات الطفل** و تبصيره بها و مساعدته علي حلها و **تعديل مفهومه** عن ذاته و يضاف إلي تبصير الطفل تبصير الوالدين و المدرسين و **كل من له علاقة** بمخاوفه حتي يساهموا في حلها .



2- العلاج السلوكي

1- طريقة التخفيف المنظم للإحساس بالخوف : تقوم علي إقتراب الفرد من الأشياء التي تخيفه **بالتدريج** إما حقيقة أو في مواقف بأفلام و يكون في حالة من الإسترخاء فيتعلم أن يكون مسترخيا غير خائفا في وجود هذه الأشياء .

2- طريقة تقليد نماذج شجاعة: تقوم علي أساس وقاية الفرد الخواف من مشاهدة استجابات الخوف عند الآخرين (تعرض أفلام فيها الشئ الذي يخاف منه و الآخرون يشاهدونه و هم فرحون او يواجهوهم فيقلدهم في سلوك الشجاعة).



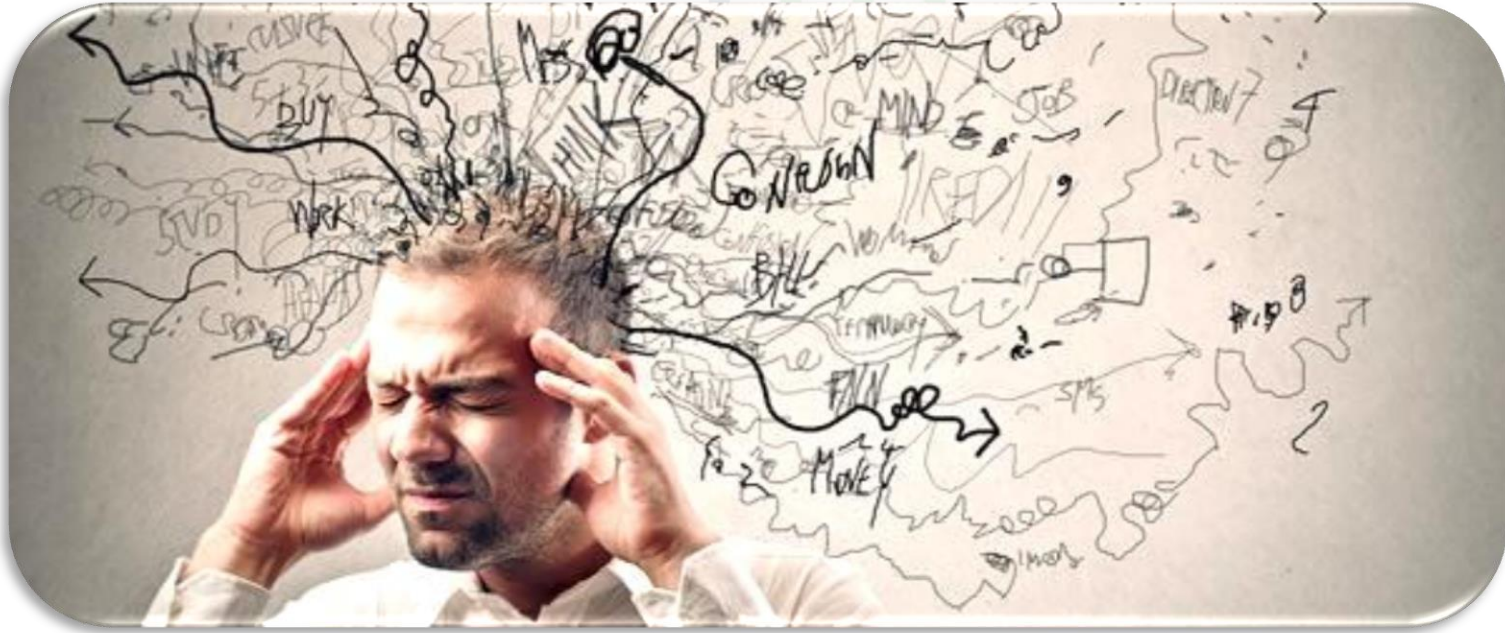


OCD

الوسواس القهري

أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

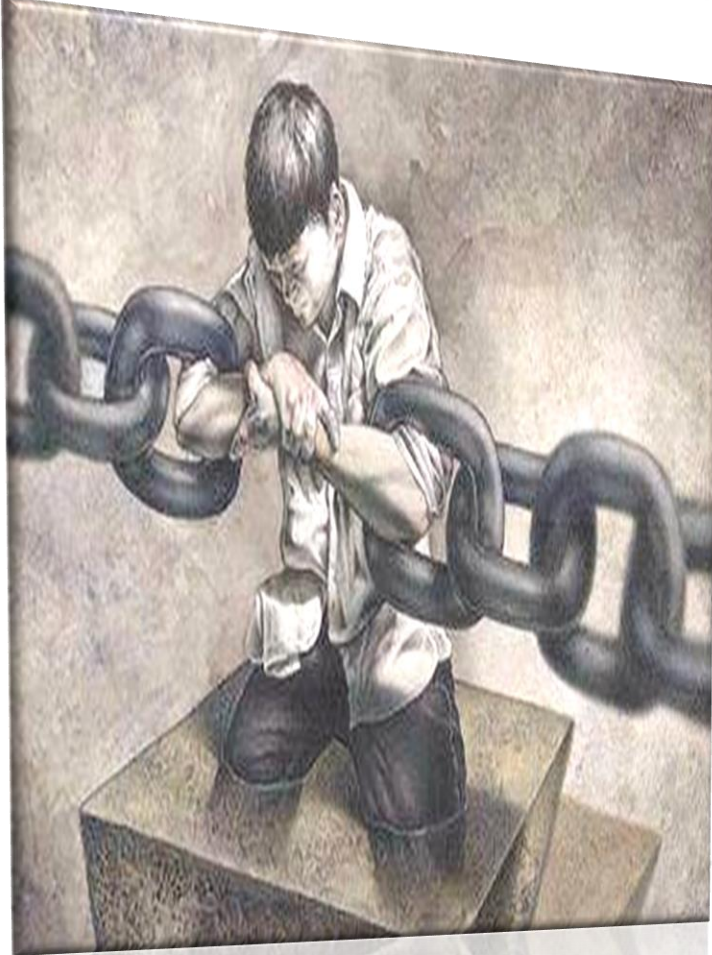
الوسواس هو فكر متسلط و القهر هو سلوك جبري يظهر بتكرار و قوة لدي المريض و يستحوذ عليه و رغم وعي المريض له إلا انه لا يستطيع مقاومته و يشعر بالقلق و التوتر إذا قاوم ما توسوس به نفسه و يشعر بالحاح داخلي للقيام به .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

سمات الشخصية الوسواسية



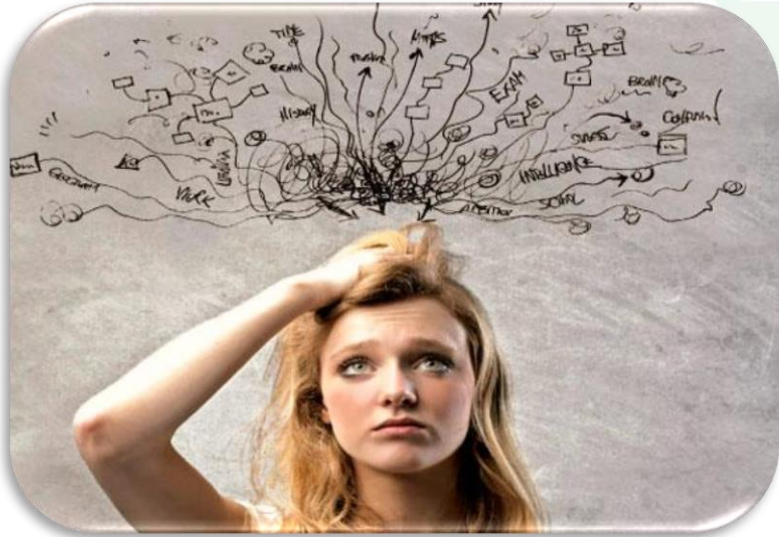
- 1- الجمود .
 - 2- العناد و التسلط .
 - 3- البخل .
 - 4- التردد .
 - 5- الفضيلة و التمسك بالكمال .
 - 6- دقة المواعيد .
 - 7- التمسك بالحقوق .
- (يبدو صاحب الشخصية الوسواسية شخصا فاضلا و لكنه غير سعيد) .

أكاديمية العلوم

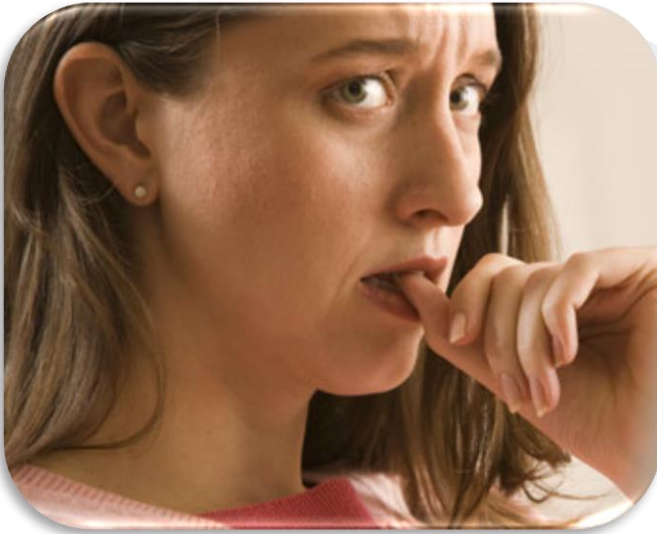
للاستشارات والتدريب

أسباب الوسواس

- 1- الأمراض المعدية الخطيرة او المزمنة .
- 2- الحوادث أو الخبرات السابقة .
- 3- الصراع بين عناصر الخير و الشر في الفرد .
- 4- وجود رغبات لاشعوية متصارعة يعبر عنها في صورة الفكر الوسواسي و السلوك القهري .



- 5- الإحباط المستمر في المجتمع .
- 6- الشعور بالإثم و عقدة الذنب و سعي المريض لاشعوريا إلي عقاب ذاته .
- 7- يهتم المريض بشكل وسواسي بموضوع يهمله لاشعوريا و عبر عن الدوافع المستهجنة سلوكيا في شكل معاكس (حيلة الدفاع العكسي).



أعراض الوسواس

- 1- الأفكار المتسلطة و يكون معظمها تشكيكية أو فلسفية
(الشك في الخلق و التفكير في الموت).
- 2- المعاودة الفكرية و التفكير الإجتراري (ترديد كلمات الأغاني بطريقة شاذة).
- 3- الإنطواء و قلة الميول نتيجة التركيز في الأفكار المتسلطة .



أعراض الوسواس

- 4- الشعور المبالغ فيه بالذنب و الجمود و عدم التسامح و الكمال و الدقة الزائدة .
- 5- الطقوس الحركية (المشي علي خطوط البيضاء في الشارع- المشي بطريقة معينة- عد الأشياء كدرجات السلم)
- 6- النظام و النظافة الزائدة بطقوس ثابتة .
- 7- غسل اليدين المتكرر و النظام الثابت في الحياة.



أعراض الوسواس

- 8- **التتابع القهري في السلوك** و البطء الزائد في العمل و التردد .
- 9- **الشك المتطرف في الذات** و التأكد المتكرر للأعمال و المراجعة الكثيرة (تكرار قفل الأبواب و محابس المياة و الغاز).
- 10- **الخوف الزائد من الجراثيم و الميكروبات و العدوي** و لذلك يتجنب مصافحة الناس أو تناول الطعام الذي يقدم إليه في المناسبات .



ملاحظة

يجب التمييز بين عصاب الوسواس و القهر **كمرض في حد ذاته** و الوسواس و القهر **كعرض** من أعراض مرض آخر مثل ذهان الهوس و الإكتئاب و الفصام.



العلاج

- 1- **العلاج النفسي:** للكشف عن الأسباب و إزالتها و تفسير طبيعة الأعراض و **معناها** اللاشعوري .
- 2- **العلاج الإجتماعي و البيئي:** مثل تغيير المسكن و العمل .
- 3- **العلاج الطبي:** لتقليل حدة الإضطرابات و التوتر .
- 4- **الجراحة النفسية:** كآخر حل أحيانا (شق الفص الجبهي).

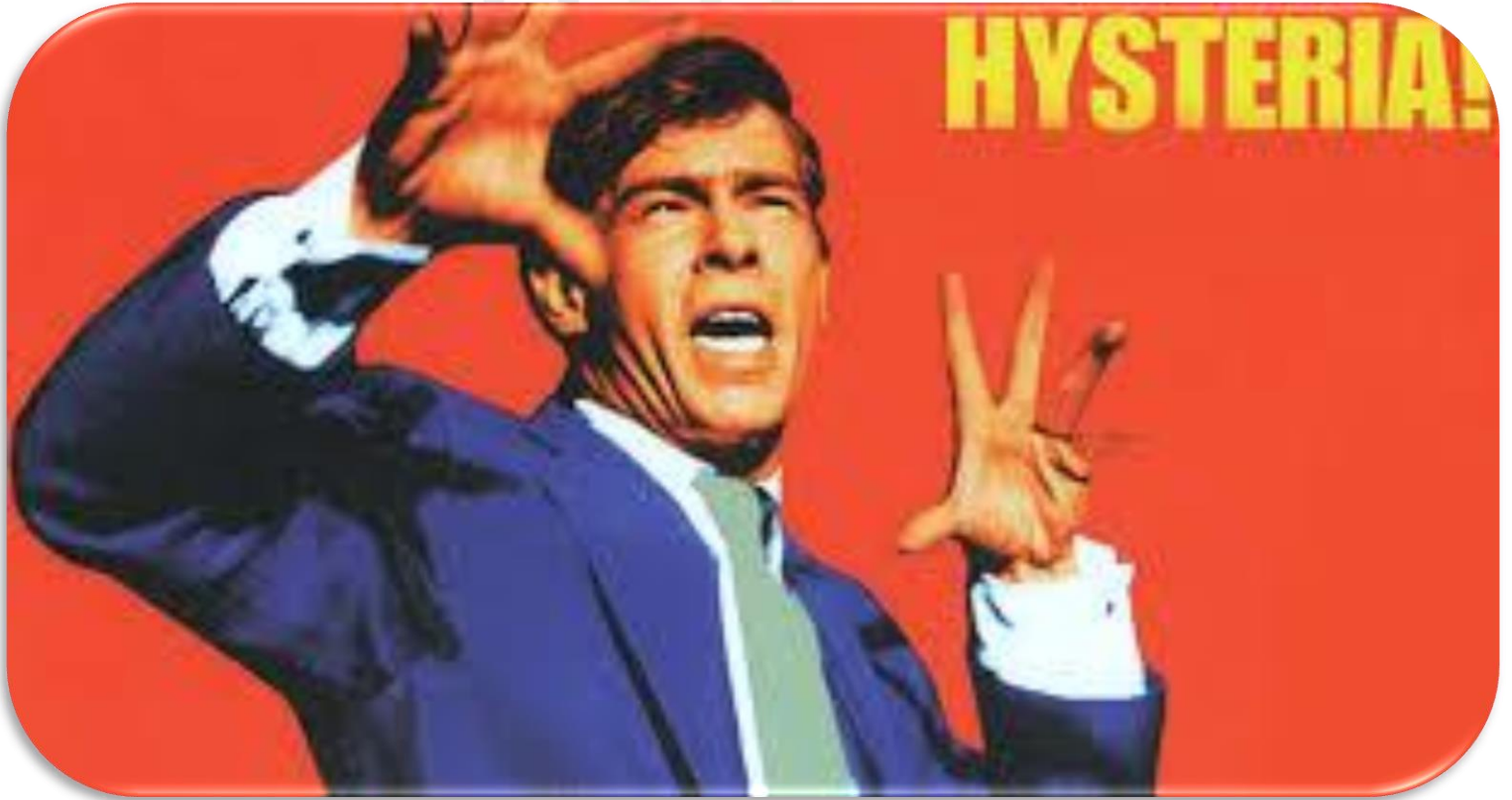




أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

الهستيريا Hysteria

هي اضطراب غير إرادي في الوظائف الحركية أو الحسية أو الذاكرة يعبر عن صراعات عصبية و يرتبط بحاجات لا شعورية عند المصاب بها .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

أنواع الهستيريا

1- هستيريا تحويلية : تتجه نحو المظاهر الفسيولوجية التي تتحول إليها حالة نفسية غير مرغوب فيها .

2- هستيريا القلق : انصب الإهتمام فيها علي المخاوف المرضية و القلق (يظهر الفرد مدافعا عن نفسه في وجه رغبة غير مقبولة بتكوين قلق أو شعور بالخطر ينتهي به إلي تجنبها و الخوف الشديد منها) .



أكاديمية العلوم

للاستشارات والتدريب

أعراض الهستيريا



الأعراض الحركية

- 1- يمكن أن يعاني المصاب من الشلل في أي جزء من الأجزاء الواقعة تحت الضغط الحركي .
- 2- من الممكن أن يفقد المصاب القدرة علي إستعمال الأحبال الصوتية و إضطرابات في الحلق يعوق عملية البلع .
- 3- من الأعراض المعروفة حالة المغص أو التشنج .



الأعراض الحسية

يكون اضطراب في الإدراك المعتمد علي المراكز الحسية ينتج عنها:

- 1- يشكو المريض من فقد الحس في يديه أو رجليه .
- 2- قد يكون المصاب من فقد القدرة علي السمع .
- 3- الرؤية الإسطوانية: اضطراب بصري يجعل المصاب لا يستطيع أن يري الأشياء في ساحة البصر المستمرة بالإتساع بل يري ما يقع أمامه في إتجاه واحد مستقيم كأنه نفق أو إسطوانة .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

الأعراض الحشوية

إضطرابات تحدث في **المعدة** و منها القئ الهستيري و ضعف الشهوة إلي الطعام رغم وجود الحاجة و وجود الطعام .



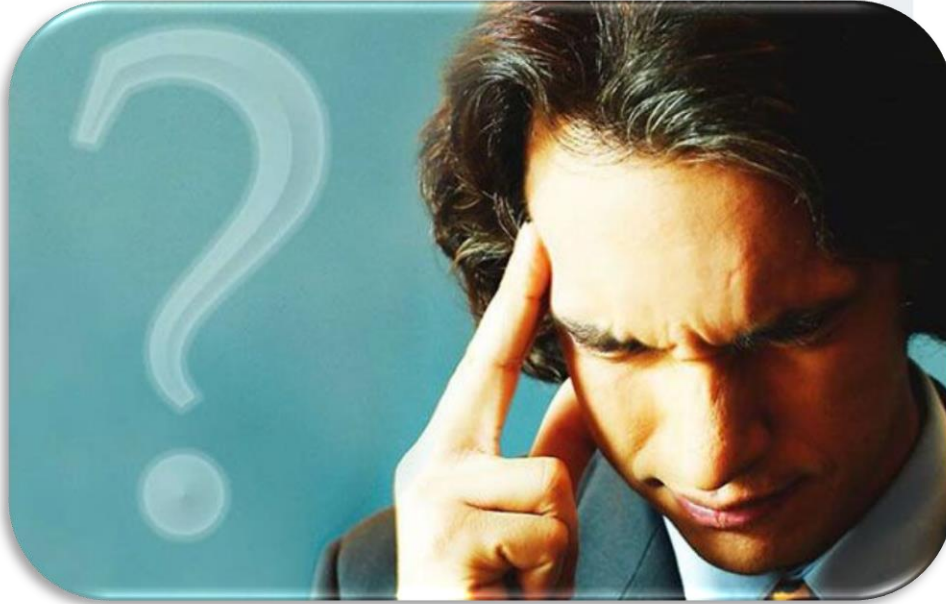


أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

الاعراض التخلخلية

1- فقدان الذاكرة الكامل : ينسى الشخص كل ما يتصل بماضيه (أسمه-عنوانه-الناس الذين يعرفهم).

2- فقدان الذاكرة الجزئي : يتمثل بنسيان جزء معين من ذكرياته (قد ينسى كل الظروف المزعجة التي سببت مباشرة في ظهور الأعراض الهستيرية).



الاعراض التخلخلية

3- الإضطراب في الإدراك و المعرفة: يشعر المريض أحيانا بأنه غريب في شارع او حي يكون في الواقع قد مر به عدة مرات .

4- التجوال أو التشرذ: ينسى المريض هويته لفترة من الزمن و يهرب من مكان إقامته المعهود إلي مكان آخر و إذا ما انتبه إليه تساءل أين هو وكيف وصل إلي هذا المكان .



الاعراض التخيلية

- 5- **المشي اثناء النوم** : يكون السير مناسبة يستعرض فيها النائم **ظروف صعوباته** التي لا يريد أن يتذكرها في اليقظة .
- 6- **إزدواج الشخصية** : هو أن يكون الشخص الواحد **شخصيتان** أو أكثر كل شخصية تمثل نمط يختلف عن الآخر و يكون ظهور النمطين أو الثلاثة **غير منتظم زمانا و مكانا** .



