العلاج السلوكي المعرفي

يعد العلاج السلوكي المعرفي (CBT) هو أحد الأنواع الشائعة من العلاج بالتحدث (علاج نفسي). تتعاون مع مستشار الصحة النفسية (المُعالج النفسي أو الأخصائي) بطريقة منظمة، وتحضر عددًا محدودًا من الجلسات. يساعدك العلاج السلوكي المعرفي (CBT) على أن تصبح مدركًا للتفكير غير الدقيق أو السلبي بحيث يمكنك النظر للمواقف الصعبة بشكل أكثر وضوحًا والاستجابة لها بطريقة أكثر فعالية.

مكن أن يكون العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أداة مفيدة جدًا في علاج اضطرابات الصحة النفسية، مثل الاكتئاب، واضطراب الكرب التالي للرضح (PTSD) أو اضطراب الأكل. ومع ذلك، ليس كل من يستفيد من العلاج السلوكي المعرفي (CBT) يعاني حالة متعلقة بالصحة النفسية. يمكن أن يكون أداة فعالة لمساعدة أي شخص على تعلم كيفية التعامل مع المواقف الحياتية الضاغطة بشكل أفضل.

**لماذا يتم إجراء ذلك :**

يستخدم العلاج السلوكي المعرفي لعلاج مجموعة كبيرة من الأمراض. وغالبًا ما يمثل النوع المفضل من أنواع العلاج النفسي لأنه قد يساعدك في تحديد بعض التحديات والتعايش معها على وجه السرعة. كما يتطلب عدد أقل من الجلسات بوجه عام مقارنة بأنواع العلاج الأخرى كما يتم تنفيذه بطريقة منظمة.

**يمثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أداة مفيدة لمواجهة التحديات العاطفية. على سبيل المثال، ربما تساعدك :**

* التعامل مع أعراض المرض النفسي
* الوقاية من انتكاس أعراض المرض النفسي
* علاج المرض النفسي إذا كانت الأدوية لا تمثل خيارًا جيدًا
* التعرف على طرق التعايش مع مواقف الحياة التي تنطوي على ضغوط
* تحديد طرق التحكم في الانفعالات
* حل الخلافات المتعلقة بالعلاقات والتعرف على طرق أفضل للتواصل
* التعايش مع الحزن والفقدان
* التغلب على الصدمات العاطفية المرتبطة بالظلم أو العنف
* التعايش مع الاعتلال الطبي
* التعامل مع الأعراض الجسدية المزمنة

**تتضمن اضطرابات الصحة العقلية التي ربما تتحسن من خلال العلاج السلوكي المعرفي (CBT):**

* اضطرابات النوم
* الاضطرابات الجنسية
* الاكتئاب
* الاضطرابات ثنائية القطب
* اضطرابات القلق
* أنواع من الرهاب
* اضطراب الوسواس القهري (OCD)
* اضطرابات الأكل
* اضطرابات سوء استخدام المواد
* انفصام في الشخصية
* اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)

في بعض الحالات، يكون العلاج السلوكي المعرفي أكثر فاعلية عندما يقترن بعلاجات أخرى، مثل مضادات الاكتئاب أو غير ذلك من الأدوية.

**المخاطر :**

بشكل عام، ينطوي العلاج السلوكي المعرفي على خطر ضئيل. فهو قد يستكشف المشاعر والعواطف والخبرات المؤلمة، لذا قد تشعر بعدم الارتياح على المستوى الانفعالي أحيانًا. قد تبكي، أو تغضب، أو تشعر بضيق في أثناء جلسة صعبة، أو قد تشعر أيضًا بأنك مستنزف جسديًا.

قد تتطلب بعض أشكال العلاج السلوكي المعرفي، مثل العلاج بالتعرض، مواجهة المواقف التي تفضل أن تتجنبها — مثل الطائرات إذا كان لديك خوف من الطيران. قد يؤدي هذا إلى حدوث توتر وقلق بشكل مؤقت.

مع ذلك، فإن العمل مع معالج ماهر سيقلل من حدوث أي مخاطر. ستساعدك مهارات التأقلم التي ستتعلمها على إدارة المشاعر السلبية والمخاوف، والتغلب عليها.

