

مقدمة مختصرة في علاج السلوك المعرفي

يعد علاج السلوك المعرفي بصفة عامة هو أهم أسلوب للعلاج النفسي المعتمد على قاعدة من الأدلة (بتلر إيه آل، 2006، دوسون آند دوسون، 2009). ومع ذلك فإن علاج السلوك المعرفي لا يقتصر على صورة واحدة من العلاج النفسي، بل يُصنّف بصفة عامة من حيث الموجات العلاجية التي انطوت على ذلك النوع من العلاج.

تأليف

د. نجوان الربيعي

معالج نفسي

BSc (Hons), MSc, ClinPsych, PhD



فالموجة الأولى أخذت شكل السلوك المعرفي (فوليه، 1958) ثم جاءت الموجة الثانية من علاج السلوك المعرفي مع إيليس (1958) وكذلك بيك (1963)، وأخيراً جاءت الموجة الثالثة من علاجات السلوك المعرفي مثل علاجات القبول والالتزام (إيه سي تي، هايز 1999). وعموماً فإن أعمق أساليب العلاج المعرفي وأقواها أثراً حتى الآن هي تلك التي أرساها آرون بيك (1963، 1964، 1976) وكثيراً ما يشار إليه بأنه علاج السلوك المعرفي الرئيسي، أو ببساطة باختصار (سي بي تي) في أدبيات الطب النفسي (ويستبروك،



كينرلي آند كيرك، 2007). وجدير بالذكر أنه عندما يقرأ المرء عن قاعدة الأدلة الواسعة التي يستند إليها علاج السلوك المعرفي سيلحظ أن الإشارة في هذا المجال تكون بصفة أساسية لعلاج السلوك المعرفي الذي وضعه بيك. وتبسيطاً لذلك يمكن القول إن علاج السلوك المعرفي يستهدف مساعدة العملاء على تحديد مدى صحة بعض أفكارهم المثبطة وسلوكياتهم المريضة وتمحيص تلك الأفكار والسلوكيات في أذهانهم، مع تشجيع هؤلاء العملاء على تبني مفاهيم أكثر صحية وإيجابية.

وإلى جانب أمور أخرى فإن علاج السلوك المعرفي ينطوي على استخدام ما يوصف بأنه الاكتشاف عبر الاستدلال، وإعادة الهيكلة المعرفية، والاحتفاظ باليوميات التي تضم الأفكار، وتكليفات الواجبات المنزلية، والتعرض للتجارب الحياتية (خيالية أو واقعية) والتجارب السلوكية (ويستبروك، كينرلي، آند كيرك 2007). إن علاج السلوك المعرفي يركز على تفصيلات محددة تتعلق بالكيفية التي يعاني بها العميل من قضية بعينها، حتى وإن كانت تلك القضية تعكس تشخيصاً نفسياً واضحاً (على سبيل المثال فإن الأطباء النفسيين يستهدون بصيغ أو صور نمطية من القضايا في معالجة

الفئات غير القابلة للتشخيص). إن جلسات علاج السلوك المعرفي يمكن أن تتراوح بين 6 - 20 جلسة، وذلك اعتماداً على حدة المشكلات التي يعاني منها المريض وفي بعض الحالات فإن جلسات علاج السلوك المعرفي يمكن أن تكون أطول بالنظر إلى أن بعض المرضى يحتاجون إلى المزيد من العمل التحفيزي والتربوي النفسي قبل الشروع بصورة كاملة ونشطة في علاج السلوك المعرفي.

وفي الموجة الثالثة من أساليب علاج السلوك المعرفي، مثل (إيه سي تي، هايز 1999، 2004)، فإن العلاج السلوكي الحواري (دي بي تي، لينان، 1993)، وكذلك العلاج المعرفي القائم على التأمل العقلي الواعي (إم بي سي تي، سيجال، ويليامز آند تيسديل، 2001) له قدرة كبيرة، ولكنه ليس أكثر قدرة من علاج السلوك المعرفي الرئيسي (تشرشل إيه آل 2013). وعلاوة على ذلك فإن كثيراً من النظريات التي انطوت عليها الموجة الثالثة من علاج السلوك المعرفي كانت في الأغلب الأعم مقترضة من العلاج السلوكي العقلي الانفعالي (آر إي بي تي) وهو أسلوب العلاج الذي استحدثه ألبرت إيليس في حقبة الخمسينيات من القرن الماضي، (إيليس، 2004، فيلتن 2007).



f @ t in v /acpnuae

800 ACPN (2276) | info@americancenteruae.com
www.americancenteruae.com

AMERICAN
CENTER
PSYCHIATRY & NEUROLOGY



احتفالاً بالذكرى السادسة
لتأسيس مركز بوسطن
للأسنان، سنستمر في رسم
المزيد من الابتسامات
الصحية والجميلة.

استند من العرض الخاص بعيدنا السنوي مع حسم يصل الى 35%، وتمتع
بابتسامة مثالية عبر تقنية "إنفيزالين" Invisalign بمقوّم الأسنان الشفاف
البديل لمقوّمات الأسنان المعدنية التقليدية.

عرض خاص
19,000 درهم
في عيدنا
السنوي
35% خصومات



مركز بوسطن للأسنان
BOSTON DENTAL CENTER



نحتفل بابتسامة صحية وجميلة.

f @ t

bostondentaluae.com

احجز موعدك اليوم

02 666 7070 | info@bostondentaluae.com