الأعراض التشنجية

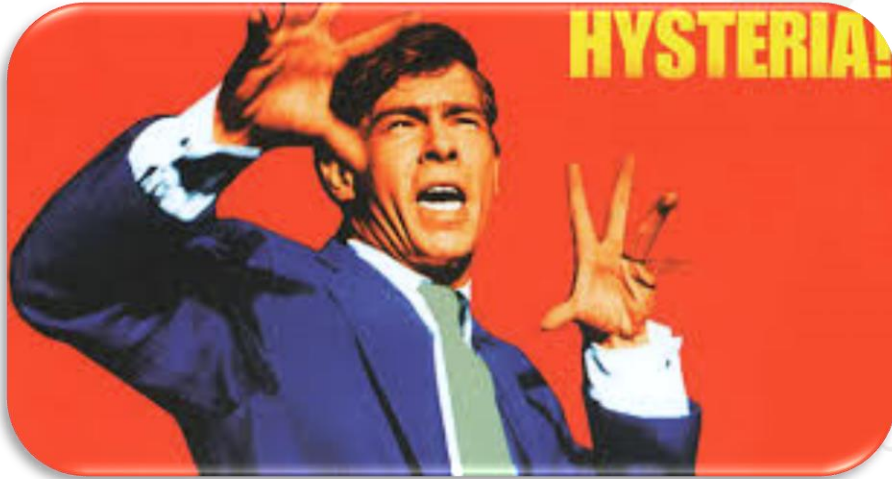
يمر المصاب أحيانا بنوبات من التشنج و الإغماء تستمر لبضع دقائق .

(تشبه هذه النوبات ما يحدث في حالات الصرع مع اختلاف واضح في المظهر و التعقد و الشدة).



العوامل في الهستيريا

- 1- **الإرهاك العصبي** : هو العامل الرئيسي في الهستيريا و يعتبر ضعفا في البناء لدي لشخص .
- 2- **شدة الإنفعال** : يؤدي إلي ثورة مجموعة من الأفعال المنعكسة .
- 3- **تقبل الإيحاء** : هو الإستعداد لإستقبال المرض دون وعي و هو سبب أساسي للإصابة بالهستيريا .

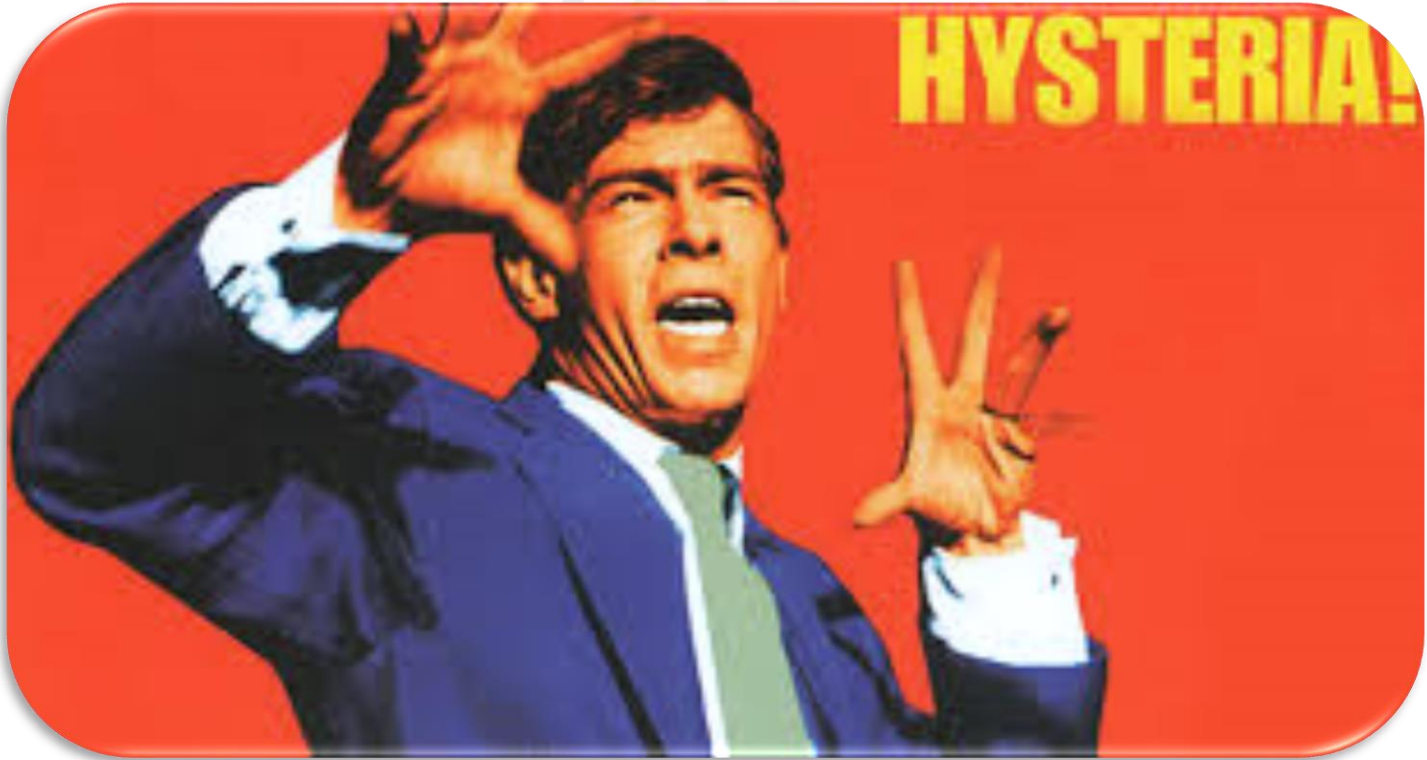


العوامل في الهستيريا



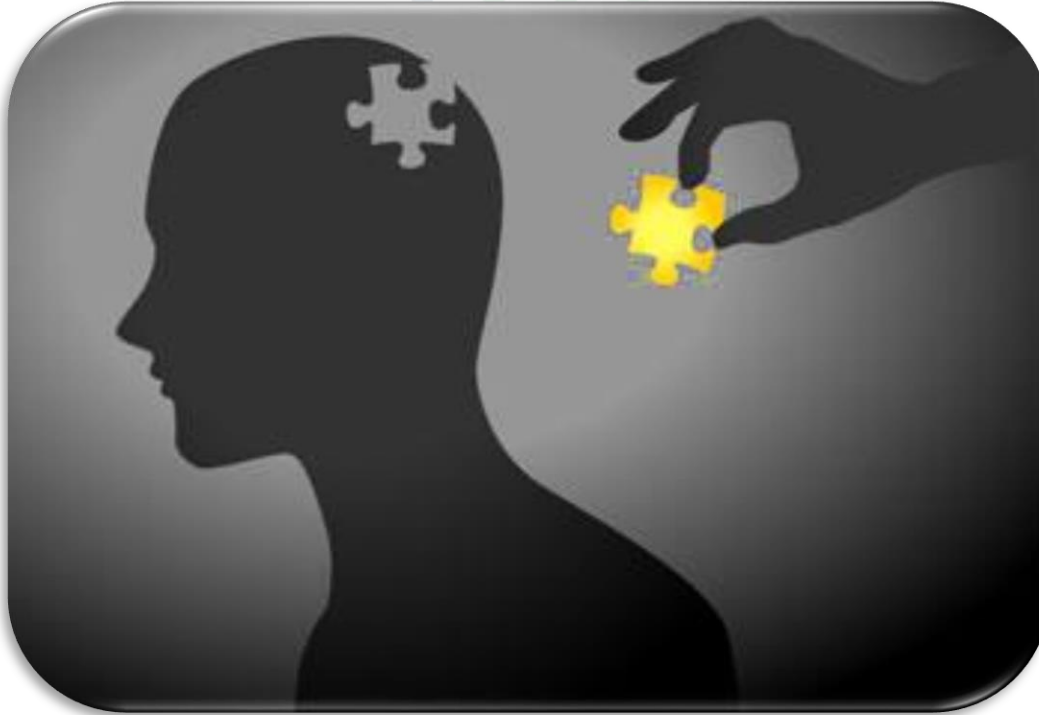
أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

6- الجهل : تكثر حالات الهستيريا بين الذين تكون ثقافتهم قليلة أو متأثرة بقناعات تفر الخوف من المجهول و السحر و تأثير الأرواح.



الإضطرابات العقلية (الذهان)

الذهان هو اضطراب عقلي خطير و خلل شامل في الشخصية يجعل السلوك العام للمريض مضطربا و يعوق نشاطه الإجتماعي .

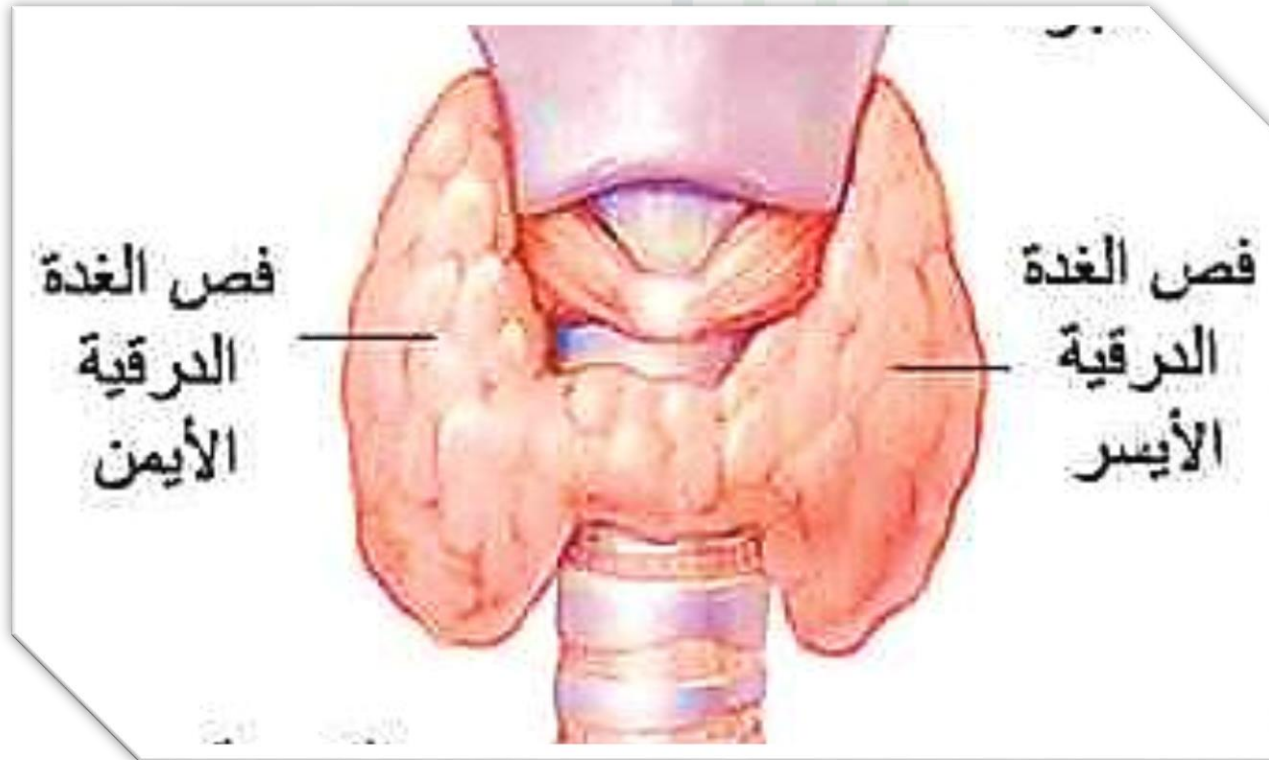


أسباب الإضطرابات العقلية



1- العوامل البيوكيميائية

ما يكون ناتجا من إضطراب في **الغدة الصماء** (الغدة الدرقية).



1- العوامل البيوكيميائية

2- ما ينتج عن الإصابة بالأمراض المعدية (التيفويد - الحمي).

3- وجود عناصر مثل الرصاص و الزئبق بنسب عالية بسبب تأثيرها علي وظائف الدماغ و الجهاز العصبي.



2- العوامل النفسية

الحوادث الحياتية المفاجئة

1- الوفاة المفاجئة لعزیز.

2- الطلاق الذي ينهي حياة عاطفية قوية (خاصة المرأة).

3- الإفلاس المفاجئ.

4- إعتناق الفرد لمفاهيم و قيم دينية مغالية تجعله ينوء تحت و زر الخطيئة و أن مصيره النار حتما (قد يصل الحال إلي إستبدال عبودية الله بعبودية الشيطان أو رفض مطلق لكل المظاهر الحضارية المعاصرة).

3- العوامل الإجتماعية

من العوامل الإجتماعية ذات الأثر الفعال علي نفسية الفرد:

1- الأم المنسحبة باردة العواطف الراضة لأبنائها

أو بالعكس:

الأم الحانية علي أولادها أكثر من اللازم و الأم المسيطرة .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

3- العوامل الإجتماعية

2- التفكك الأسري الناتج عن تصارع الوالدين لجذب الأبناء إلي جانبهم.



3- العوامل الإجتماعية

3- الأب المضطرب العدواني.

4- الاب الذي يعمل بجد و لكنه دائما يفشل .



4- العوامل الوراثية

الأثر الوراثي للإضطراب العقلي ينتقل عبر موروثات متعددة العوامل و التأثير يكون علي شكل **إستعداد للإصابة بالإضطراب** أكثر من الإضطراب نفسه.



الأعراض الأساسية للإضطرابات العقلية

تتميز هذه الإضطرابات عن الإضطرابات النفسية بعدة علامات :

1- إضطراب واضح في السلوك :

يضطرب الكلام أو تضطرب السلوكيات الحركية .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

2- تشوش في محتوى و مجري التعبير عن التفكير

حيث تتبدي الأفكار الإجترارية المعبرة عن إنشغال المضطرب **بالأوهام والأخيلة** أو الهذاءات كمعتقدات يتشبث بها المريض .



أكاديمية
للاست

3- تغير الوجدان عن سابق عهده

تختل الإنفعالات فتكون متأرجحة تنتقل من حالة إلى نقيضها بسرعة أو تكون غير ملائمة للموقف .



4- إضطرابات في الإدراك

تتمثل في وجود هلاوس أو تشوه الإحساسات السوية (قد يري الفرد الأشياء أصغر مما هي عليه أو يسمع الأصوات و كأنها آتية من مكان بعيد أو أن أحد أجزاء جسمه قد تغير حجمه)





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

5- عدم إستبصار المريض بعلمته

لا يشعر بمرضه و أحيانا كثيرة يرفض العلاج إعتقادا منه أنه لا يعاني أي إضطراب .



الفصام schizophrenia

هو خلل بنيوي تنهدم فيه شخصية المضطرب و يفقد بشكل متدرج المقدرة الإنتاجية في مجال الإنفعال و الفكر و المجتمع .



ملحوظة

يظهر المصاب عجزا في الحصول علي التكييفات المطلوبة في حياته فينتمي مرغما إلي عالم من صنع هذاءاته و هلاوسه يسلك بوحى من محرضات ذلك الواقع الجديد و كأنه من كوكب آخر لاتربط بواقعه الفعلي أي رابطة.



محاوّر الفصام

• محور خلل في نظام الشخصية ككل:

يشير إلى خطر الإضطراب الشامل .



محاوّر الفصام

- محور الخلل بالنظام ضمن وحدة و بنية الشخصية :
يشير إلى تعطيل الوظائف في الشخصية



محاوّر الفصام

• محور الإنتاجية المفقودة :

دليل علي الخطر الفردي و الإجتماعي لهذا الإضطراب.



محاوِر الفصام

• محور الإنفصال عن الواقع :

يشير إلي أن العلاج الحقيقي هو إكتشاف الواقع الافتراضي للمريض إضافة إلي الواقع الحقيقي.



أسباب الفصام



العوامل السيكولوجية

- 1- صدمات نفسية في مراحل الطفولة و ضغوط شديدة .
- 2- نكوص إلى المراحل الجنسية في التطور الطفولي .
- 3- فقدان الأنا لدوره في التنسيق داخليا .
- 4- نرجسية تبني واقعا ذاتيا داخليا في مواجهة الواقع الموضوعي .
- 5- رغبات جنسية مثلية مكبوتة .
- 6- ضغوط نفسية تهدم الجانب الوجداني من الشخصية .

العوامل البيوكيميائية

1- إفتراض وجود مادة كيميائية في الدماغ أو الدم تسبب تسمم في الجسم تؤدي إلي الفصام و قد يكون مصدرها خارجي(مادة مهلوسة يتم تعاطيها إما عرضا أو بإقبال منه) أو داخلي (مواد علي الجسم يعجز علي التخلص منها لسبب مرضي) تتجمع كمواد سامة داخل الجسم.



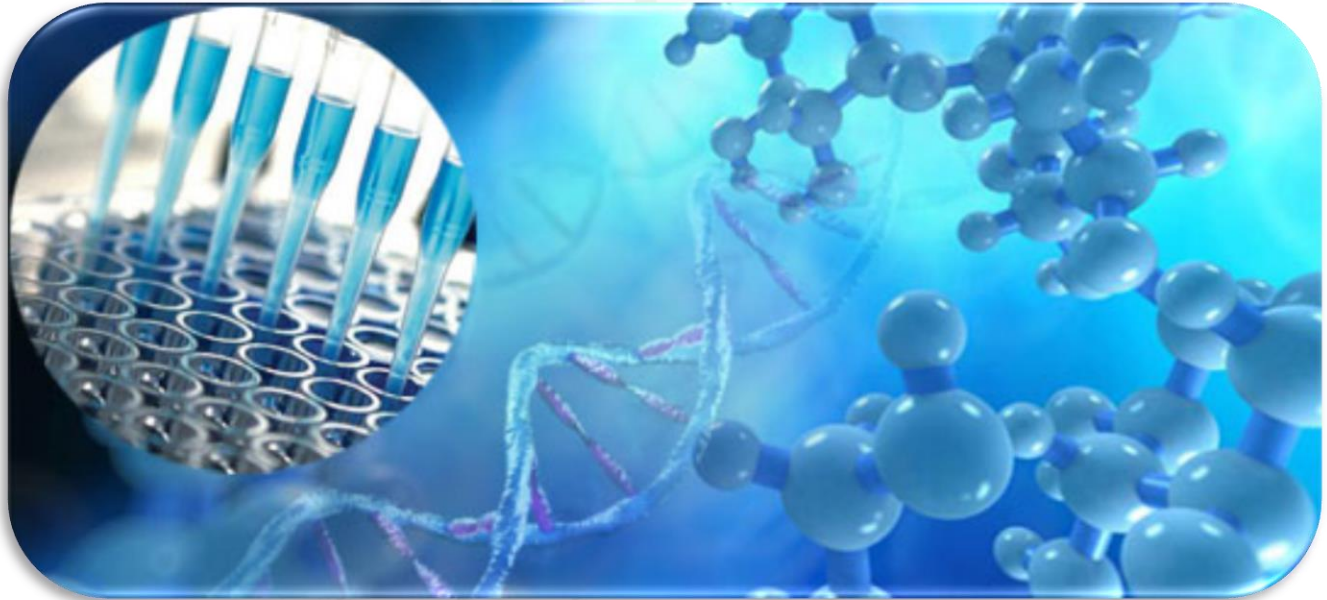
العوامل البيوكيميائية

2- وجود مصّل التاراكسين Traxein (يأخذ من دم مصاب بالفصام و يحقن بجسم طبيعي تظهر أعراض الفصام علي الجسم الجديد).



العوامل البيوكيميائية

3- لدي تحليل بول المصابين بالفصام عثر علي نقطة بنفسجية علي أداة التحليل و هو غير موجود في البول الطبيعي.



العوامل البيوكيميائية

4- تغير نسبة أملاح النحاس في مصل الدم الفصامي.





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

ملاحظة

- ما تؤدي إليه بعض العقاقير و الحشيش و غيرها من هلاوس و هذاعات تشبه هلاوس الفصامي لتشابه البنية الكيماوية للهرمونات العصبية.
- تشبه أعراض الفصام أعراض بعض أمراض الجهاز العصبي.

Important Notice

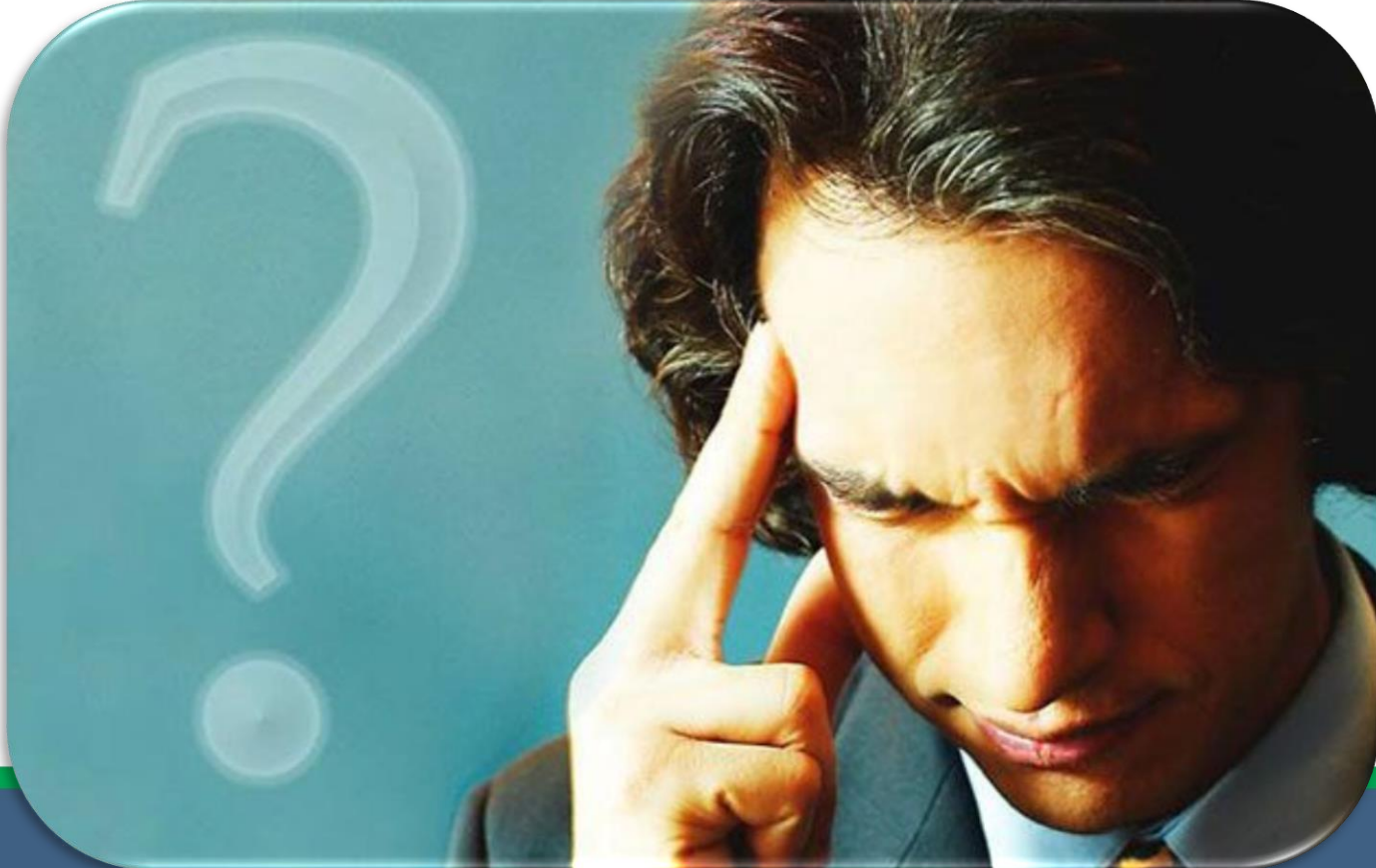
أكاديمية
للاستشارات والتدريب



أكاديمية العلوم
جامعة القاهرة

شخصية ما قبل المرض

تدعي الشخصية التمهيدية السابقة للمرض العقلي بالشخصية الفصامية و تكون من أكثر الشخصيات
تهيئة للمرض.