**كيف تستعد**

قد تقرر بمفردك أنك ترغب في تجربة العلاج السلوكي المعرفي. أو قد يقترح طبيب أو شخص آخر العلاج عليك. طريقة البدء:

* **تحديد أحد المعالجين.** يمكنك الحصول على إحالة من أحد الأطباء أو خطة تأمين صحية أو صديق أو مصدر آخر موثوق به. يوفر العديد من أصحاب العمل خدمات المشورة أو الإحالات من خلال برامج مساعدة الموظفين (EAPs). أو يمكنك العثور على معالج بمفردك — على سبيل المثال، من خلال جمعية نفسية على المستوى المحلي أو على مستوى الولاية أو من خلال البحث على الإنترنت.
* **معرفة التكاليف.** إذا كان لديك تأمين صحي، فتعرف على التغطية التي يوفرها للعلاج النفسي. لا تغطي الخطط الصحية إلا عددًا معينًا من جلسات العلاج سنويًا. وعلاوة على ذلك، تحدث إلى المعالج حول الرسوم وخيارات الدفع.
* **مناقشة المخاوف.** قبل موعدك الأول، فكر في الأمور التي ترغب في تناولها. بينما يمكنك أيضًا تنظيم ذلك مع المعالج، فإن وجود بعض الإحساس مقدمًا قد يوفر نقطة انطلاق جيدة.

**مؤهلات الفحص**

يعد المعالج النفسي مصطلحًا عامًا، وليس عنوانًا وظيفيًا أو إشارة إلى التعليم أو التدريب أو الترخيص. تتضمن أمثلة المعالجين النفسيين الأطباء النفسيين، أو علماء النفس، أو المستشارين المهنيين المعتمدين، أو الأخصائيين الاجتماعيين المعتمدين، أو مستشاري الزواج والعلاقات الأسرية المعتمدين، أو الممرضين النفسيين، أو غيرهم من المتخصصين المعتمدين الحاصلين على تدريب في مجال الصحة العقلية.

**قبل أن ترى معالجًا نفسيًا، عليك أن تتحقق من الآتي:**

* **الخلفية والتعليم.** من الممكن أن يحمل المعالجون النفسيون المدربون عددًا من المسميات الوظيفية المختلفة، وفقًا لمستوى تعليمهم ودورهم. ويحمل معظمهم درجة الماجستير أو الدكتوراه بجانب حصولهم على تدريب خاص في مجال الاستشارات النفسية. يمكن للأطباء المتخصصين في مجال الصحة العقلية (الأطباء النفسيين) وصف الأدوية علاوة على توفير العلاج النفسي.
* **الشهادة والترخيص.** تأكد من أن المعالج الذي تختاره يلبي متطلبات الاعتماد والترخيص الخاصة بالولاية بالنسبة للتخصص الذي يعمل به.
* **مجال الخبرة.** اسأل ما إذا كان المعالج لديه خبرة وتجربة في علاج الأعراض التي تعانيها أو علاج مصدر قلقك، مثل اضطرابات الأكل أو اضطراب الكرب التالي للرضح (PTSD).

تتمثل النقطة الأساسية في إيجاد معالج يتحلى بالمهارة ويتوافق مع نوع ومستوى كثافة العلاج الذي تحتاج إليه.

**ما يمكنك توقعه**

يمكن إجراء العلاج السلوكي المعرفي بشكل فردي، أو في مجموعات مع أفراد الأسرة، أو مع أشخاص يعانون من مشكلات مشابهة. غالبًا ما تتضمن:

* التعرف على الحالة الصحية النفسية
* التعرف على أساليب وممارستها، مثل الاسترخاء، والتأقلم والمرونة وإدارة الضغط النفسي والإصرار

**أولى جلسات العلاج**

في جلستك الأولى، عادةً ما سيقوم معالجك بجمع المعلومات عنك ويسألك عن المخاوف التي يجب أن يعمل عليها. من المحتمل أن يسألك المعالج عن صحتك البدنية والعاطفية الحالية والسابقة لفهم حالتك بشكل أفضل. قد يناقش معالجك ما إذا كان يمكنك الاستفادة من علاج آخر أيضًا، مثل الأدوية.