صفات الشخصية الفصامية

• القوام النحيف .



أكاد

للا

صفات الشخصية الفصامية

• الميل للصمت و الخجل الشديد.



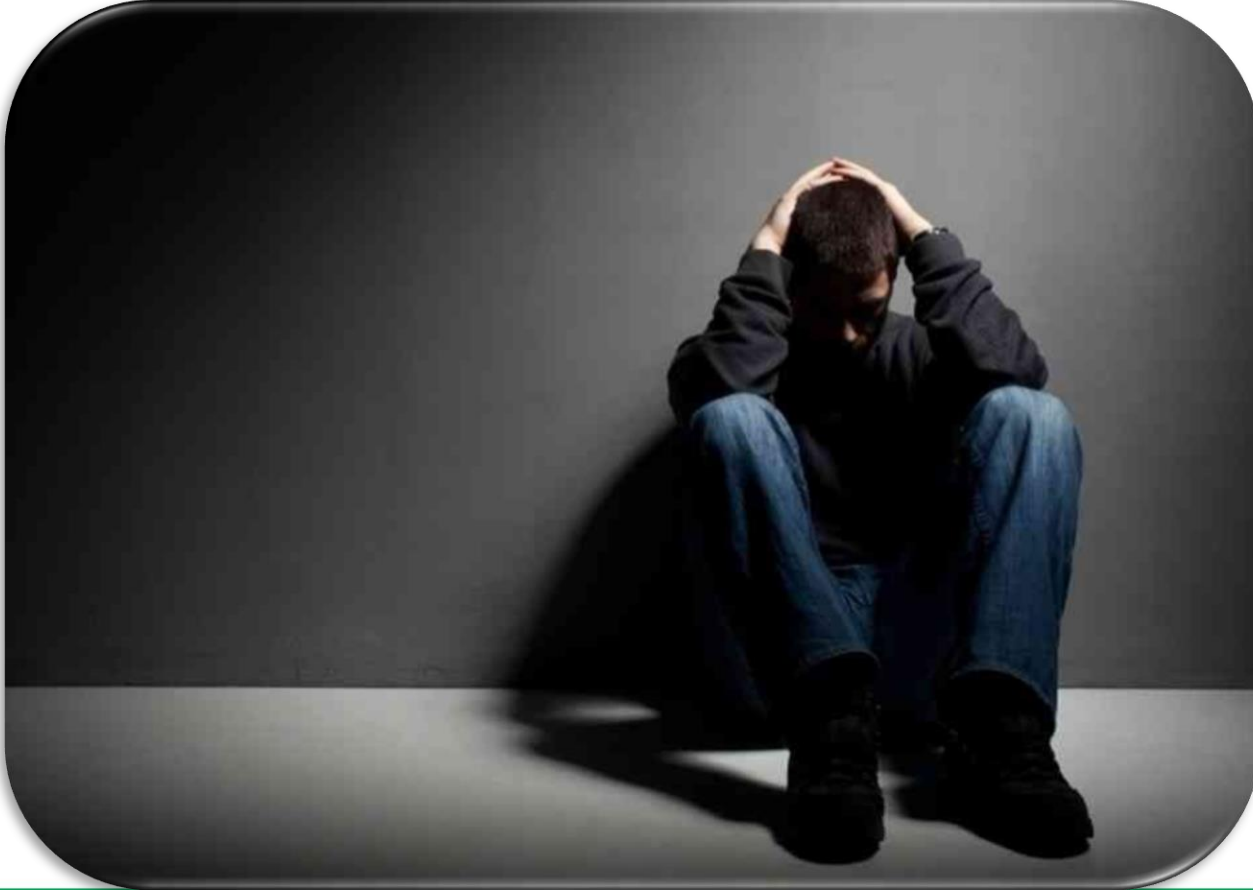
صفات الشخصية الفصامية

- الميل للخيال و الأحلام و تجاهل الواقع.



صفات الشخصية الفصامية

• الإنعزال و الإنطواء .



أنماط الشخصية الفصامية





أكاديمية العلوم
للبحوث والتدريب

1- الشخصية الإنطوائية

- تتحكم بصاحبها مشاعر فقدان الإنتماء و يجد صاحبها نفسه وحيدا و يصبح الإختيار الوحيد له هو الإنتماء لعالمه الخاص فيولد الرغبة في الإنفصال شيئا فشيئا عن العالم الخارجي بما يدعم إنطوائية تأخذ صاحبها إلي الشقاء.





أكاديمية العلوم
الاستشارات والتدريب

2- الشخصية الحذرة

- لا تنقص هذه الشخصية الرغبة في المشاركة الإجتماعية و يبحث صاحبها عادة عن معان وجدانية عاطفية لعلاقته مع الآخرين و لكن فقدان الثقة بالنفس يحول دون ذلك .





أكاديمية العلوم
للإستشارات والتدريب

3- الشخصية الخجولة

- تعاني هذه الشخصية من الخجل الذي لا يبرره الواقع إلى درجة تتسحب فيها من الواقع و تنعزل .



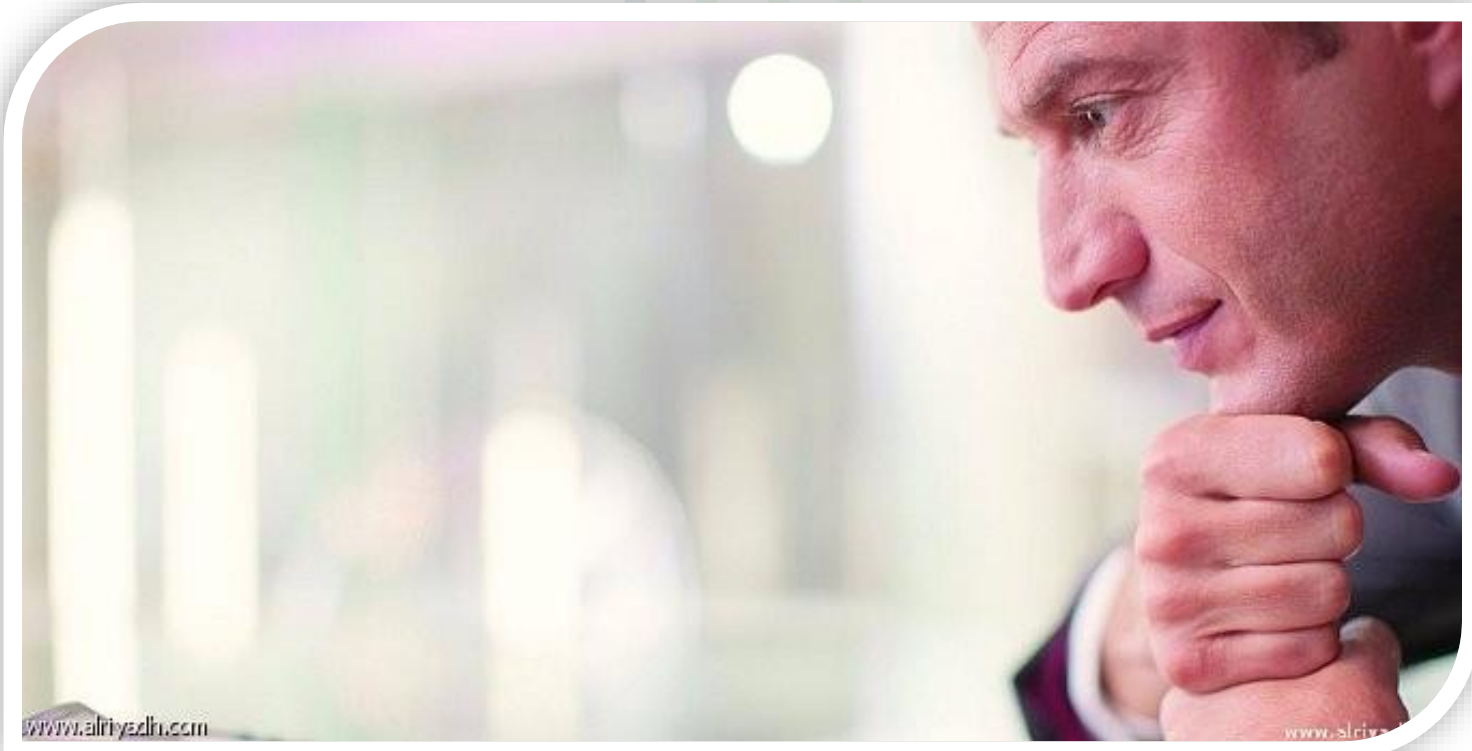
أكاديمية العلوم
للإستشارات والتدريب



أكاديمية العلوم
إتخاذ القرارات والتدريب

4- الشخصية غير المستقرة

- تعجز عن ممارسة الضبط الإنفعالي مما يشعرها بتنازع المشاعر المتناقضة و تنقصها القرارات بعقلانية .
- تتميز بالتطرف و التصلب و التشاؤم .



5- الشخصية البارانونية

- تعيش هذه الشخصية في **حالة تأهب دائمة**.
- تشغل نفسها بموضوعات تتركز حول **الشك بالآخرين و التخطيط و الرد علي مؤامراتهم**.



ملاحظة

• يغرق أصحاب هذه الشخصيات بمشاعر **الغيرة و التنافس** اللاعقلاني.

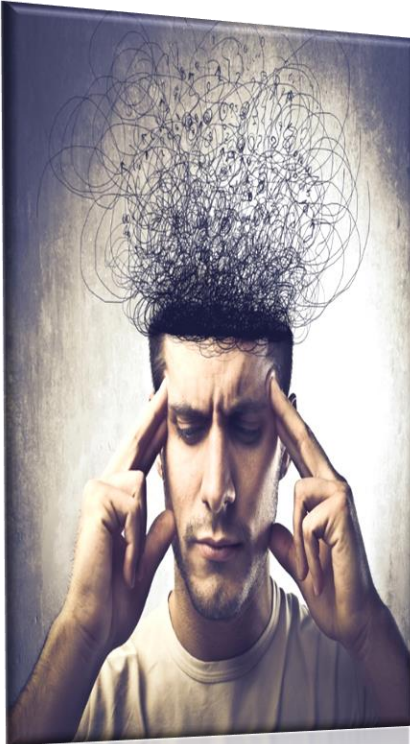


أعراض الفصام



الأعراض الأولية (العامة)

- 1- اضطراب اللغة و التفكير .
- 2- اضطراب الوجدان .
- 3- اضطراب النشاط (الفاعلية).
- 4- الإنعزال عن الواقع و التمرکز علي الذات .
- 5- سماع كلمات أو عبارات (هلاوس سمعية).
- 6- الحساسية و ما يصاحبها من ثورة إنفعالية .





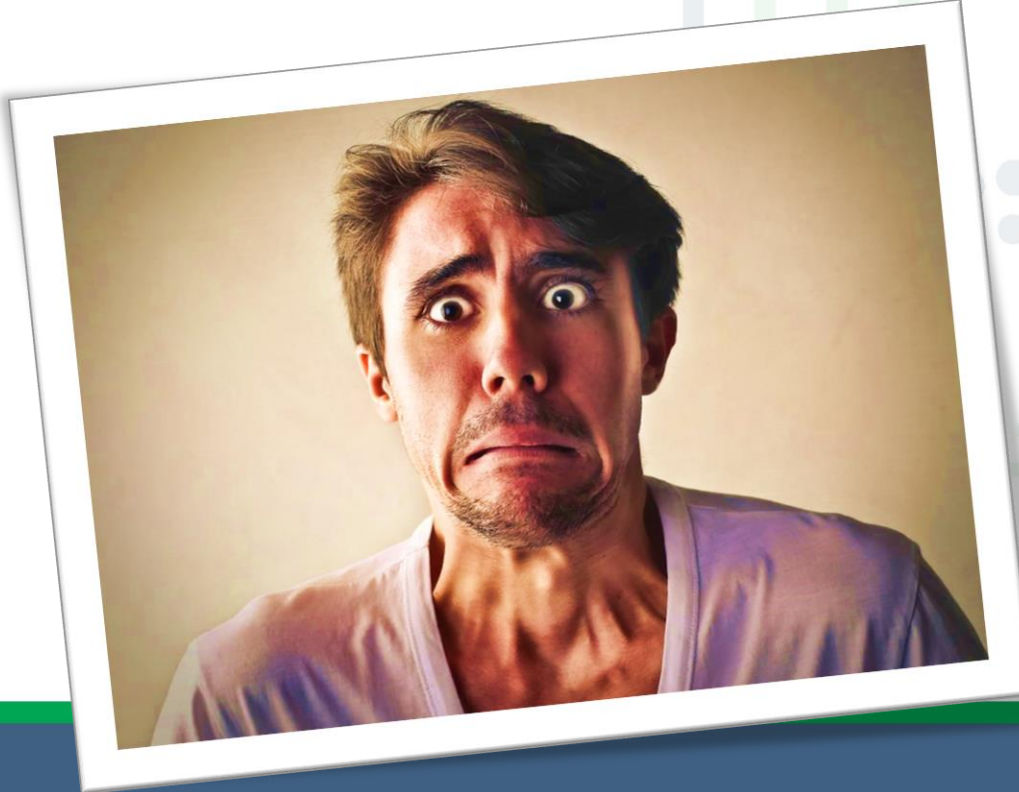
1- اضطرابات التفكير و اللغة

- يعيش المريض **الهوسات السمعية و البصرية** و لا يستطيع التمييز بين **الحقيقة و الخيال**.
- تصبح لغته **غير مفهومة و عباراته غير مترابطة** و يغلب عليها **الرمزية**.
- تبدو لغة **الفصامي** في معظم الحالات **غريبة و غامضة**.
- (لا يمكن توضيح اضطراب أي فكرة داخل العقل إلا من خلال التعبير عنها لغويا بشكل مضطرب).



2- الإضطرابات الإدراكية

- ترجع إلى تأثير المريض بالمشيرات الحسية و **الشعور بعدم الألفة مع البيئة** و شعوره بالضييق فيها و تتغير رؤياه للموضوعات و بالتالي **يتغير إدراكه للعالم و لصورته الذاتية.**



الهلاوس و الهذات

- هي أهم صور التغير الإدراكي لمريض الفصام .



الهلاوس

- 1- الهلاوس السمعية: يسمع المريض أصواتا تناديه.
- 2- الهلاوس البصرية: قد يعيشها الفصامي طوال اليوم و تسبب له الرعب و الفزع.
- 3- الهلاوس التذوقية: يشكو المريض من المذاق المر أو الحار للطعام أو وجود روائح معينة تحيط به.
- 4- الهلاوس اللمسية: ينتاب المريض إحساسات أليمة في أجزاء جسمه .



الهداءات (الضلالات)

- 1- هذاءات الاضطهاد:** يتجه الاضطهاد إلى أشخاص في البيئة أو جماعة معينة تبعا لثقافة المريض.
- 2- هذاءات العظمة:** يتيقن المريض أنه شخصية عظيمة في المجتمع و أنه أذكي و أقوى البشر و أنه منوط به إنقاذ البشر.
- 3- هذاءات توهم المرض:** يتوهم المريض أنه يعاني من مرض خبيث لا يمكن شفاؤه و يتوهم وجود ورم و آلام في جسمه.





أكاديمية العلوم
للإستشارات والتدريب

الهداءات

- 4- هذاءات الاهمية او المعرفة: يعيش المريض إقتناعا كاملا أنه علي معرفة و إتصال بسكان المريخ أو القمر أو يمتلك القدرة علي كشف الغيب (يشبه العظمة).
- 5- هذاءات الإشارة أو التلميح: يتوهم المريض بتأثير إشعاعات أو شحنات كهربائية متسلطة عليه و أنه واقع تحت تأثير قوي خارجية .



أكاديمية
للإستشارات و



أكاديمية العلوم
للدراسات والبحوث والتدريب

3- اضطرابات الإرادة

- للفصامي أكثر من إرادة بسبب ضعف المريض عن إتخاذ قرار معين و عند إتخاذ القرار لا ينفذ أي قرار مما أصدر .
- يكون ضعف الإرادة في مجال التفكير (يشعر المريض أن أفكار كثيرة تقم عليه بالقوة و أن الأفكار تنسحب منه و تداع رغم إرادته).



4- الإضطرابات السلوكية

- تبدو في شكل التكلف و التصنع في الحديث و الحركات .
- يكون سلوكه نمطي جامد و تبدو في حركاته العرقلة .





أكاديمية العلوم
للإشارات والتدريب

5- الإضطرابات الوجدانية

- تبدأ بضعف قدرة المريض علي الإستجابات الإنفعالية مع تناقص مشاعره تجاه أهله و ذويه و تصبح الإنفعالات غير مناسبة للموقف .
- ينتقل المريض من إنفعال لآخر في نفس الوقت قد ينتقل من حالة السرور للإكتئاب فجأة (قد يصل الإضطراب لدرجة تبدل المشاعر و اللامبالاة).



أكاديمية العلوم
للإشارات والتدريب





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

Simple Schiz

1- الفصام البسيط

- هو **أقل أشكال الفصام تعقدا** وحدة مع أن شفاؤه ليس بالسهل.
- ينحدر المريض في كل القوي الشخصية الإنفعالية من حيث **التبدل الإنفعالي و جمود الوجدان** .
- يعجز عن إقامة العلاقات الإجتماعية و **الإنسحاب إلي الذات**.
- نادرا ما تحدث له هلاوس علي الأقل بشكلها المنتظم.



أكاديمية

للاستشارات والتدريب



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

Hebephrenic Schiz

2- فصام المراهقة

- غالبية المصابون في سن الشباب و مرحلة البلوغ
- يتميز المصاب بفقدان القدرة علي الضبط الذاتي
- يبدو تافه في كثير من التصرفات
- من السائد للمصابين إزدواجية إنفعالية متناقضة
- تظهر الهلوس و الهذات بكثرة و لكنها غير منتظمة
- (يحتاج تشخيص هذا المرض إلي خبرة عالية للتشابه الكبير بين أعراضه و ردود أفعال المراهقين السلوكية التي تتميز أحيانا بعدم الإستقرار الإنفعالي و الحساسية المفرطة).

أكاديمية العلوم

للاستشارات والتدريب

3- الفصام غير المنظم Disorganized

• تتضمن صورته الإكلينيكية وفق هذه الأنظمة:

1- مظاهر بلادة و سذاجة عاطفية

2- يظهر فقرا في إقامة العلاقات الإجتماعية و في تمثلهم للقيم مع رغبة شديدة بالإنسحاب

3- لديه أنماط سلوكية شاذة (حركات رمزية تكلفية - وعبارات نمطية - روح دعابة جوفاء تؤدي إلي عكس ما يرغب صاحبها

4- يقع تحت سيطرة توهم الأمراض

5- يكون غير منتظم في كل مظاهر السلوك بخاصة مظاهر الفكر و العاطفة و طرق التعبير الشعورية.

4- الفصام التخشبي Catatonic Schiz

• من أبرز ما يميزه :

- 1- تصلب المريض و تخشبه في وضع تمثال أو وضع الجنين في بطن الأم أو وضع الميت و تدوم الأعراض طويلا بدون تعب .
- 2- يقبل المريض الإيحاء بشكل كبير و يخضعون له و بخاصة في حالة الجمود و التخشب
- 3- يبقي المصاب زمنا قد يستمر ساعات أو أيام في وضع محدد لا يغيره

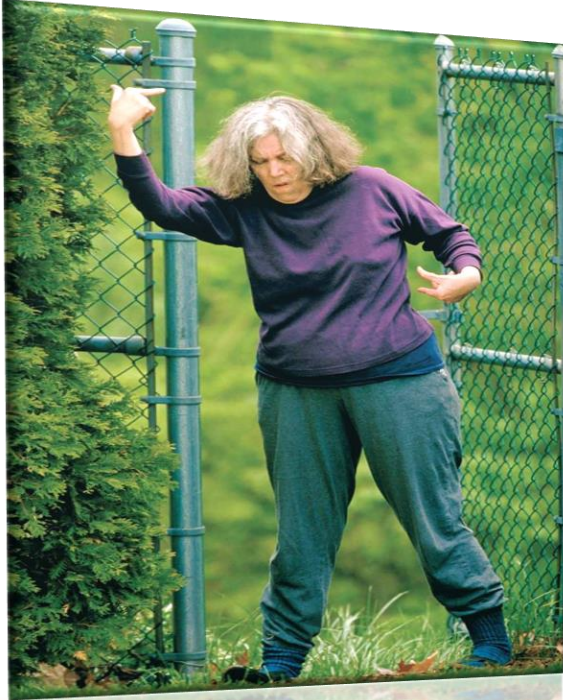




أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

4- الفصام التخشبي Catatonic Schiz

- 4- يتميز المصاب **بقدرته التحمل الكبيرة** لما قد تسببه لهم إندفاعاتهم من آلام
- 5- **يفقد جزء من مقدرته علي الإحساس في المناطق المتخشبة** فيتحملون ما يصعب تحمله.
- 6 - **يفقد نشاطه و يميل إلي الذهول و كأن**
علي وجهه قناعا
- 7- **يكون نمطي صامت مطيع طاعة عمياء**
- 8 - **يرفض الطعام و لا يستطيع التحكم**
في غرائزه الجنسية و عمليات الإخراج.



أكاديمية العلوم

للاستشارات والتدريب



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

Paranoid Schiz

5- فصام البارانويا

- يتميز بأن شخصية المريض **تحتفظ بتماسكها**
- لديه **أوهام إضطهادية محبوكة و منسقة** تبدو كأنها من تأليف كاتب بارع (قد يحكي المريض قصة كيف اشترك اقرباؤه مع السلطة في حرمانه من الأملاك و لأراضي و كيف دبروا له زيارة مريض و اتهموه بالجنون و أودعوه مستشفى الأمراض العقلية)
- يكون المرض **شديد الملاحظة و الإنتباه متيقظ لكل ما يقال** و يجري من حوله و يمتلك قابلية الجدل و الدفاع المنطقي



أكاديمية العلوم

للاستشارات والتدريب

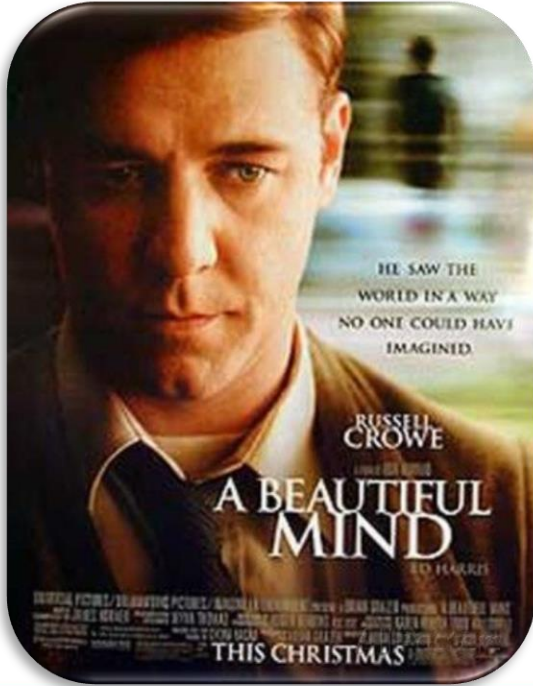


أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

Paranoid Schiz

5- فصام البارانويا

- **يميل إلى الزهو و العظمة أحيانا**
- **قد لايزول المرض طيلة عمره** إلا أن العلاج يخفف من وطأته و يحد من الإعتداءات الخطر الناتجة عنه .
- **يبقى المريض مختلط نسبيا** و عضو فعال في مجتمعه لأنه يحتفظ بعمله و علاقاته و إنتاجه .



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

الإضطهاد

- تسيطر علي المريض أفكار **الإضطهاد و الشك و العزلة لإجتماعية**
- الإعتقاد في أن الآخرين يتآمرون عليه .
- تسيطر عليه مشاعر عدم الرضا و **السلوك المضاد للمجتمع**
- يعتقد ان هناك من يسعى إلي السيطرة عليه و تنويمه مغناطيسيا و أن هناك من يسلط عليه أشعة للتأثير عليه من جهة سيادية.





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

العظمة

- تسيطر علي المريض أفكار مؤداها **أنه عظيم و موهوب يتمتع بقدرات عقلية خارقة**
- يعتقد أنه يشغل منصب كبير و انه **يستطيع أن يكلم الانبياء** أو أن شخصه نبي أو رسول.



الفصام الكامن Latent Schiz

• التشخيص السليم لهذا الإضطراب يكون معقد و لكن من أم ما يميزه:

- 1- إمكان إستمرار ثبات وظائف المريض بدون المزيد من التدهور
- 2- نشاط الميكانيزمات العصابية التعويضية التي توفر فرص الهروب إلي أهون الشرين
- 3- الهروب إلي مظاهر عصابية (قلق - هستيريا.....)





7- الفصام غير المتميز Undifferentiated Schiz

• يتميز بعدم ثبات الأعراض و تداخلها مع نوبات إنفعالية شديدة

• تستمر الأعراض علي ماهي عليه لفترات طويلة دون ان يحدث أي تغيير يشير إلي الإستقرار علي نمط فصامي معين

• لديه مزيج من إضطراب الفكر و الوجدان

• تتسم شخصية المضطرب بالحساسية المفرطة و التمرکز حول الذات و الشعور بالمسؤولية المبالغ فيها.



8- الفصام المتبقي Residual Schiz

- يكشف هذا المريض عن **غرابة في السلوك و إضطراب في الفكر** دون ان تظهر لديه اعراض **ذهانية واضحة**
- يشير هذا النمط إلى أشخاص **سبق و تعرضوا للإنهيار الفصامي**
- يكشف المريض عن الأعراض الفصامية في صورة **مخففة** و قدر ضئيل من **الإضطراب المعرفي**
- يكون علي **عكس الفصامي** الذي يعاني من حالة ذهانية من تفكك متطرف في الإضطرابات .



9- الفصام الحالم Onerioid Schiz

- يظهر المصاب و كأنه **في حالة حلم** ينفصل عن الواقع و يستسلم للهلاوس المتبدلة بسرعة .
- تضطرب **عملية الوعي** لدي المريض و تغدو **صلته بالواقع واهية**
- (يعتبر هذا النوع شكلا من الاعراض و ليس مرضا).

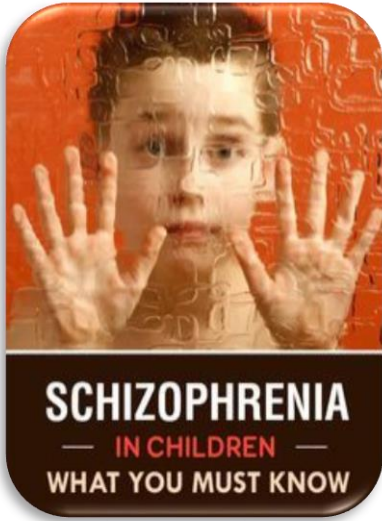




أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

10- فصام الطفولة Shildhood Schiz

- تبدأ حالات الفصام الطفولي بين **السنوات السادسة و الثانية عشرة** مع إحتتمالات ضعيفة للظهور قبل هذا السن (يكون ضئيل الإنتشار)
- ينسحب الطفل و يتجه نحو **الخيال في عاطفته و تفكيره** مما يعطل علاقاته مع الآخرين
- يقاوم الطفل أي تعديل في محيطه و
- المبالغة في إستجاباته وفقدان التناسق في الحركة**
- و الجمود العاطفي و **التخلف في محتوى الكلام**.



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب



أكاديمية العلوم

الدراسات والتدريب

11-الفصام الوجداني Affective Schiz

- تغلب في هذا الفصام الهذات التي تتركز حول **جانب وجداني من الشخصية و التجربة الإنفعالية للشخص** .
- تبرز أكثر الهذات الإضطهادية مع **ميول إنتحارية** .
- من أهم أسبابه **الازمات النفسية الصادمة** .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

ملاحظات التشخيص

- يجب تفريق **الفصام عن الذهان العضوي** و أمراض المخ العضوية
- في الفصام **يبقى الذكاء و الذاكرة** دون تدهور
- في الذهان العضوي **نلاحظ أعراض جسمية واضحة**



أكاديمية
للاستشا

ملاحظات التشخيص

- يجب التفريق بين **الفصام** و **الهستيريا** .
- في **الهستيريا** **البدء فجائي** و **السبب واضح** .



ملاحظات التشخيص

- التفريق بين الفصام و ذهان الهوس و الإكتئاب
(يتغير الإنفعال و يشتد بسرعة)



علاج الفصام

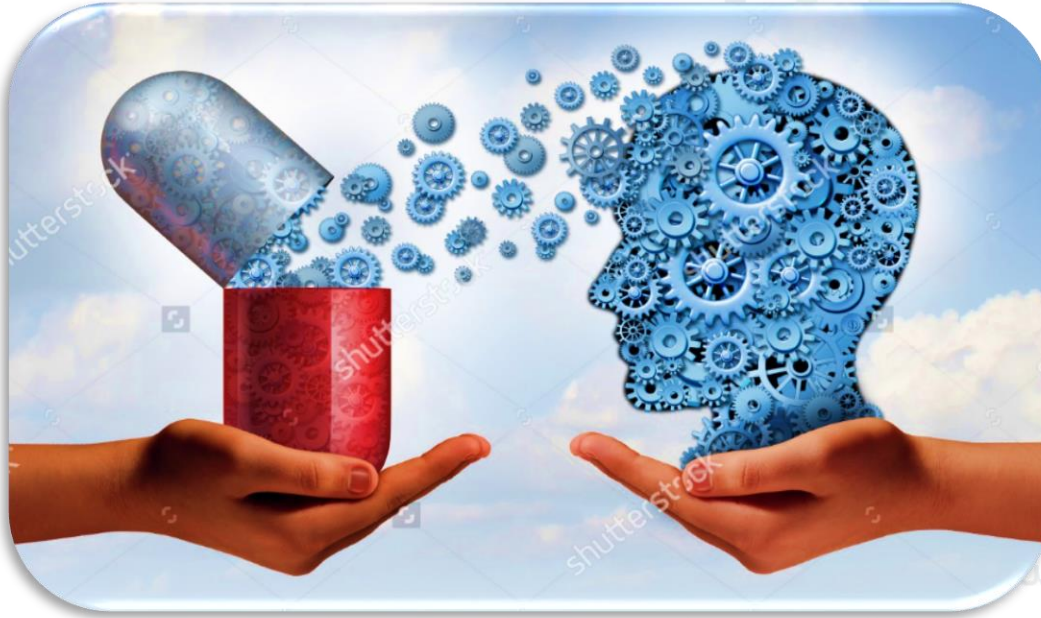
• يجب تحويل بعض الحالات إلى طبيب لإيداعه في المستشفى

إذا كان يمثل خطر علي نفسه أو علي الآخرين (حالات رفض العلاج أو الطعام أو عند وجود ميول إنتحارية لدي المريض).



العلاج بالعقاقير

- تستخدم **المطمئنات العظمي** بجرعات كبيرة و متفاوتة تبعاً لكل حالة .
- تفيد في إعادة توازن الهرمونات العصبية في المخ
- يستمر المريض فترة طويلة في العلاج (تختلف المدة تبعاً لكل حالة علي حدة) .

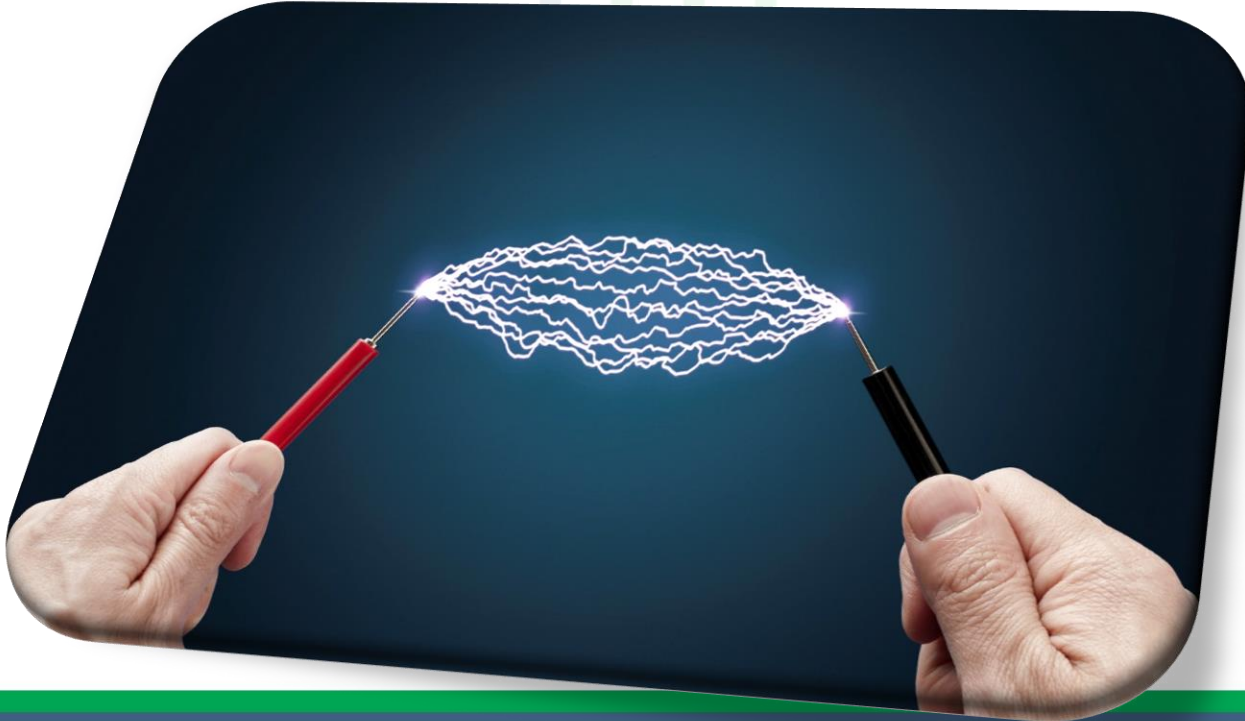




أكاديمية العلوم
مستشارات والتدريب

علاج الصدمات الكهربائية

• يستخدم في حالات الفصام المصحوبة بأعراض إكتئابية و حالات الفصام التصليبي و الهذائي.



العلاج بالجراحة

- يتم فيه قطع الألياف الموصولة بين الفص الجبهي في المخ و الثلاموسي .
- تقل حدة الإنفعال و تنخفض الإستجابة للمثيرات الخارجية .
- يترتب عليه أن يقل اضطراب الإدراك و ما يصاحبه من أعراض الهذات و الهلوس .
- تقتصر الجراحة علي الحالات المزمنة التي لا تستجيب لوسائل العلاج الأخرى.
- (تترك الجراحة آثار لا تزول في شخصية المريض و تكوينه النفسي) .

العلاج بالتحليل النفسي

- يعمل علي مساعدة المريض علي إختراق الواقع و كسر قيود العزلة
- يتم العلاج علي مرحلتين:

- 1- إقامة علاقة مع المريض و الإبقاء علي هذه العلاقة و الجهد من أجلها
- 2- إستخدام فنيات التحليل النفسي المعرفية

(لا يفيد التحليل النفسي في كل حالات الفصام و يحتاج إلي وقت طويل و جهد مضاعف)

العلاج السلوكي



- يقوم علي **تعديل السلوك** لإقامة **سلوك توافقي جديد** من خلال مواقف التأثير الإجتماعي أثناء الجلسة **بدون** التعامل مع الأسباب وراء العرض المرضي .



العلاج الجماعي

- يعتمد علي العلاقة بين مجموعة من الافراد من بينهم المعالج
- تعتبر المجموعة نموذج للأسرة أو المجتمع
- يتبادل أفراد المجموعة حوار ينصب في (هنا-الآن) و لا يكون الحديث إجترارا للماضي .
- يفيد مع الفصامي المنسحب .
- يساعد المريض علي الإتصال بالواقع .





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

العلاج بالعمل

- يهدف إلى **عدم ترك المريض خاملا مهما بلغت درجة تدهوره**
- يجب شغل وقت المريض في **عمل منتج فيعيد ثقته بنفسه** و العودة للواقع من جديد و يبتعد عن العزلة و السلبية.



العلاج الأسري

- يقوم المعالج بعمل مقابلات شخصية مع أفراد أسرة المريض
- يقوم بدراسة تطور الحالة من خلال أفراد الأسرة
- يمكن لأفراد الأسرة زيارة المستشفى لإستكمال المعلومات عن المريض.



البارانويا

- **إعتقاد جازم** بفكرة خاطئة بأنه عظيم أو أنه مضطهد (لا يعني أن أي فكرة خاطئة تعتبر بارانويا).



PARANOIA

ملاحظات

- **شخصية المريض** رغم وجود المرض تكون **متماسكة** و منتظمة نسبيا و يكون **متصل بالواقع** و سلوكه العام يبدو عادي **إلا بقدر ما تحدثه الفكرة المتسلطة** و الهذاء من أنه عظيم و مضطهد
- يتميز مريض البارانويا **بقدرته علي المناقشة لساعات طويلة** و تبدو مناقشاته منطقية غير أنها **تقوم علي أساس فكري خاطئ**



أعراض البارانويا

- تتناوب أفكار العظمة مع أفكار الإضطهاد
- يشعر أنه عظيم و أذكي من البشر جميعا و يستطيع أن يفعل ما يعجز عنه الجميع و أنه عبقرى أو فنان ليس له نظير
- تنتابه أيضا مشاعر أن الآخرين يحقدون عليه و يريدون تدمير عبقريته الفذة بسبب الحقد
- قد تتزايد الأعراض فيحدث تدهور للحالة و تتخللها بعض الهلوسات فتصبح (فصام بارانوى)



أعراض البارانويا

- يغرق المريض في التفاصيل و في الإستدلال و لكن علي أساس خاطئ قد لا يتبينه المستمع
- عادة ما يسقط مريض البارانويا مشاعر الكراهية علي الآخرين فيشعر أنهم يكرهونه و يتآمرون عليه و يبدأ الشك بدعوي أنهم من بدأوا بالكراهية و التآمر
- تغلب عليه مشاعر الجمود و تفرض نفسها علي تفكيره و أقواله .



أعراض البارانويا

- يدافع عن معتقداته الخاطئة بحرارة و يحاول إقناع الآخرين بها و يوجه كل الإهتمام إليها و تركز سلوكه عليها
- يدور المريض عادة حول موضوع معين أو مجموعة ثابتة من الموضوعات (العلاقة مع الجنس الآخر-الموضوعات الدينية)
- يعتقد أن الآخرين يؤثرون عليه و أن الناس يتكلمون عنه و وسائل الإعلام تشير إليه .



هذاء العظمة

- يتضح في إعتقاد المريض أنه شخص **عظيم الأهمية**
- يلاحظ عليه **الحديث عن الذات** و **التعالي** و **المباهاة**
- يبني **أهداف غير واقعية** مستحيلة التنفيذ
- يكون **متقلب المزاج** - **سريع الغضب** و **العدوان**
- **يسعى إلى الكمال** في الأعمال لذلك
لا يكمل عمل يبدأه
- **غير راض عن أعمال الآخرين** لأنها لم تصل
إلى حد الكمال.



هذاء الإضطهاد

- يتضح في إعتقاد المريض أنه شخص **مضطهد مظلوم**
- يعتقد أن **الناس تسيء تقديره** و لا يفهمونه و يتآمرون عليه
- **يشعر بالذنب** و يكبت هذه المشاعر و يسقطها علي الآخرين ثم يدعوهم إلي ترك الحقد و إحلال الحب بينهم
- يدعو دائما (بدون مناسبة) إلي **الحب** و أنه **عدو للكراهية** و البغض **دفاع لما هو موجود بالفعل** لديه من مشاعر كراهية و بغض و حقد (**تكوين عكسي**).



هذاء الإضطهاد

- **ينعزل و يملؤه الخوف**
- **قد يفسر الحركات البريئة للآخرين أنها موجهة نحوه**
- **قد يسيطر عليه الشك في زوجته رغم تأكده من أخلاقياتها الفاضلة**



هذاء الإاضطهاد



- قد يدخل المريض دائرة التقاضي و يصر علي الحقوق و المطالبة بها و يصبح مغرما بالقضايا و الشكاوي القانونية.



إرشادات العلاج النفسي في البارانونيا

- **ينبغي تجنب تضييع الوقت في المناقشات المنطقية مع المريض لتوضيح عدم صحة المعتقدات و الأفكار (لأن أهم خصائص الهذاء عدم الإستجابة للتأثر بالإقناع المنطقي)**
- **مريض البارانونيا مثقف موسوعي عادة لذلك يتجنب الدخول معه في مناقشة موضوع من إقتراحه**
- **يكون المريض عدواني تجاه الآخرين و خاصة تجاه المعالج و قد يهدف إلي إستدراجه إلي موضوع يجهله ليثبت له قصوره و يثبت لنفسه تفوقه فتزداد مشاعر العظمة لديه.**

إرشادات العلاج النفسي في البارانونيا

- قد يستغرق العلاج النفسي وقت طويل لأن المريض يغرق عادة في التفاصيل و في الموضوعات الفرعية بعيدا عن الموضوع الأصلي إلي ان ينسي الموضوع الأصلي و لا يعود إليه



مثال

• يسأل المعالج مريضه الذي يعمل **مدير لشركة عن سكرتيرته** أجاب مستفيضا عن **الأصل اللغوي** لكلمة سكرتيرة في الإنجليزية و الفرنسية و كان ذلك لأسباب:

1- إستعراض المعلومات

2- الهروب من الدخول في الموضوع الأصلي لتعلقه الشديد بالسكرتيرة و هو لا يريد الإفصاح عن ذلك

• و كان يردد بعض آيات سورة النور و تفاسيرها و كأنه يحذر نفسه من إستمرار هذا التعلق و الإعجاب .