كما تعد أول جلسة لك أيضًا فرصة لمقابلة معالجك لمعرفة ما إذا كان سيتوافق معك أم لا. يرجى التأكد من فهم:

* نهجه أو نهجها
* نوع العلاج الملائم لك
* أهداف العلاج
* مدة كل جلسة
* عدد جلسات العلاج المطلوبة

قد يستغرق الأمر بضعة جلسات ليفهم معالجك حالتك ومخاوفك تمامًا، ولتحديد أفضل إجراء لك. إذا كنت لا تشعر بالراحة مع أول معالج يقابلك، فجرّب معالجًا آخر. الاتفاق جيدًا مع معالجك يمكن أن يساعدك في الاستفادة من العلاج السلوكي المعرفي.

**في أثناء العلاج السلوكي المعرفي**

يشجعك المعالج على التعبير عن أفكارك ومشاعرك وما يزعجك. لا تقلق إذا عانيت صعوبة في التحدث بصراحة عن مشاعرك. يمكن أن يساعدك المعالج على اكتساب مزيد من الثقة والراحة.

يركز العلاج السلوكي المعرفي (CBT) على مشاكل محددة، باستخدام نهج يركز على العمل الجماعي. كلما تقدمت في العلاج، فقد يطلب منك المعالج أداء بعض "المهام" — أداء أنشطة أو القراءة أو الممارسات التي تضيف إلى ما تعلمته خلال جلسات العلاج المنتظمة — ويشجعك على تطبيق ما تتعلمه في الحياة اليومية.

يعتمد نهج المعالج على موقفك الخاص وتفضيلاتك. قد يجمع المعالج بين العلاج السلوكي المعرفي ونهج علاجي آخر — على سبيل المثال، العلاج بالتركيز على العلاقات مع الآخرين، الذي يركز على علاقاتك مع الأشخاص الآخرين.

**الخطوات في العلاج السلوكي المعرفي**

**عادةً ما يتضمن العلاج السلوكي المعرفي هذه الخطوات:**

* **تحديد الحالات أو الأحوال المسببة للمشاكل في حياتك.** قد تشمل هذه المشاكل الحالة الصحية، أو الطلاق، أو الحزن، أو الغضب أو أعراض المرض النفسي. قد تقضي أنت ومعالجك بعض الوقت في تحديد المشاكل والأهداف التي تريد التركيز عليها.
* **تصبح مدركًا لأفكارك، وعواطفك ومعتقداتك حول هذه المشاكل.** بمجرد أن تحدد المشاكل التي تريد العمل عليها، سيشجعك طبيبك على مشاركة أفكارك بخصوصها. وقد يشمل ذلك مراقبة ما تقوله لنفسك حول إحدى التجارب (الحوار الذاتي)، تفسيرك لمعنى إحدى المواقف، واعتقادك بنفسك، وبالأشخاص الآخرين والأحداث. قد يقترح معالجك الاحتفاظ بمذكرة يومية لأفكارك.
* **تعريف التفكير السلبي أو غير الدقيق.** لمساعدتك في التعرّف على أنماط التفكير والسلوك الذي يمكن أن يساهم في مشكلتك، قد يطلب منك معالجك الانتباه لردودك البدنية، والعاطفية والسلوكية في مواقف مختلفة.
* **إعادة تشكيل التفكير السلبي أو غير الدقيق.** من المرجح أن يشجعك المعالج على أن تسأل نفسك حول ما إذا كانت رؤيتك لإحدى المواقف تعتمد على حقائق أم على توقع غير دقيق لما يحدث. قد تكون هذه الخطوة صعبة. قد تتوفر لديك طرق طويلة الأجل للتفكير في حياتك وفي نفسك. مع الممارسة، ستصبح أنماط التفكير والسلوك المفيدة عادة ولن تحتاج إلى مجهود كبير.