ملحوظة

علي المعالج النفسي أن يكون مهياً لمشاعر العداء
نحوه من جانب المريض و أن يعمل علي تعديل هذه
المشاعر.



ملحوظة

يستخدم في بعض الحالات العلاج بالعمل أو العلاج الأسري أو تعديل البيئة المحيطة كأشكال مساعدة في تطور شخصية المريض و إستمرار تحسنه.



Mania الهوس

إضطراب يتميز بالغرابة و النشاط الزائد كالتهيج و المرح الذي لا يمكن السيطرة عليه قد يصل نشاطه إلي درجة العدوان و التحطم.



أعراض الهوس

- 1- السعادة الغامرة و المرح الشديد المفرط
- 2- الشعور بالقدرة الفائقة و الثقة الزائدة بالنفس علي غير أساس
- 3- كثرة المشروعات و تنوعها (معظمها غير عملي و غير قابل للتنفيذ)
- 4- سطحية التفكير و تشتتها
- 5- عدم القدرة علي التركيز و مقاطعة الآخرين بمجرد ورود أفكار جديدة



أعراض الهوس

- 6- أحيانا الهلوسات و إرتفاع الصوت و سرعته و إستخدام الأسلوب المسرحي
- 7- سرعة الإنجاز مع رداة الإنتاج و الفوضي في العمل
- 8- العلاقات الإجتماعية الواسعة و السطحية و الإنطلاق الزائد و التحرر الواضح
- 9- التبرج و التزين بإفراط لدي السيدات و اللامبالاة بالمعايير الإجتماعية و عدم الشعور بالخطأ



أعراض الهوس

- 10- سرعة الإستثارة و التوتر و التهور و الشعور بالإرهاق و التعب في بعض الأحيان
- 11- الإتجاه إلي الخمر و المخدرات في بعض الأحيان
- 12- الإستعراض بشكل يلفت النظر
- 13- ظهور أعراض التوتر و إضطراب الهضم و الدورة الدموية .



أسباب الهوس



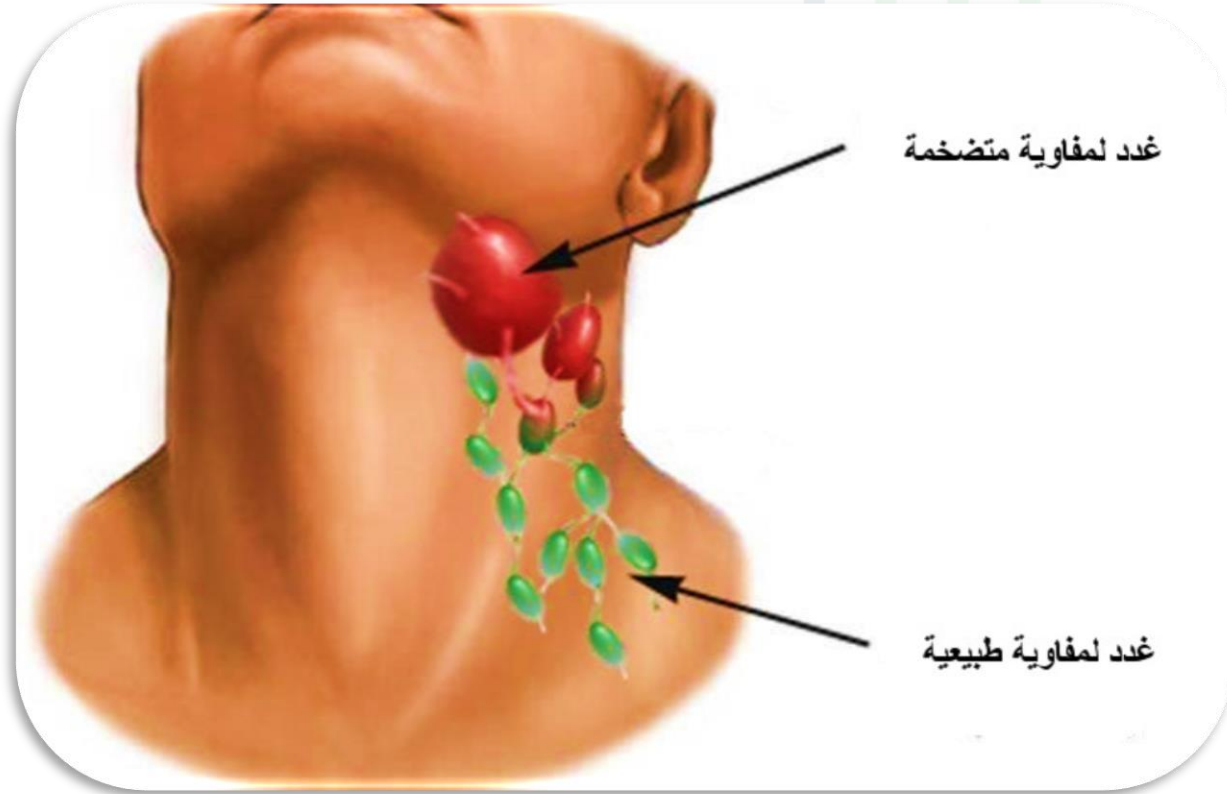
أسباب وراثية

- تمثل حوالي 70% من حالات الهوس و ينتشر المرض لدي الأفراد الذين ينتمون إلي آباء و أمهات مرضي بالهوس .
- وجد أن هذا المرض أكثر إنتشارا لدي بعض العناصر مثل اليهود.



أسباب ترجع إلي الغدد

- يكون المرض أكثر حدوث في فترات معينة يحدث فيها تغيرات هرمونية (النفاس)
- يحدث المرض أحيانا عقب إستئصال الغدة الدرقية.



أسباب نفسية

- 1- الصراع النفسي و الفشل و محاولة إنكار ذلك **بالحيل الدفاعية**
- 2- اللجوء للهوس **لخفض شدة القلق العصابي** لدي المريض.



الشخصية قبل المرض

- تتسم بالإنبساط الشديد و الميل إلى السرور و الفكاهة
- الثقة المسرفة في النفس و عدم الشعور بالخطأ
- سرعة الإستثارة و العدوان و حدة المزاج أحيانا
(ربما بتغير الإنفعال بتغير فصول السنة).

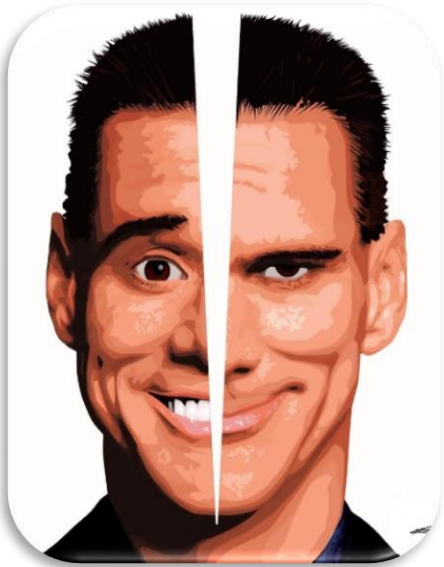


أشكال الهوس



1- الهوس الخفيف

- هو أخف حالات الهوس
- يتميز باضطراب الإنفعالات
- يبدو المريض مليئاً بالحيوية و النشاط
- يميل إلى السيطرة علي من حوله و لا يقبل النقد
- غالباً يرسم المريض لنفسه خطط وأفكار لا يستطيع تنفيذها لأنها غير عملية
- لا يتقيد المريض بالقواعد الإجتماعية في بعض الأحيان لكن ذاكرته تظل سليمة



ملاحظات

- يسمى الهوس الخفيف بالهوس غير الذهاتي لأنه لا يترك أثر دائم في الشخصية
- الواقع لدي المريض ليس مشوه تماما و المريض لم ينفصل عنه كليا
- يستطيع المريض أن يقيم علاقات مع البيئة و غالبا فإن سلوك المريض لا يتعارض بشكل واضح مع قيم المجتمع.



2- الهوس الحاد

- يشتد المرح و قد يأخذ شكل السخرية و ينقلب إلي غضب و عدوان من حساسية مفرطة
- يصبح المريض شديد الإنتباه إلي المؤثرات الخارجية و لا يستمر المريض في إتجاه معين بل ينتقل من مؤثر لآخر
- تضطرب علاقة المريض بالواقع فلا يراعي الآداب العامة و يتصرف بشكل يخالف التقاليد
- قد تحدث هلوسات و ضلالات (مؤقتة و خفيفة)
- قد يختل إدراك المريض للزمان و المكان.

3- الهوس الهذائي

- أهم أعراضه الهوس الحاد و يعتبر أشد مراحل الهوس
- يتهيج المريض بشكل شديد و قد يحاول تحطيم الأشياء أو الإعتداء علي الآخرين و قد يمزق ملابسه
- لا يتعرف المريض علي الزمان أو المكان أو الأشخاص
- يصاب بهلوسات سمعية و بصرية
- يزداد شك المريض فيمن حوله
- يؤتي أعمال منافية للتقاليد و يفقد قدرته علي التمييز.



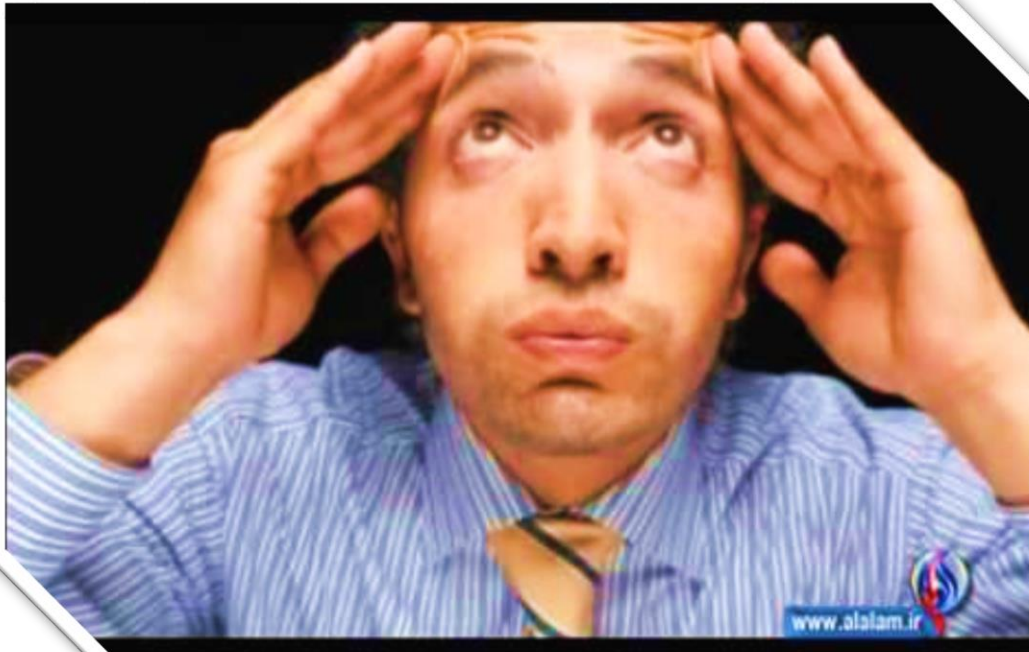
4- الهوس المزمن

- يعتبر مستقر فهو مزمن لسنوات طويلة
- تصبح الأعراض أقل حدة بسبب قلة النشاط الحركي
- كل الكلام تغلب عليه الثرثرة و لا يعود لحالته الطبيعية
- قد يقضي فترات طويلة يصلي بصوت مرتفع (حتى في صلوات الظهر و العصر)
- قد يصلي دون وضوء و يتدعي أن بصوته المرتفع يطرد الشياطين.



علاج الهوس

- يستحسن علاج الهوس (خاصة الحاد) في المستشفى و يجب وضع المريض في مكان منفصل مع رعاية خاصة.



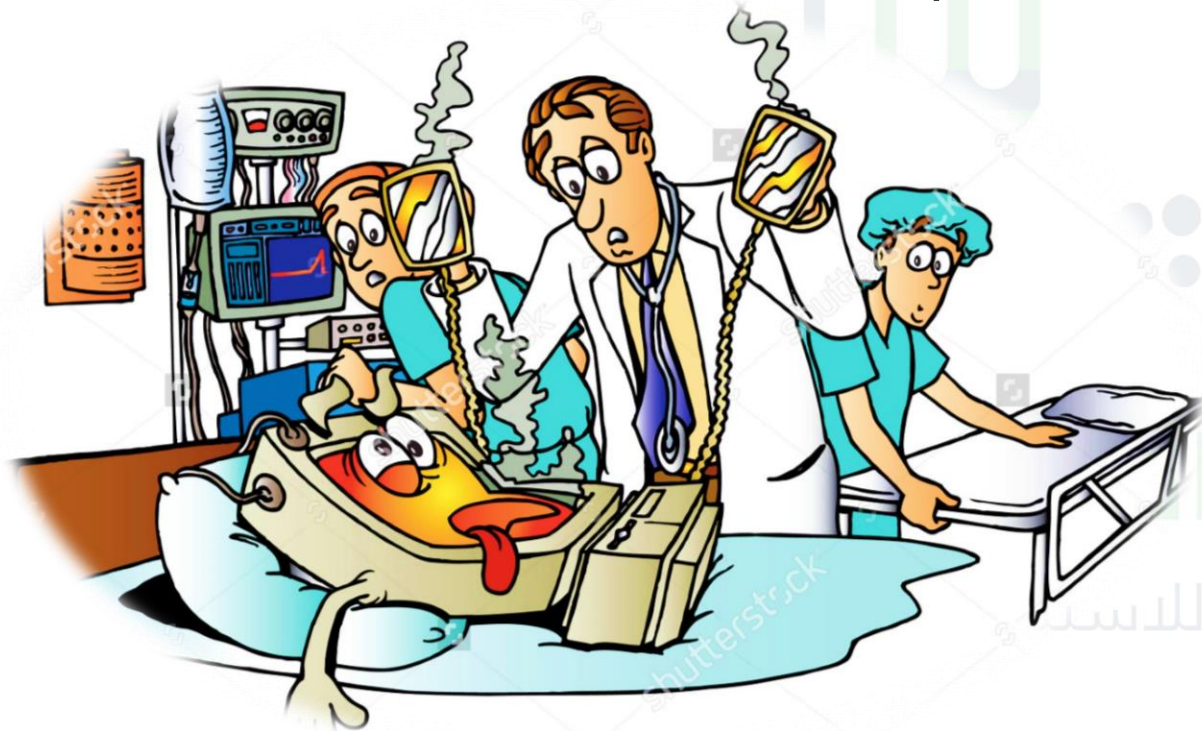
1- العلاج بالعقاقير

- باستخدام المهدئات العظمي
- يمكن إستخدام عقاقير أخرى لعلاج الإضطرابات المصاحبة مثل القلق و فقد الشهية
- يستخد أحيانا علاج الأنسولين المعدل.



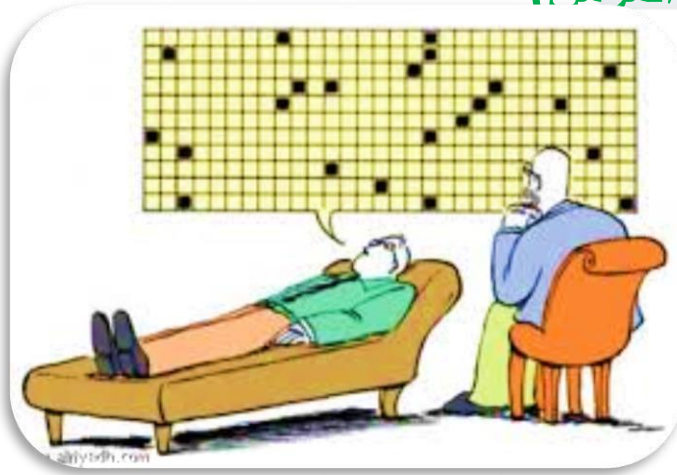
2- الصدمات الكهربائية

- تستخدم قرب نهاية دروس الهوس و يمكن إستخدامها بعد المطمئنتات (قد تسبب مضاعفات مثل الإنهاك أو هبوط القلب).



3- العلاج النفسي

- يستخدم لإستكشاف الجوانب المرضية في الشخصية و الإضطراب في الشعور بقيمة الذات
- يستخدم لتعزيز أنواع السلوك التكيفي (العلاج التدميمي)
- يستخدم لكف الإستجابات المرضية الغير مقبولة (العلاج السلوكي)
- (يصلح في حالات الهوس الخفيف و بعض حالات المزمن)



4- الجراحة النفسية

• يلجأ له الأطباء كحل أخير عند عدم الإستجابة لعلاج الأدوية و الصدمات الكهربائية و العلاج النفسي

(يقطع الإتصالات العصبية بين قشرة الفص الجبهي الأمامي و منطقة تحت المهاد)



ملحوظة

تراجعت الجراحة النفسية أمام المطمئنتات نظرا للأعراض
الجانبية الناتجة عنها.



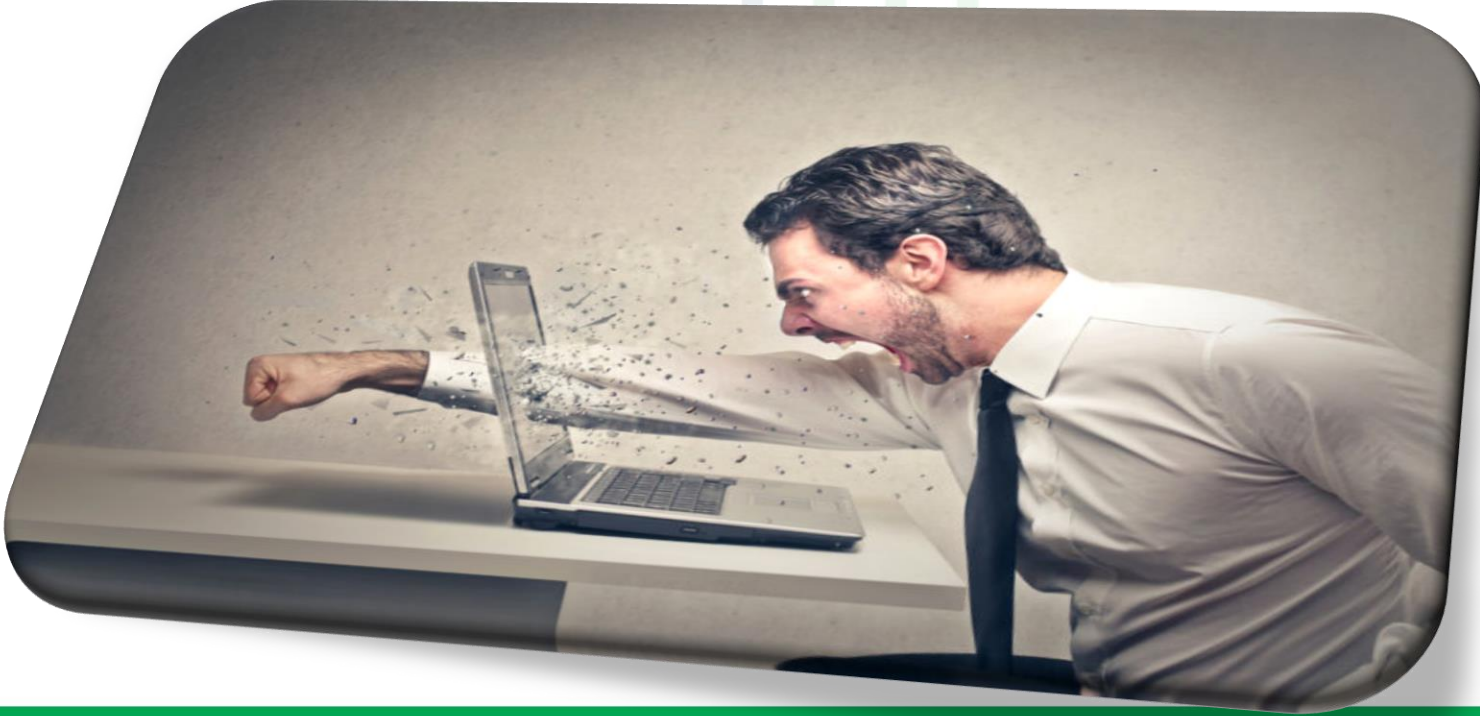
ذهان الهوس و الإكتئاب Bipolar

يسبب انتقالاً حاداً في المزاج و الطاقة و التفكير و السلوك من أعلى حالة التي هي الهوس إلى القطب الآخر و هو الاكتئاب .



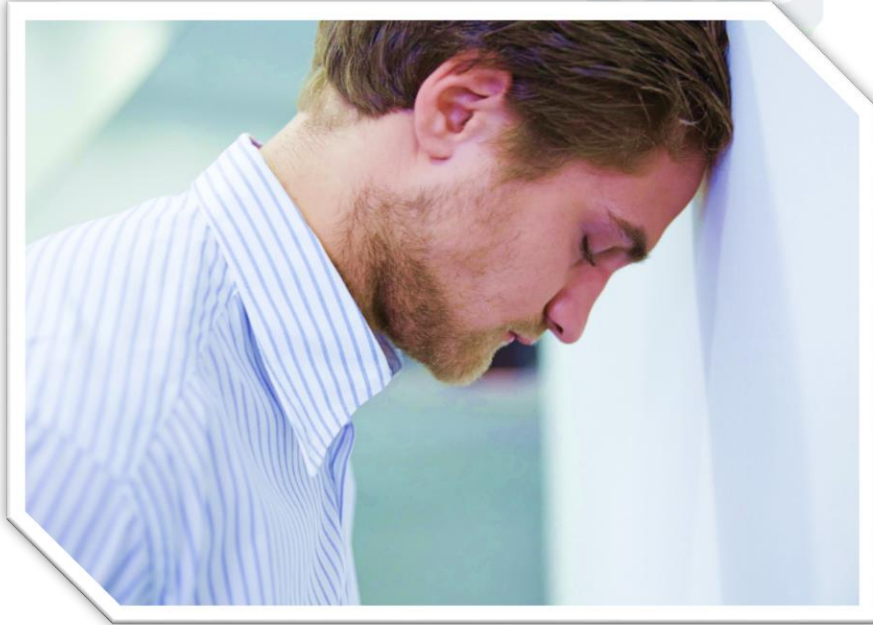
ملحوظة

- خلال فترة الهوس قد يتهور الشخص و يترك العمل ، يصرف مبالغ مالية هائلة , يصبح لديه شعور بحاجة أقل للراحة و قد تكفيه فقط ساعتان من النوم .



ملحوظة

- خلال فترة الاكتئاب نفس الشخص يصبح متعباً جداً غير قادر على النهوض من سريره ، ويصبح شديد الكراهية لذاته و ترافقه حالة من اليأس لكونه عاطلاً عن العمل و مديناً بالكثير من النقود.





أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

خرافات وحقائق حول اضطراب ثنائي القطب

• الخرافة: الناس مع اضطراب ثنائي القطب لا يمكنهم التحسن أو عيش حياتهم بشكل طبيعي.

• الحقيقة: العديد من المصابين بهذا الاضطراب ناجحين في حياتهم المهنية ولديهم حياة أسرية سعيدة وعلاقات مرضية، الحياة مع هذا الاضطراب تحدي كبير ولكن مع العلاج، مهارات التعامل الصحيّة، و دعم مناسب يمكنك أن تحيا بشكل جيد وأنت قادر على السيطرة على أعراض هذا الاضطراب .

أكاديمية العلوم

للاستشارات والتدريب



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

خرافات وحقائق حول اضطراب ثنائي القطب

- الخرافة : الأشخاص المصابون باضطراب ثنائي القطب يتأرجح حالهم ذهاباً وإياباً بين حالتَي الهوس والاكتئاب .
- الحقيقة : بعض الأشخاص تتعاقب لديهم الحالة بين الهوس و الاكتئاب، ولكن غالبية المصابين يدخلون بالاكتئاب أكثر من دخولهم في فترة الهوس، وأحياناً فترة الهوس تكون معتدلة و تمضي دون أن تُدرك. و بالنسبة للبعض الآخر فقد تمر فترات طويلة دون أية أعراض .

أكاديمية العلوم

للاستشارات والتدريب

خرافات وحقائق حول اضطراب ثنائي القطب

• **الخرافة:** اضطراب ثنائي القطب يؤثر فقط على المزاج .

• **الحقيقة:** يؤثر الاضطراب على مستوى طاقتك، حكمك على الأمور، ذاكرتك، تركيزك، شهيتك للطعام، نمط النوم عندك، الحياة الجنسية، تقديرك لذاتك، بالإضافة إلى ذلك، اضطراب ثنائي القطب يرتبط بالقلق و قد يؤدي إلى تعاطي المخدرات و بعض المشاكل الصحية مثل السكري، أمراض القلب الشقيقة، و ارتفاع ضغط الدم .



خرافات وحقائق حول اضطراب ثنائي القطب

- **خرافة :** إلى جانب الدواء ليس هناك أي شيء آخر يمكنك القيام به لمعالجة اضطراب ثنائي القطب.
- **الحقيقة :** مع العلم أن العلاج الأساسي لاضطراب ثنائي القطب هو الدواء و لكن العلاج و استراتيجيات المساعدة الذاتية تلعب دوراً هاماً. يمكنك التحكم بأعراض اضطراب ثنائي القطب من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، أخذ قسط كافي من النوم، الأكل بشكل جيد، مراقبة المزاج، الابتعاد عن الضغوط إلى أقل حد، و إحاطة نفسك بالأشخاص الداعمين .



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

علامات وأعراض الاضطراب الوجداني ثنائي القطب





أعراض الهوس



- شعور بالنشوة والتفاؤل عالي جداً أو غضب حاد جداً .
- معتقدات غير واقعية ومبالغ فيها حول قدراته وطاقاته .
- ينام فترات قليلة جداً و لكن يشعر بطاقة عالية .
- يتكلم بسرعة عالية والآخرين لا يستطيعون متابعته .

- ❖ أفكاره متلاحقة و يقفز بسرعة شديدة من فكرة لأخرى .
- ❖ يمكن تشتيته بسهولة، و غير قادر على التركيز .
- ❖ يتصف بأحكام غير منطقية و اندفاع .
- ❖ يتصرف تصرفات هوجاء دون التفكير بعواقبها .
- ❖ أوهام و هلوسات (في الحالة الحادة) .



أعراض اكتئاب ثنائي القطب

- تغيرات في الشهية والوزن
- مشاكل في النوم
- مشاكل في التركيز والذاكرة
- الشعور بالتفاهة و الذنب
- التفكير بالانتحار أوالموت

- شعور باليأس، أو الفراغ
- النزق والهياج
- عدم الشعور بالمتعة
- التعب أو فقدان الطاقة
- خمول بدني أو عقلي





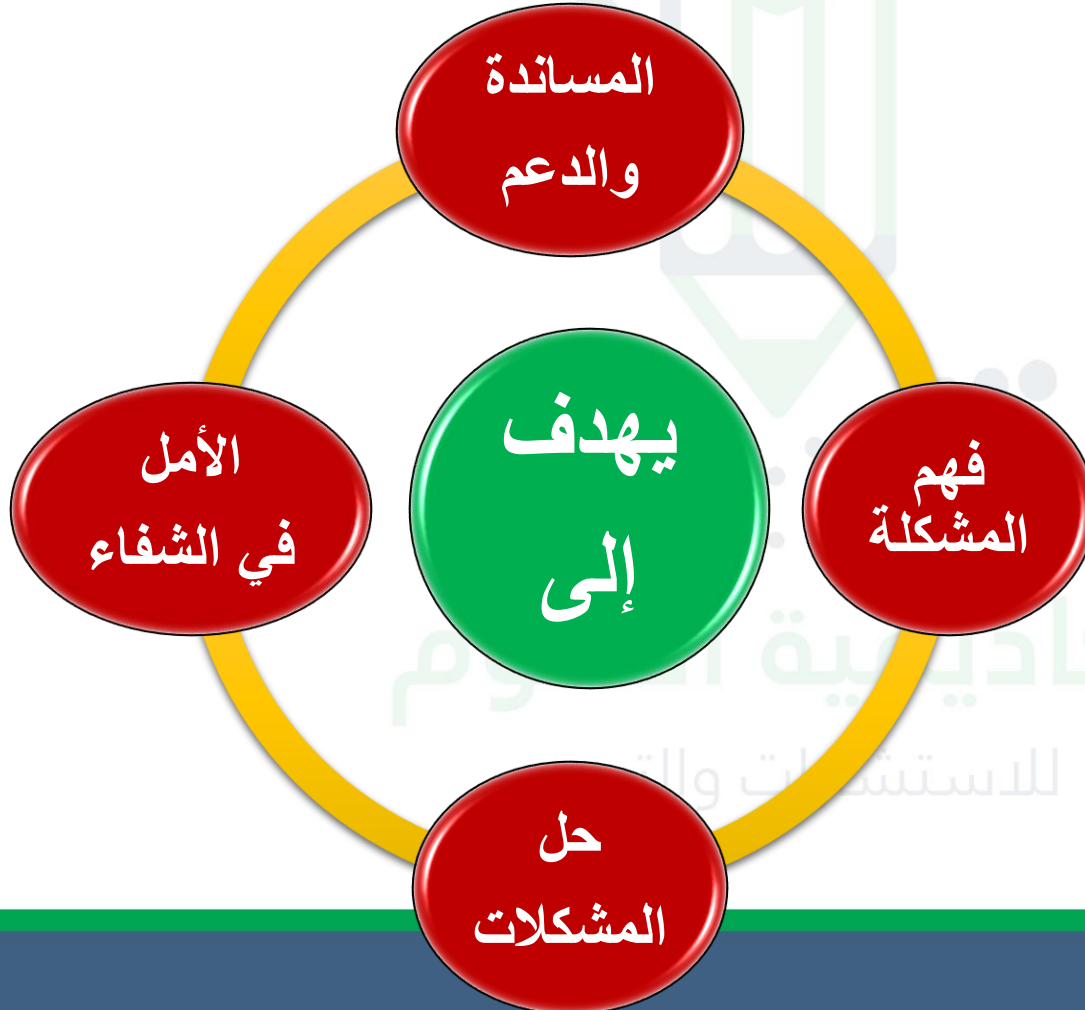
العلاج الطبي (الدوائي)

- يفضل الأطباء استخدام **ثيوريدازين** لما له من أثر مزدوج في الهوس والاكتئاب .
- مضادات الاكتئاب والمهدئات .
- العلاج بالصدمات الكهربائية .



العلاج النفسي

- بعد الإجراءات الطبية التي تجعل المريض أكثر استعداد للعلاج النفسي .



العلاج الاجتماعي و البيئي

- تخفيف الضغوط البيئية لتدعيم توافق المريض اجتماعيا .
- العلاج بالعمل لإثارة اهتمام المريض وانتزاعه من افكاره السوداء ومن التمرکز حول ذاته في دور الاكتاب ، و لتنظيم وتصريف نشاطه وطاقته في دور الهوس .



الوقاية ضد الانتكاسة

- يميل مريض الاضطراب الذهاني ثنائي القطب الى العودة لسابق مرضه .
- يجب إبقاؤه تحت الملاحظة الدقيقة لمدة طويلة .
- تحت العلاج يجب توجيهه وتعليمه كيف يعبر عن انفعالاته وكيف يتجنب الانتكاس .



الفرق بين الإضطرابات النفسية و العقلية



1- الأسباب

الذهان

الأسباب الوراثية مهمة

العوامل العصبية و
السمية تلعب دور هام

العوامل النفسية المنشأ
تلعب دور هام جدا.

العصاب

الأسباب الوراثية نادرة

العوامل العصبية و السمية
ليس لها دور

العوامل النفسية المنشأ هي
السائدة و تلعب البيئة دور
هام.



2- السلوك العام

الذهان

يبدو غريبا شاذا بدائيا و يضطرب بوضوح لا سيما حالات النكوص الشديد

لا يساير المعايير الإجتماعية

لا يهتم بنفسه و لا بيئته

لا يشعر بمرضه و لا يعترف به و لا يرغب في تغيير حالته و لا يكون متعاون (عدم بصيرة).

العصاب

يظل في حدود العادي أو تظهر فيه بعض الغرابة المعقولة أو اضطراب بسيط

يساير المعايير الإجتماعية

يهتم بنفسه و و بيئته

يشعر بمرضه و يعترف به و يغرب في العلاج و يتعاون (لديه بصيرة)

2- السلوك العام



أكاديمية العلوم

الذهان

التجارب الداخلية تؤثر علي السلوك الخارجي

السلوك عادة يكون ضارا
بالمريض و الآخرين

المظهر العام يتدهور.

العصاب

التجارب الداخلية لا تؤثر علي السلوك
الخارجي

السلوك نادرا ما يكون
ضارا بالمريض أو
بالآخرين

المظهر العام يحافظ علي
المريض.

3- النشاط العقلي



الذهان

الوظائف العقلية يبدو فيها تأخر واضح

الكلام يتشتت و يكون غير متماسك و غير منطقي و مضطرب المحتوي و قد ينعدم و يخلق لغة جديدة خاصة

الفهم يضطرب بشدة.

العصاب

لا يظهر تأخر واضح في الوظائف العقلية

الكلام لا يتغير تغير ملحوظ و يكون متماسكا منطقيا متسلسلا معتدل السرعة

التحكم العقلي يكون عاديا أو مضطرب إضطراب بسيط.



النشاط العقلي

الذهان

الإدراك يضطرب و توجد المخاوف و الخداع و الهلوسات بأنواعها

البصيرة تكون ضعيفة أو مفقودة وأحيانا يكون هناك انفصال كامل عن الواقع و يشوّهه و يعيش المريض في عالم الخيال

التداعي يضطرب.

العصاب

الإدراك يكون عادي و لا يوجد أوهام أو خداع و هلوسات

البصيرة تكون عادية لا تتأثر و الصلة بالواقع تظل سليمة و يعيش المريض في عالم الواقع و لا يفقد صلته به من الناحية الشكلية علي الأقل

التداعي يبقي سليم.

4- الإنفعالات

الذهان

تتغير تغير كبير و تفقد طابعها و تضطرب
إضطرابات بالغة و يبدو عدم الثبات الإنفعالي
بوضوح

الإكتئاب الذهاني يكون منشأه ذاتي أو خيالي.

العصاب

يتغير تغير خفيف و تحتفظ بطابعها العادي أو
تكون غير مضطربة و عادية فيما عدا الإكتئاب
و القلق الخفيف

الإكتئاب العصابي يكون منشأه الواقع.

5- الشخصية

الذهان

تتفكك و تتشوه و تفقد تكاملها و
تتغمس في النزاع و تتغير تغير جذري
حتى يصبح المريض مع الوقت غريب
عما كان

العصاب

تبقى متكاملة و متماسكة و يشترك
جزء من الشخصية في النزاع أو
تتغير تغير جزء

الأنا يبقى سليم و الدفاعات تكون
عاملة

يحتفظ بسيطرته و يبقى قادر
علي كبت اللاشعور

طرق العلاج النفسي



إجراءات التحليل النفسي



1- البداية

أن يكون الممثل مؤهلاً وخبيراً في التحليل النفسي



2- العلاقة العلاجية الدينامية

أن يكون المعالج متسامحا لا يوجه أي نقد للمريض و يهتم بتقبل المريض حتي يتقبل نفسه .



3- التنفيس الإنفعالي

- هو استدعاء و استرجاع **الدوافع و الصراعات اللاشعورية** بمصاحباتها الإنفعالية و تعتبر بمثابة تفرغ إنفعالي تختفي معه أعراض العصاب .



4- التداعي الحر

- هو تداعي الخبرات بحرية و انطلاق مرتبطة بأفكار و أحداث مكبوتة في اللاشعور و تستدرجها إلي حيز الشعور .



5- تحليل التحويل transference analysis

- هو تحول المريض من حالة المحايدة للمعالج إلى حالة شعورية مختلفة تارة تكون **حب** و أخرى **كره** .



6- تحويل المقاومة Resistance Analysis

تكون المقاومة لا شعورية للحيلولة دون ظهور المواد المكبوتة في اللاشعور إلي حيز الشعور .



أسباب المقاومة

- 1- ظاهرة التحويل السلبي العدوانى .
- 2- وجود مكاسب ثانوية من وراء المرض .
- 3- وجود رغبة مرضية لدى المريض في المعاناة و البقاء في حالة المرض رغبة في تحطيم الذات .



مظاهر المقاومة

- 1- الإمتناع عن الكلام أو الكلام بصوت غير مسموع.
- 2- البطء أو التوقف أثناء التداعي اللحر .
- 3- الإسترسال في موضوع واحد دون جدوي.
- 4- الكلام عن الحقائق فقط و الإحتفاظ بما عدا ذلك.
- 5- توجيه أسئلة غير مناسبة للموضوع لتحويل مسار التداعي .
- 6- الإنصراف عن المحلل و عدم الإصغاء له .
- 7- اللجلجة و فلتات اللسان و تصحيح الأقوال .

مظاهر المقاومة

- 8- الملل و الضيق و ظهور علامات القلق و الميل إلي النوم .
- 9- عدم الموافقة علي تفسيرات المحلل و محاولة إثبات خطأها .
- 10- التشكك في قيمة العلاج بالتحليل .
- 11- غالبا ما يتهرب من جلسات التحويل بالإعتذار عنها أو تناسي مواعيدها .



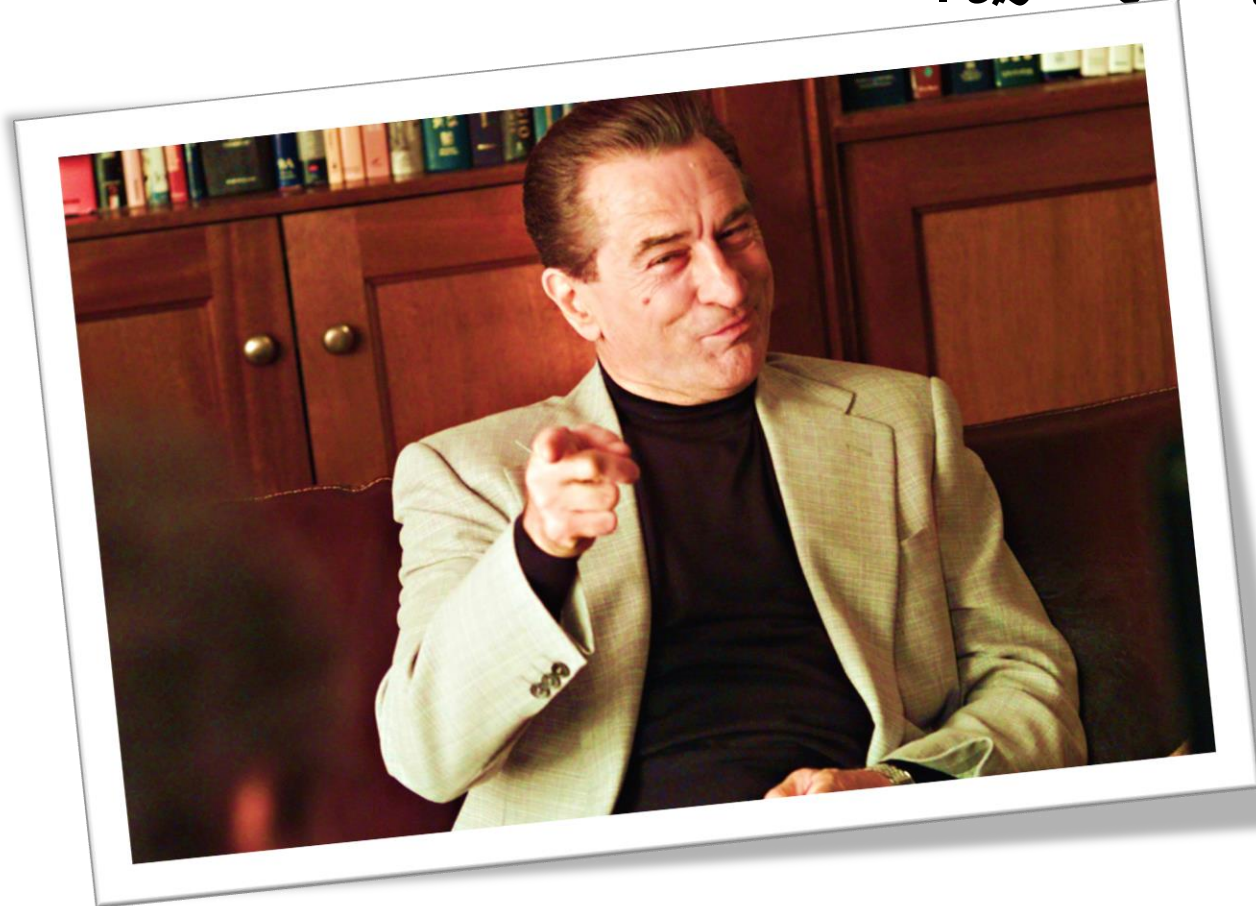
7- تحليل الأحلام

- هو وسيلة للوصول إلى أعماق اللاشعور و الكشف عن أسراره .
- تعتبر الأحلام الطريق إلى اللاشعور الذي يحتوي علي الدوافع و الرغبات المكبوتة بسبب **حيلولة الأوضاع الإجتماعية دون تحقيقها في الواقع** .



8- التفسير التحليلي

- هو العلاقة الدينامية (المتطورة) بين المريض و المحلل و المواد التي تنكشف خلال عملية التداعي الحر و التحويل .



9- التعلم و اكتساب العادات

• هو إعادة تربية و تعلم يعاد فيها تنظيم الأنماط السلوكية للمريض و تعلم أنماط سلوكية جديدة .



نتائج التحليل النفسي

- 1- نتائج الشعور محل اللاشعور .
- 2- احتلال الأنا مكان هو .
- 3- تحطيم الحيل الدفاعية العصابية للأنا .
- 4- إحلال مبدأ الواقع محل مبدأ اللذة .
- 5- حل الصراع .
- 6- القضاء على القلق .
- 7- حدوث تغير في بناء الشخصية .



إستخدامات التحليل النفسي

- 1- حالات الهستيريا .
- 2- العصاب الوسواسي القهري .
- 3- حالات الإنحرافات الجنسية .
- 4- الأمراض التي تكمن جذورها في الماضي البعيد للمريض التي تعمل علي عدم شخصيته .
- 5- المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 20-40 سنة .



موانع استخدام التحليل النفسي



- 1- حالات الذهان (بعد المريض عن الواقع بوضوح).
- 2- حالات الاكتئاب الذهاني .
- 3- الأمراض النفسية في الدور الحاد .
- 4- حالات السيكوباتية .
- 5- حالات الضعف العقلي .
- 6- الأطفال أقل من 15 سنة .
- 7- حالات المسنين الذين تنقصهم المرونة المطلوبة .
- 8- الحالات الطارئة و الخطيرة .

موانع استخدام التحليل النفسي

9- حالات العصاب البسيط (لا يكون هناك داع لبذل الوقت و الجهد الذي يبتطلبه التحليل).

10- حالات الأقارب و الأصدقاء القريبين .



مزايا التحليل النفسي

- 1- يهتم بعلاج أسباب المرض و ليس أعراضه فحسب.
- 2- يتناول الجوانب اللاشعورية إلى جانب النواحي الشعورية .
- 3- يؤدي إلى إعلاء الدوافع المكبوتة و استثمار طاقاتها.
- 4- يعود بالشخصية المفككة إلى حالة من التكامل و القدرة علي مواجهة الواقع .