**مدة العلاج**

يعد العلاج السلوكي المعرفي علاجًا قصير الأجل بشكل عام، يستغرق من 10 إلى 20 جلسة. يمكنك أنت ومعالجك مناقشة عدد الجلسات التي يمكن أن تناسبك. تتضمن العوامل التي يجب مراعاتها:

* نوع الاضطراب أو الحالة
* مدى شدة الأعراض
* المدة التي تظهر عليك الأعراض فيها أو كنت تتعامل فيها مع الحالة
* ما مدى سرعة تقدم المريض
* ما شدة الإجهاد الذي يتعرض له المريض
* مدى الدعم الذي تتلقاه من أفراد عائلتك والأشخاص الآخرين

**الخصوصية**

باستثناء الظروف الخاصة جدًا، فإن المحادثات التي تجريها مع أخصائي علاجك تتسم بالسرية. ومع ذلك، قد يحيد أخصائي العلاج عن السرية إذا وجد تهديد مباشر للسلامة، أو عند الاقتضاء بموجب القانون الفيدرالي أو الحكومي للإبلاغ عن المخاوف للسلطات. تتضمن هذه المواقف ما يلي:

* التهديد بإيذاء الذات أو الانتحار في الحال أو في وقت عاجل (وشيك)
* التهديد بإيذاء شخص آخر أو قتله في الحال أو في وقت وشيك
* انتهاك طفل، أو شخص بالغ ضعيف (شخص تجاوز عمره 18 عامًا مريض بالمستشفى، أو ضعيف بسبب إعاقة)
* العجز عن رعاية الذات بأمان

**النتائج**

قد لا يعالج العلاج السلوكي المعرفي حالتك أو يمحي المواقف المزعجة التي تعرضت لها. ولكن يمكن أن يعطيك طاقة للتكيف مع هذه المواقف بطريقة صحية ولتشعر بتحسن إزاء نفسك وحياتك.

**تحقيق أقصى استفادة من العلاج السلوكي المعرفي**

لا يتسم العلاج السلوكي المعرفي (CBT) بالفاعلية بالنسبة للجميع. ولكن يمكنك اتخاذ خطوات لتحقيق أقصى استفادة من العلاج والمساعدة في نجاحه.

* **الحصول على العلاج من خلال المشاركة.** يكون العلاج أكثر فاعلية عندما تشارك بشكل فعال في عملية اتخاذ القرار. تأكد من الاتفاق مع المعالج على الأمور الأساسية وكيفية معالجتها. كما يمكنك التعاون معه لتحديد الأهداف وتقييم مستوى التقدم الذي يتم إحرازه بمرور الوقت.
* **تحل بالصراحة والصدق.** يعتمد نجاح العلاج على استعدادك لمشاركة أفكارك، ومشاعرك وتجاربك، وكذلك على مدى تقبل الرؤى الجديدة وطرق القيام بالأمور. في حال رغبتك في عدم التحدث حول أمور معينة بسبب المشاعر المؤلمة، أو الإحراج أو الخوف من رد فعل المعالج، يرجى إبلاغ المعالج بتحفظاتك.
* **التزم بخطة علاجك.** في حالة شعورك بالاكتئاب أو الافتقار إلى الدافع، فربما يؤدي هذا الأمر إلى تجاهل جلسات العلاج. قد يؤدي هذا الأمر إلى التأثير سلبًا على مستوى تقدمك. احضر كافة الجلسات وقم بإثارة الأمور التي ترغب في مناقشتها.
* **لا تتوقع تحقيق نتائج فورية.** قد يكون علاج الأمور العاطفية مؤلمًا وغالبًا ما يحتاج إلى عمل شاق. من غير المستغرب أن تشعر بتفاقم الحالة في أثناء الجزء الأول من العلاج عندما تبدأ في مواجهة الخلافات الماضية والحالية. ربما تحتاج إلى عدة جلسات قبل أن تبدأ في ملاحظة التحسن.
* **يمكنك القيام بالأعمال المنزلية بين الجلسات.** إذا طالبك المعالج بالقراءة، أو تدوين يومياتك أو ممارسة أنشطة أخرى خارج نطاق جلسات العلاج العادية، فاتبع تعليماته. سيساعدك القيام بالمهام المنزلية المذكورة في تطبيق ما تعلمته في جلسات العلاج.
* **إذا لم يكن العلاج مفيدًا، فناقش الأمر مع المعالج.** إذا لم تكن تشعر بأنك تستفيد من العلاج السلوكي المعرفي بعد عدة جلسات، فناقش الأمر مع المعالج. ربما تتخذ قرارًا بالتعاون مع المعالج بإجراء بعض التغييرات أو تجربة نهج مختلف.