عيوب التحليل النفسي

- 1- عملية طويلة و شاقة تتطلب وقتا و جهدا و مالا .
- 2- هناك خلافات نظرية و منهجية في طريق التحليل الكلاسيكي و بين أساليب التحليل النفسي الأحداث.
- 3- يحتاج إلي خبرة واسعة و تدريب عملي طويل قد لا يتوافر إلا لعدد قليل من المعالجين .



العلاج السلوكي

هو أسلوب علاجي يعمل علي ضبط وتعديل السلوك المرضي المتمثل في الأعراض وتنمية السلوك الإرادي السوي لدي الفرد .



إجراءات العلاج السلوكي

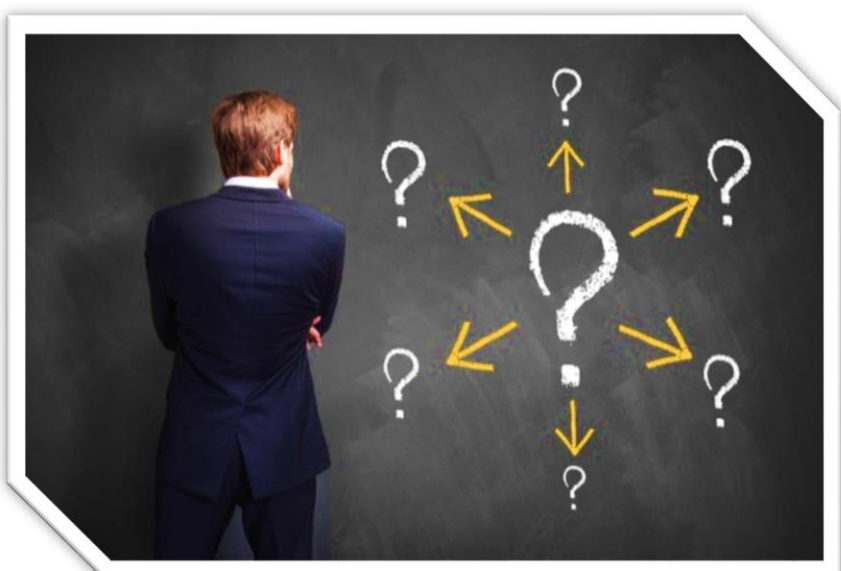
1- تحديد السلوك المطلوب تعديله أو تغييره و يتم ذلك في المقابلة العلاجية و باستخدام الإختبارات و المقاييس النفسية

2- تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب عن طريق البحث الدقيق في كل الظروف التي يحدث فيها السلوك و كل ما يرتبط به و ما يسبقه من أحداث و ما يتلوه من عواقب .



إجراءات العلاج السلوكي

- 3- تحديد العوامل المسؤلة عن استمرار السلوك المضطرب .
- 4- إختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغييرها و يتم ذلك بمساعدة المريض للمعالج .
- 5- تعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب بتحديد العلاقات بين الإضطرابات و بين المواقع التي تحدث فيها .



إجراءات العلاج السلوكي

6- تعديل الظروف البيئية : ويتم ذلك لتقليل حدوث السلوك المضطرب وزيادة احتمال حدوث السلوك المرغوب .



نهاية العلاج

ينتهي العلاج عند النقطة التي يتم فيها الوصول إلى السلوك المعدل السوي المنشود .



أساليب العلاج السلوكي



1- التحصين التدريجي

(الخوف المرضي) يعرض المريض **تكرارا و بالتدريج** للمثيرات المحدثه للخوف في ظروف يشعر فيها بأقل درجة من الخوف حتي يتم الوصول إلي أن المستويات العالية من شدة المثير لا تستثير الإستجابة الشاذة المسبقة .



2- النمذجة Modeling

(خواف الثعابين) يشاهد المريض المعالج يمسك ثعبانا بتكرار و بالتدرج سيتخفف من الخوف و يقترب من الثعبان في قفص و أخيرا يتجرأ علي مسكه فعلا .



3- الغمر flooding

يتم وضع المريض أمام الأمر الواقع في الخبرة دفعة واحدة و هذا يثير التوتر و يرفع القلق عنه .



4 - الكف المتبادل

يقوم علي أساس وجود بعض أنماط السلوك المتنافر غير (الإسترخاء و الضيق)
الهدف منه : كف كل من نمطين سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما و إحلال إستجابة متوافقة محل الإستجابة غير التوافقية .

السلوك الأصلي

السلوك الجديد



السلوك التوافقي

5- الإشراف التجنبي

في هذا الأسلوب يتم تعديل السلوك المريض من الإقدام إلى الإحجام و يستخدم في علاج الكثير من الإنحرافات السلوكية مثل الإنحرافات الجنسية و الإدمان .



6 - الثواب Reward

يتم **إثابة المريض** على السلوك السوي المرغوب مما يعززه و يدفعه على تكرار نفس السلوك إذا تكرر الموقف .



7- العقاب punishment

في هذا الأسلوب يعرض المريض لعقاب (علاجي) كخبرة منفردة إذا قام بالسلوك الغير مرغوب لكفه عن فعله (صدمة كهربائية - توبيخ) .



الثواب و العقاب

هنا يستخدم **الثواب و العقاب معا** (العقاب في شكل منع الثواب) و ذلك بأن يثيب المعالج كل استجابة سليمة مرغوبة و أن يعاقب كل استجابة غير سليمة .



9- الممارسة السالبة

يطلب المعالج من المريض أن يمارس السلوك غير المرغوب بتكرار حتي يصل إلي درجة تشبع لا يستطيع عندها ممارسة .

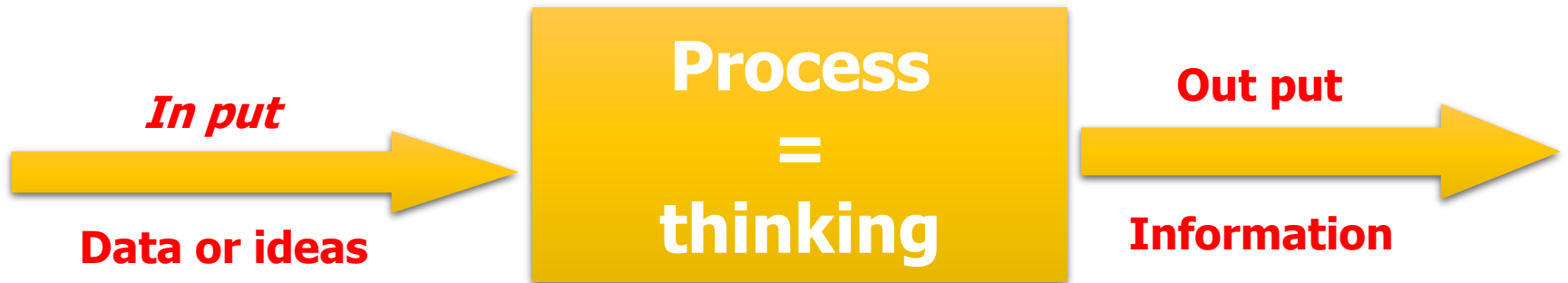


مزايا العلاج السلوكي

- 1 - نسبة الشفاء باستخدام العلاج السلوكي عالية قد تصل إلى **90%** من الحالات .
- 2 - يعتمد علي الدراسات والبحوث التجريبية القائمة علي **نظريات التعلم** .
- 3 - يسعى إلي تحقيق **أهداف واضحة محددة** حيث يلعب العمل دورا أهم من الكلام .
- 4 - **يستغرق وقتا قصيرا** لتحقيق أهدافه مما يوفر الوقت و الجهد و المال .

الوظائف (العمليات) المعرفية

- 1- الانتباه
- 2- الذاكرة
- 3- التفكير
- 4- الإدراك
- 5- التوجيه
- 6- الفهم
- 7- القدرات الحسية
- 8- التعلم
- 9- اللغة
- 10- الحكم على الامور
- 11- الاستبصار
- 12- الوظائف التنفيذية
- 13- اتخاذ القرار
- 14- وضع خطة وأهداف
- 15- حل المشاكل



المحتوى المعرفي لبعض الأمراض النفسية

❖ الاكتئاب

يرتبط بالمخطط السلبي للفشل والضياع والفراغ.

❖ القلق

يتميز بالتهديد والتوجس والغضب.

❖ البارانويا

موضوعات تتعلق بالريبة والخوف من سيطرة وتلاعب ومؤامرة الآخرين .

البرمجة الخاطئة للمحتوى المعرفي في بعض الاضطرابات النفسية

الاضطراب النفسي

المحتوى المعرفي

اكتئاب

رؤية سلبية للذات والخبرات والمستقبل

الهوس

رؤية منفتحة للنفس والخبرات والمستقبل

القلق

الخوف من خطر وتهديد غير معلوم

مخاوف

الخوف من خطر معين

هلع

الخوف من حدوث كارثة مرضية فورية

توهم

الاهتمام الزائد بوجود مرض خطير

اضطراب نفسي جسدي

وجود احساس غير طبيعي بالجسم

بارانويا

رؤية الآخرين كما لو كانوا منحازين ومنحرفين

وسواس قهري

أفكار مستمرة عن الأمن- افعال متكررة لتجنب الخطر

اضطراب الأكل

الخوف من السمنة وأن يصبح البدن غير جذاب

الأفكار السلبية عبارة عن أخطاء معرفية تؤدي إلى تشويه الإدراك وافتراسات خاطئة نتيجة للتفسير غير العقلاني للخبرات التي يمر بها الفرد... وتشوه المعرفة أو المعرفة الخطأ تحدث بوحدة أو أكثر من الطرق الآتية:-

م	طريقة التشويه	التفسير
1.	الاستنتاج الاعباطي	هو استنتاج بدون دليل أو مبني على أدلة ضعيفة. مثال: قد يقوم المريض هذا العلاج لا يناسبني إذا وجد صعوبة في أحد جوانب الواجب المنزلي.
2.	المبالغة (التهويل)	إعطاء أهمية كبيرة للمواضيع التي لا تستحق أي تضخيم الأمور عن حجمها.
3.	التقليل (التهوين)	تقليل الشيء أو الموقف عن مدى أهميته (اللامبالاة).
4.	التفكير الخرافي	هو برمجة الحياة على اعتقادات خرافية ليس بها أساس علمي. مثال: رؤية رقم (13) يعني وقوع مكروه.
5.	قراءة الأفكار	أنت تفترض أنك تعرف ما يفكر فيه الناس دون أن يكون لديك دليل كاف على أفكارهم "هو يعتقد أنني منحوس".
6.	التفكير المأساوي	أنت تعتقد أن ما حدث أو سوف يحدث سيكون مرعباً ولا يمكن تحمله، ولن تستطيع إيقافه أو منعه "سيكون شيئاً فظيماً لو فشلت" (مثل التشاؤم).

م	طريقة التشويه	التفسير
7.	التسمية	انت تنسب السمات السلبية العامة لنفسك وللآخرين. "أنا شخص غير مرغوب فيه" أو "هو شخص حقير وفساد".
8.	الانتقاء السلبي (التفكير الانتقائي)	تركز دائماً وبشدة على السلبيات ونادراً ما تلاحظ الإيجابيات "انظر إلى كل هؤلاء الناس الذين لا يحبونني".
9.	المبالغة في التعميم	تدرك النمط العام من السلبيات على أساس أنها أحداث فردية خاصة بك. مثال: أنا فشلت في كذا يعني أنني إنسان فاشل.
10.	التفكير الثنائي	تنظر إلى الأحداث أو الناس طبقاً لمبدأ الكل أو لا شيء مثال: لا يحبني = يكرهني، ليس معي = ضدي
11.	التفكير المثالي	تفسر الأحداث في ضوء ما ينبغي أن تكون عليه الأشياء بدلاً من التركيز على ماهية الأشياء. "سوف يكون أدائي حسناً، فإذا لم يحدث ذلك، فإنني إنسان فاشل.
12.	العزو الشخصي التفكير الشخصي	أنت تعتقد أن ما حدث أو سوف يحدث سيكون مرعباً ولا يمكن تحمله، ولن تستطيع إيقافه أو منعه "سيكون شيئاً فظيماً لو فشلت" (مثل التشاؤم).

.13

لوم الذات ولوم
الآخرين

تركز على الشخص الآخر باعتباره مصدراً لمشاعرك السلبية، وترفض تحمل المسؤولية في تغيير ذاتك "هي التي تلام على ما أشعر به الآن" أو "والداي هم سبب كل مشكلاتي".

.14

المقارنات المجحفة

تفسير الأحداث في ضوء معايير غير واقعية، فعلي سبيل المثال، تركز بشكل أساسي على الآخرين الذين يؤدون أفضل منك وتجد نفسك أدنى أو أقل في المقارنة "أنها أكثر نجاحاً مني" أو "الآخرون يؤدون أفضل مني في الاختبار".

.15

ماذا لو؟
(الأسئلة العقيمة)

تستمر في طرح الأسئلة الخاصة "ماذا لو حدث شيء ما" وتفشل في الاقتناع بأي إجابة تصل إليها" نعم.. ولكن ماذا لو أصبت بالقلق؟ أو "ماذا لو انني لم استطع التنفس؟"

.16

العجز عن الاقتناع

أي أنك ترفض أي دليل أو صحة تناقض أفكارك السلبية فعلي سبيل المثال، عندما يكون لديك فكرة من قبل "أنا غير محبوب" فإنك ترفض بلا مناقشة أي دليل على أن الناس يحبونك وبالتالي فإن أفكارك لا يمكن أن تدحض "هذه ليست القضية الحقيقية، هناك مشكلات، أعمق هناك عوامل أخرى".

أمثلة للتدخل العلاجي حسب الإجراءات المعرفي الخاطئ

م	التشوه المعرفي	الافتراضات الخاطئة	التدخل العلاجي المعرفي
1	الاستنتاج الاعتباطي	ما كان حقيقة في الماضي يجب أن يكون حقيقة ومنطقي دائماً.	التعرض للفكرة الخاطئة مناقشة العوامل التي أدت إلى نتائج الحالة بغض النظر عن أحداث الماضي.
2	التعميم	ما يقال على شيء واحد يقال على كل الأشياء.	التعرض للفكرة الخاطئة إثبات خطأ الافتراض.
3	ثنائية التفكير	كل شيء إما أبيض أو أسود.	توضيح أن أي شيء في الدنيا يقيم في شكل استمرارية تدرجية ووجود احتمالات كثيرة.

أمثلة للتدخل العلاجي حسب الإجراء المعرفي الخاطئ

م	التشوه المعرفي	الافتراضات الخاطئة	التدخل العلاجي المعرفي
4	التفكير الانتقائي	اختيار الأحداث والمواقف الفاشلة فقط والقياس عليها بوصف الذات بالضعف والفشل.	استعمال الأساليب التي تذكر المريض بمواقف النجاح السابقة في حياته.
5	التفكير الشخصي الانفعالي	الكل ينظر إلى أدائي السيء فقط وأني السبب في معظم المصائب.	التركيز على مناقشة المريض في الأسباب والمعايير التي جعلته يشعر أن الكل ينظر إليها وما هي الحقائق.
6	التشاؤم وتوقع المصائب	توقع حدوث الأسوأ دائماً.	جميع الاحتمالات الحقيقية مع التركيز بالأدلة أنه ليس بالضروري حدوث الأسوأ.

التفكير والمعرفة والسلوك

تتلخص الوظائف النفسية في هذه المنظومة التي تتكون من الثلاثي الآتي:-

❖ التفكير (المعرفة) والمشاعر (الانفعالات)

والسلوك... ومن المعروف أن سلوك

الإنسان هو ناتج محصلة التفاعل بين

التفكير والمشاعر ومن المعروف أيضاً أن

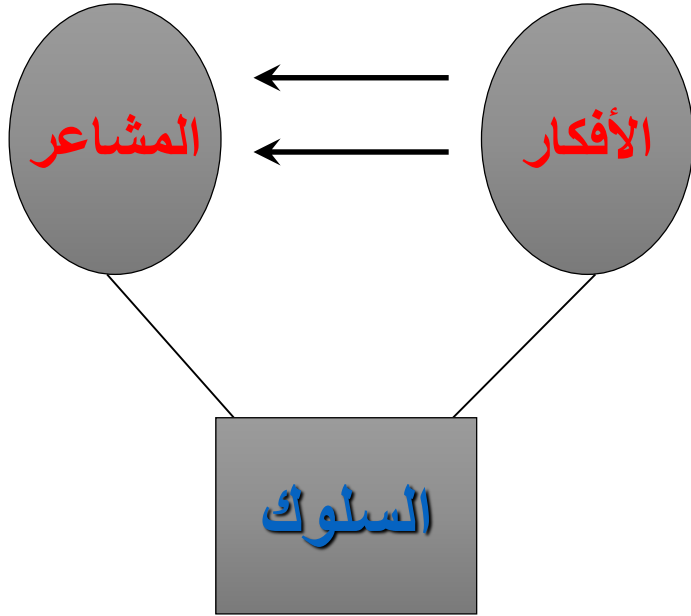
الأفكار هي التي تحدد المشاعر

والأحاسيس.

❖ أي أنه حين يفكر الإنسان بطريقة عقلانية

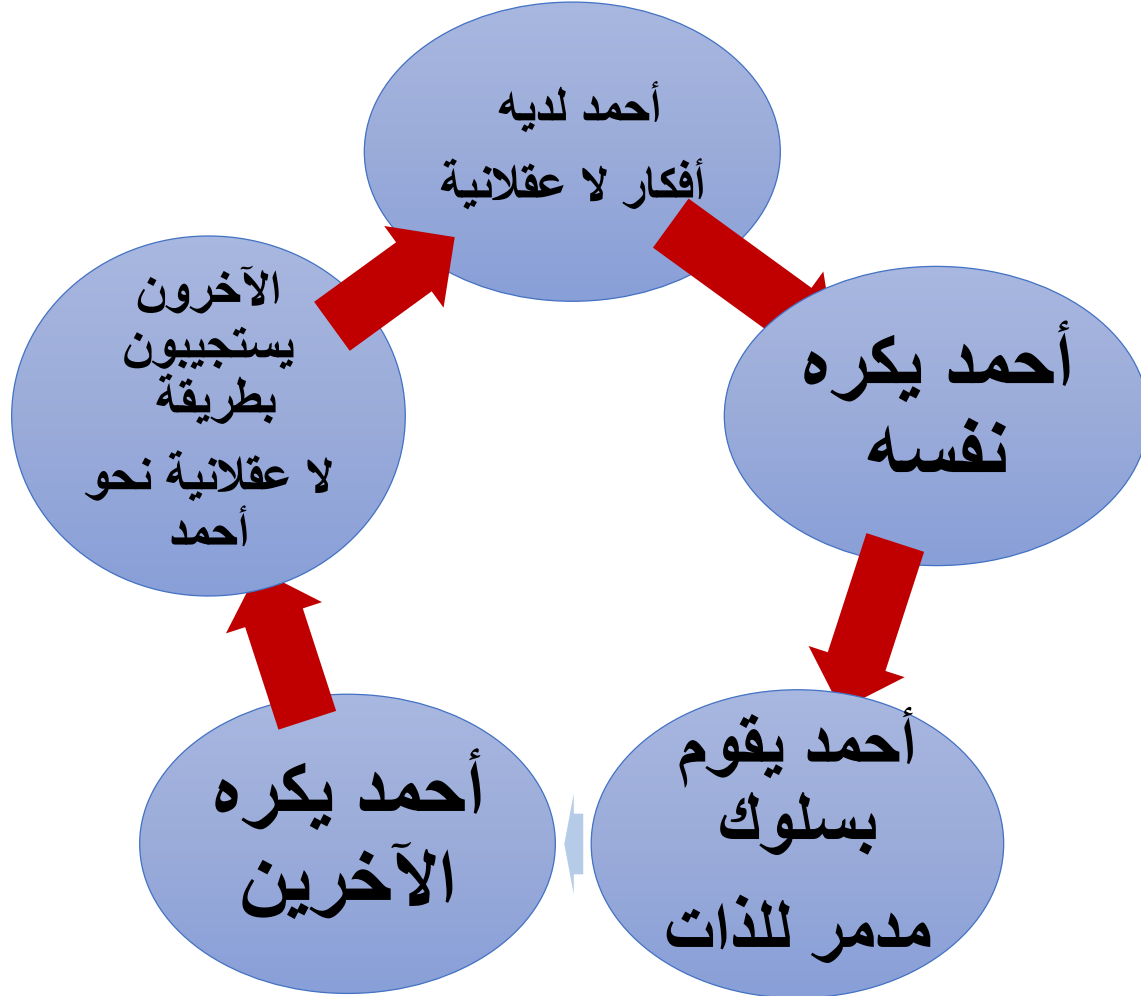
يكون فعالاً وسعيد حين يفكر بطريقة غير

عقلانية يشعر بالحزن والإحباط.



التفكير والمعرفة والسلوك

وهذا يعني أن الأفكار السلبية عن الذات تؤدي إلى مشاعر سلبية وبالتالي إلى سلوك وتواصل غير سوي الآخرين



الإعتقاد

❖ لا يتطلب الاعتقاد أن يكون الشيء حقيقة فعلاً، ولكن كل ما يتطلبه هو الاعتقاد بأنه حقيقة،

(لكي ننجح فلا بد أولاً أن نؤمن بأننا نستطيع النجاح)



Believe

الأشكال الخمسة الأساسية للاعتقاد

❖ الاعتقاد الخاص بالذات

هو أقوى أنواع الاعتقادات فكيفية اعتقادك عن نفسك يمكنها أن تزيد من قوتك وتساعدك في التقدم للأمام..مثل (أنا لا أساوي شيئاً، أنا لا أستحق النجاح).

❖ الاعتقاد فيما تعنيه الأشياء

يمثل ما تعنيه الأشياء بالنسبة لنا وتدل على حالة الشئ وكونه ذو أهمية أو غير ذي أهمية لنا.

❖ الاعتقاد في الأسباب

يتناول الدافع الذي وراء أي موقف وما يسببه.

الأشكال الخمسة الأساسية للاعتقاد

الاعتقاد في الماضي

فالذي حدث لك في الماضي سواء كان سلبياً أو إيجابياً مدرك بحصيلة من التجارب تثير وتنبه الأشكال الثلاثة السابقة من الاعتقاد وتؤثر على سلوكك وتتحكم في تصرفاتك بالمستقبل.

الاعتقاد في المستقبل

يكون المستقبل عند بعض الناس مشرقاً بمعنى وجود فرصاً أكثر في الحياة ومستوي أفضل مادياً... ويكون المستقبل عند البعض الآخر مظلماً مع احتمالات ضئيلة جداً للفرص، بمعنى آخر الاعتقاد في المستقبل... يعتمد على ما إذا كانت نظرة الإنسان تفاؤلية أم تشاؤمية.

المبادئ العامة للعلاج المعرفي السلوكي

❖ يعتمد في صياغة مشكلة المريض على عوامل متعددة ومنها **تحديد الأفكار الحالية للمريض، والأفكار التي تساهم في استمرار الوضع الانفعالي للمريض والتعرف على سلوكيات غير المرغوب بها.**

❖ يتطلب وجود **علاقة جيدة** بين المعالج والمريض تجعل **المريض يثق في المعالج** ويتطلب ذلك قدرة المعالج على المشاركة الوجدانية والاهتمام بالمريض وكذلك الاحترام الصادق له.

❖ يشدد المعالج على أهمية **التعاون والمشاركة النشطة** والعمل كفريق يشترك في وضع **جداول عمل للجلسات** وفي اعداد الواجبات المنزلية التي يقوم بها المريض بين الجلسات.

المبادئ العامة للعلاج المعرفي السلوكي

• يسعى المعالج لتحقيق أهداف معينة لحل مشكلات معينة.

• يركز العلاج على الحاضر وعلى المواقف التي تثير القلق والاكتئاب لدى المريض، ومع ذلك يتطلب الأمر الرجوع للماضي.

• العلاج المعرفي السلوكي علاج تعليمي يهدف لجعل المريض معالماً نفسياً كما أنه يهتم كثيراً بتزويد المريض بالمهارات اللازمة لمنع عودة المرض (الانتكاس).

المبادئ العامة للعلاج المعرفي السلوكي

❖ تتم الجلسات وفق أجندة (جدول عمل معين) يحاول المعالج تنفيذه قدر المستطاع.

❖ يعلم العلاج المعرفي السلوكي المريض كيف يتعرف على الاعتقادات غير الفعالة وكيف يقومها ويستجيب لها.

❖ يستخدم فنيات ومهارات متعددة لإحداث تغيير في التفكير والمزاج والسلوك.

❖ يؤكد العلاج المعرفي السلوكي على أن يكون المعالج صريحاً مع المريض يناقش معه وجهه نظره حول المشكلة ويتعرف على أخطائه ويسمح للمريض بمعارضته ومناقشته.

ثالثاً: استخدامات العلاج المعرفي السلوكي

- (1) **الاكتئاب:** اثبتت الدراسات أن (70-80%) من مرضي الاكتئاب يتحسنون على هذا العلاج لمدة لا تقل عن سنتين وهذا معدل يفوق استعمال مضادات الاكتئاب... يفضل تجنب هذا العلاج في حالات الاكتئاب المصاحبة للفصام - الخرف الشديد أو الهوس الحاد.
- (2) **حالات:** (القلق - الخوف - الهلع - الهستيريا - الوسواس القهري).
- (3) الاضطرابات السلوكية والانحرافات الاجتماعية.
- (4) حالات البارانونيا وبعض حالات الفصام المستقرة.
- (5) الاضطرابات الجنسية والاضطرابات النفسجدية.
- (6) علاج الإدمان والتدخين، واضطرابات الأكل.
- (7) الاضطرابات النفسية عند الأطفال.
- (8) بعض اضطرابات الشخصية خاصة الشخصية البينية.

خامساً: المواصفات الفنية للعلاج المعرفي السلوكي

- (1) **المعالج له دور إيجابي فعال.**
- (2) **العلاج المعرفي السلوكي علاج نفسي قصير المدى، عدد جلساته حوالي 10 - 30 مرة أو مرتين أسبوعياً بحد أقصى 4 - 6 أشهر.**
- (3) **مدة الجلسة 45 - 60 دقيقة.**
- (4) **على المعالج أن يكون متفاهم وحنون وصادق مع نفسه ومع المريض، متفاعل مع المريض.**
- (5) **من الممكن أن يطبق العلاج المعرفي السلوكي في العلاج النفسي الفردي والجماعي والزواجي والأسري وعلاج الأطفال.**

مواصفات المريض الذي يطبق عليه العلاج المعرفي السلوكي

- (1) أن يكون لديه **عقلية متفتحة** على تقبل المعلومات.
- (2) أن يستطيع **التعرف على مشاعره**.
- (3) أن يستطيع **إدراك الأفكار السلبية الآلية**.
- (4) أن يستطيع **الربط بين الأفكار والمشاعر والسلوك**.
- (5) أن يتقبل **مسئولية التغيير**.

الخطوات الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي

(1) تحديد الخبرة أو الموقف المرتبط بالحالة النفسية:

يتم في هذه الخطوة التعاون مع المريض للتعرف على الخبرة، أو الموقف المباشر الذي يرتبط حدوثه بالحالة الانفعالية السيئة التي يمر بها.

(2) تسجيل الحوارات الداخلية والتفسيرات الآلية للموقف:

تعليم المريض كيف يدرك الحوارات التي تدور في ذهنه وتفسيراته المختلفة للحدث.

(3) تحديد التفسيرات السلبية:

مما لا شك فيه ان من بين التفسيرات السابقة تفسيرات غير منطقية وتفتقد للدليل الموضوعي، و عليك أن تعيها وترصدها، كما أن عليك أن تتعرف أيضاً على التفسيرات العقلانية الإيجابية، وما ينجم عن الأولي وما تؤدي إليه الثانية.

الخطوات الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي

(4) تسجيل المشاعر التي تمتلك الشخص نتيجة للتفسير غير المنطقي:

يقوم المريض - من خلال جداول معدة - بتسجيل المشاعر والأحاسيس التي سيطرت عليه من جراء تفسيراته غير العقلانية للحادث أو الموقف.

(5) تسجيل النتائج السلوكية التي نتجت أو قد تنتج عن التفسير غير المنطقي:

يقوم المريض بوضع النتائج السلوكية غير المرغوبة فيها التي يمكن أن تحدث نتيجة لتفسيراته الخاطئة وقد تكون النتائج السلوكية غير المرغوب فيها : (العدوان ، أو إظهار الاحتقار لرئيسه، أو أرق، أو فقدان شهيته ... الخ).

(6) دحض الفكرة السلبية وتفنيدها واكتشاف ما فيها من خطأ:

بعد تحديد الأفكار والمتغيرات الخاطئة وآثارها النفسية في السلوك والأفعال يصبح الطريق ممهداً للقيام بعملية دحض وتفنيد للآراء الخاطئة والتفسيرات اللامنطقية بأن نضعها في شكل أسئلة أو تساؤلات منطقية ويهدف الدحض على اطلاعنا على الجوانب السلبية أو المبالغ فيها من التفكير وبالتالي يكون الطريق ممهداً لنستبدل بها أفكاراً واقعية ومعقولة تلائم الموقف.

الخطوات الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي

(7) التفسيرات والأفكار العقلانية التي ظهرت بعد عملية التنفيذ والدحض:

تسجيل التعديل الذي طرأ على التفكير نتيجة لعملية الدحض والتنفيذ بما في ذلك التفسير الجديد للموقف والاتجاهات نحو الذات والمواقف الخارجية.

(8) تسجيل المشاعر المصاحبة للتفسير العقلاني البناء:

من المتوقع أن تتكون مشاعر إيجابية وانفعالات ملائمة مع حدوث تغيير في التفكير وهي من شأنها أن تساعد الفرد على التكيف الجيد مع الموقف أو القيام بمزيد من الجهد والنشاط لتعديل النتائج السلبية التي قد تكون مرتبطة بالموقف.

(9) تسجيل النتائج السلوكية التي تنتج عن التفسير العقلاني:

في هذه الخطوة يتم تسجيل النتائج السلوكية الجديدة التي تنتج عن التفسير العقلاني. ومن المفترض أن تكون النتائج السلوكية ذات جانب إيجابي وتحفز على النشاط والعمل الإيجابي لمعالجة المشكلة أو السيطرة على نتائجها السلبية بأقل قدر ممكن من المعاناة النفسية والاجتماعية.

العلاج النفسي الجماعي

هو علاج عدد من المرضى تتشابه مشكلاتهم في مجموعات صغيرة و يستغل أثر الجماعة في سلوك الأفراد فيتغير سلوكهم المضطرب و تتعدل نظرتهم لأمراضهم.



الأسس النفسية و الإجتماعية للعلاج الجماعي

لمراعاة الإنسان ككائن إجتماعي لا بد من إشباع الحاجات:

- 1- النفسية الإجتماعية للمريض في إطار إجتماعي مثل **الحاجة للأمن** و التقدير و **الإحساس بالمسؤولية نحو الآخرين**.
- 2- **التحكم في المعايير الإجتماعية** التي تحدد الأدوار الإجتماعية التي يقوم بها المجتمع.
- 3- **تحقيق التوافق الشخصي و التوافق الإجتماعي** مما يحقق سعادة الفرد في تفاعله الإجتماعي.

الأسس النفسية و الإجتماعية للعلاج الجماعي

4 - تجنب العزلة الإجتماعية لدعمها لأسباب المرض و تثبيته.

5 - يؤثر التفاعل الإجتماعي بين المرضى في الجماعة العلاجية مع كل واحد منهم يجعل كل واحد منهم مرسل للتأثيرات العلاجية.



القوي الفعالة في العلاج الجماعي

- 1- التخلص من الشعور بالإختلاف في جو الجماعة العلاجية ليصل لحد الإقتناع أن ليس هو الوحيد الشاذ و أن المشكلات النفسية تدخل ضمن الصعوبات العامة في الحياة.
- 2- التخفيف من مقاومة المريض للتحديث عن مشكلاته بعد إكتشافه أن غيره من أعضاء الجماعة يشاركوه في نفس المشكلات.



القوي الفعالة في العلاج الجماعي

3- النشاط العملي و الإجتماعي الإيجابي المتنوع الذي يستثير التفاعل الإجتماعي من خلال العلاج الجماعي مثل **التمثيل الدرامي**.

4- التنفيس الإنفعالي حيث يجد المريض في المعالج سند وجداني و في أعضاء الجماعة مجال لتكوين علاقات إجتماعية جديدة مثمرة .



القوي الفعالة في العلاج الجماعي

5- التوافق الإجتماعي ليشعر المريض بالتقدير و القبول و إشباع حاجاته إلى الإنتماء و عضوية الجماعة .

6- الإستبصار الجيد حيث تهئ الجماعة للمريض رؤية جديدة لنفسه فهي تعتبر بمثابة مرآة يري فيها نفسه .



القوي الفعالة في العلاج الجماعي

7- إعادة تنظيم الشخصية و لو جزئيا و يتوقف ذلك علي الأسلوب العلاجي الذي يتبع و تشكيل الجاعة العلاجية و الأهداف الموضوعة .



حالات إستخدام العلاج الجماعي

• يستخدم علي نطاق واسع في **مستشفيات الأمراض النفسية** و العيادات النفسية و توجيه الأطفال .

• **أهم حالات إستخدامه:**

- 1- علاج الأطفال و المراهقين و الراشدين
- 2- توجيه الأباء و الأمهات الذين يتبعون وسائل التربية الخاطئة مع الأطفال
- 3- علاج الأسرة بكاملها عندما تتشابه مشكلات أفراد الأسرة.

حالات إستخدام العلاج الجماعي

4- علاج الإدمان و أمراض الكلام و معظم الإنحرافات السلوكية 5- علاج الإضطرابات النفسجسمية

6- علاج مشكلات الحياة المهنية و توثيق العلاقات الإجتماعية في ميادين الإنتاج المختلف

7- علاج المرضى المنعزلين و المنطوين و سيئي التوافق الإجتماعي و المكتئبين.



حالات إستخدام العلاج الجماعي

8- المساعدة في فطام المريض نفسيا من علاقة التحويل بين المريض و المعالج الفردي (في الجلسات الجماعية يتوزع التحويل علي أعضاء الجماعة بدل من تركيزه علي المعالج)



الحالات التي يحسن فيها عدم إستخدام العلاج الجماعي

- الشخصية السيكوباتية
- مرض الهذاء (البارانويا)
- الهوس الشديد
- حالات الجنسية المثلية
- حالات الضعف العقلي الشديد



الإعداد للعلاج الجماعي

- يتراوح عدد أفراد الجماعة بين 15 : 3 مرضى
- يتشابه أعضاء الجماعة العلاجية في أعراض مشكلاتهم مما يكون عاملا مشتركا بينهم
- تكون الجماعة متجانسة من النواحي العقلية المعرفية و الإجتماعية
- قبل الجلسات الجماعية يقوم المعالج بإجراء مقابلة مع كل مريض و يراعي في إختيار أعضاء الجماعة أن يكون مل منهم مستعد للإنضمام في المجموعة.



الإعداد للعلاج الجماعي

- النواحي التي يحتاج المعالج أن يتأكد منها قبل إنضمام المرضى للجماعة:
 - 1- إعداد المريض بما يكفل تحمله لضغط الجماعة العلاجية .
 - 2- إعداده للثقة في زملاؤه في المجموعة .
 - 3- ضمان عدم لجوئه إلى المقاومة بشكل يعوق الإفادة من العلاج الجماعي .

PLAN
 PREPARE
 PERFORM

الإعداد للعلاج الجماعي

4- يفهم المريض أن إنضمامه للجماعة يكون بإختياره و يستطيع أن يتركها متي شاء و يحول علاجه إلي فردي.

5- إفهام المريض مدي إستفادته من الوسط الجماعي و تبادل الإستفادة مع أعضاء المجموعة



دور المعالج

• يعتبر المعالج أحد أعضاء الجماعة المكونة من الطبيب و الأخصائي النفسي .

• أهم ما يهتم به المعالج:

1- تهيئة الجو العلاجي الذي يسود فيه الحب و التقبل بين المرضى .

2- يراعي المعالج عدم إستخدام المصطلحات العامية و ألا يكون لديه إتجاهات جامدة أو تسلطية و أن يكون متفائل و واقعي.

Yes!

أساليب العلاج الجماعي



1- السيكودراما (التمثيل المسرحي)

- هي عبارة عن **تصوير مسرحي و تعبير لفظي حر** و تنفيس إنفعالي تلقائي و إستبصار ذاتي في موقف جماعي .
- يطلق عليه أحيانا اسم **التمثيلية النفسية أو تمثيلية المشكلات النفسية**.
- يهدف إلي إتاحة الفرصة **للتنفيس الإنفعالي و تحقيق التلقائية و تحقيق التوافق الإجتماعي السليم و التعلم من الخبرة**.



مضمون موضوع المسرحية أو القصة

- **المواقف التي عاشها المريض في الماضي** (علاقته بوالديه في مرحلة سابقة من مراحل نموه).
- **المواقف التي يعيشها في الحاضر** (المشكلات المالية للمريض).
- **المواقف التي يحتمل أن يعيشها في المستقبل** (كيف يتعامل مع الناس في المجتمع بعد أن يتم الشفاء).
- **المواقف التي يخافها المريض** و يوشك أن يواجهها في المستقبل القريب.

مضمون المسرحية

- **المواقف العامة التي تتصل بمشكلاته** (مشكلات العمل أو الزواج و الأطفال).
- **مواقف هدفها التنفيس الإنفعالي** (ما يود المريض قوله لرئيسه أو زوجته).
- **مواقف متخيلة غير واقعية** (قيام المريض بدور السلطة كالحاكم أو المدير).



الأدوار التي قد يقوم بها المريض

- دور المريض النفسي في الحياة كما يؤديه بالفعل .
- دور المريض النفسي في الحياة كما يراه هو.
- دور المريض النفسي في الحياة كما يعتقد أن الناس يرونه.
- دور المريض النفسي في الحياة كما يجب أن يؤديه.
- دور شخص آخر يهتم المريض مباشرة مثل والده أو رئيسه.
- دور معاكس (القيام بدور شخص مسالم إذا كانت شخصيته تتسم بالعدوان أو بدور منبسط إذا كانت شخصيته تتسم بالإنطواء و العزلة).

الأدوار التي قد يقوم بها المريض

بعد التمثيل يأخذ الممثلون و المتفرجون في مناقشة ما حدث و التعليق عليه و نقده و يفسر المعالج ديناميات التمثيلية و يستفيد بما حدث من ظهور الصراع الداخلي و تنفيس القلق بما يفيد في حياته العملية.



فوائد العلاج بالتمثيل النفسي المسرحي

- التمثيل قد يكشف عن جوانب من شخصية المريض و دوافعه و صراعاته و مشاعره مما يساعد في العلاج.
- تقمص المريض شخصيات مختلفة تتصل بمشكلته و تمثيل أدوارهم يؤدي إلي تنفيس إنفعالي و إستبصار يفيد في العلاج
- شعور المريض بفهم الآخرين له و مشاركتهم متاعبه في موقف علاجي يستهدف معونته يساعد في العلاج .
- تدريب المرضى علي مواجهة مواقف واقعية يخافون مواجهتها .



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

فوائد العلاج بالتمثيل النفسي المسرحي

- يعتبر العلاج الأمثل للمرضي الذين يصعب التعامل معهم بالأسلوب الفردي.
- يعتبر ذا فائدة مزدوجة فله أهمية تشخيصية و أخرى علاجية.
- ينمي الثقة في النفس و القدرة علي التعبير و الإبتكار.
- يحرر المريض من التوتر النفسي و القلق و ينمي البصيرة و يحقق الكفاية و المرونة في السلوك الإجتماعي.





2- المحاضرات العلاجية و المناقشات الجماعية

- يطلق عليه **العلاج النفسي الجماعي التعليمي** حيث يسوده الجو العلمي و يلعب فيه التعليم و الإيحاء دور هام .
- معروف أن **المحاضرة تفيد بدرجة أفضل عندما تتلوها مناقشة جماعية.**



كيفية إدارة الجلسات العلاجية

- يعتمد المعالج علي تأثيره الشخصي علي مرضاه و يجعل من محاضراته مركز الثقل في أسلوب العلاج.
- يعتمد البعض علي أعضاء الجماعة في إلقاء أغلب الأحاديث و تبادل الآراء مع أقل تدخل ممكن من جانب المعالج.
- يفضل دعوة المرضى الذين تم شفاؤهم لإلقاء أحاديث علي المرضى الحاليين يقصون فيها خبراتهم أثناء المرض و خلال تقدمهم في الشفاء.

مزايا العلاج الجماعي

- يؤدي إلى إقتصاد كبير في نفقات العلاج.
- يؤدي إلى خفض كبير في عدد المعالجين.
- له أثر تنفيسي حيث تنطلق الإنفعالات و تسقط علي أعضاء الجماعة دون أي نقد.
- يمد المرضى بالسند الإنفعالي المطلوب عن طريق العلاقات الإجتماعية.
- يقلل من مشاعر القلق و الإثم و يجعل الفرد أميل للتسامح مع نفسه.



أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

مزايا العلاج الجماعي

- يقلل من حدة تمرکز المريض حول ذاته.
- يكفل تعديل مفهوم الفرد عن ذاته و عن الآخرين و يزيد من تقبل المريض للآخرين.
- يتيح الفرصة لنمو العلاقات الإجتماعية و حل الصراعات في موقف جماعي قريب الشبه بموقف الحياة الواقعية.
- يشعر المريض بحرية أكثر و يحمله مسؤولية أكبر عن نفسه و عن الآخرين.

أكاديمية العلوم

للاستشارات والتدريب

مزايا العلاج الجماعي

- يتيح الفرصة أمام المرضى ليخبروا ردود فعل الآخرين لسلوكهم السوي و غير السوي علي حد سواء.
- يتيح فرصة نظر المرضى إلي مشكلاتهم من جوانب و أبعاد جديدة.
- يؤكد للمريض أنه ليس الوحيد الذي يعاني من الإضطراب انفي و أن هناك كثيرين غيره مما يقلل آثار الإنزعاج التي تسببها مشكلاته النفسية.

مزايا العلاج الجماعي

- يتيح فرصة الإستفادة من أخطاء الغير.
- يتيح الفرصة لخبرات إجتماعية مناسبة مع أفراد الجنس الآخر لمن يعانون من الخجل أو الحرج.
- يعتبر أنسب طرق العلاج النفسي في البلاد النامية التي تعاني من نقص شديد في عدد المعالجين النفسيين.

عيوب العلاج الجماعي

- يعتبر عملية معقدة و صعبة و تحتاج إلي تدريب خاص.
- لا يحدث العلاج الجماعي تغييرات جذرية في التركيب الأساسي لشخصية المريض.
- قد يشعر بعض المرضى بالخجل عند كشف شخصيته أمام الآخرين غير المعالج.
- لا يفيد مع بعض المرضى في الجماعات العلاجية الكبيرة .
- قد يكون له مضاعفات تبدو في شكل ردود فعل سيئة خاصة لدي المرضى الذين يعانون من الصراعات العميقة و تفكك الشخصية.



Thank You !

أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب