

# عملية العلاج النفسي



# إجراءات المشتركة في طرق العلاج النفسي

► يمكن من عرض الإجراءات المشتركة في طرق العلاج النفسي من خلال استعراض عملية العلاج النفسي ذاتها ، هذه العملية التي يجب أن تكون متينة الأساس منظمة البناء مخططة الإجراءات في إطار النظريات القائمة على فهم طبيعة الإنسان.

# إجراءات العلاج النفسي المشتركة بين كافة طرقه

- المناخ العلاجي
- العلاقة العلاجية
- التداعي الحر free-association
- التنفيس الانفعالي Emotional Catharsis
- التفسير Interpretation
- الاستبصار Insight
- التعلم وإعادة التعليم Learning and Relearning
- تعديل وتغيير السلوك Behavior Modification and Change
- تغيير الشخصية.
- انهاء العلاج.



# المناخ العلاجي:

► يبدأ العلاج النفسي بتهيئة المناخ أو الجو العلاجي المناسب. ويضمن ذلك أعداد مكان هادئ ومناسب لعملية العلاج، والاتفاق مع المريض على مواعيد العلاج ونفقاته وتبصيره بالدور الذي سيقوم به.

► ويتطلب العلاج النفسي جو يتيح فهم سلوك المريض كما يفهمه هو ومن الواقع إطاره المرجعي. ويضمن ذلك فهم آراء المريض وأفكاره وانفعالاته ومشاعره ودوافعه وحاجاته واتجاهاته وردود فعله نحو مشكلاته وطرق حلها ومعنى أعراضه وأهدافها.



# أن الجو العلاجي المشبع بالأمن النفسي



يعتبر مثيرا لانفعالات سارة ومريحة  
ويبعث في المريض الطمأنينة والأمل  
وان استرجاع المريض للمواقف  
المثيرة للقلق مرة ثانية بطريقة رمزية  
في جو نفسي مريح سار يساعد  
على الربط بين هذه المثيرات وبين  
الشعور بالراحة الذي يشبع الجو  
العلاجي.

# العلاقة العلاجية



# العلاقة العلاجية

- ▶ في مناخ علاجي مناسب تقوم العلاقة العلاجية . وأول شيء يحدث في الجلسة العلاج هو ان يرحب المعالج المريض، ويتحدث المريض إلى المعالج عن مشكلته ومرضه ،ويستجيب المعالج للمريض في بشاشة وتسامح وصدقة وتقبل وتقدير وفهم واحترام ورغبة صادقة في مساعدته .وسرعان ما يستجيب المريض استجابات تلونها الثقة المتبادلة والشعور بالأمن والراحة والأمل والسعادة والتعاون.
- ▶ ويتحدد في العلاقة العلاجية المسؤوليات الملقاة على عاتق كل من المعالج والمريض.
- ▶ وتتضمن العلاقة العلاجية التفاعل والاتصال بين المريض والمعالج. والاتصال هو الوسيلة التي تعزز أو تقوض العلاقة العلاجية.
- ▶ وقد يكون الاتصال بلغات عديدة تشمل الاتصال اللفظي وبالإشارات واللمحات والوضع واللبس ،ويوجه المعالج انتباهه الى مجرى الاتصال بينه وبين المريض .

► و يؤكد المعالج للمريض أن سرية المعلومات أمر مفروغ منه.فأبسط قواعد العلاج النفسي السرية المطلقة ، وأن كل ما يقال يلقي من المعالج كل عناية واهتمام .

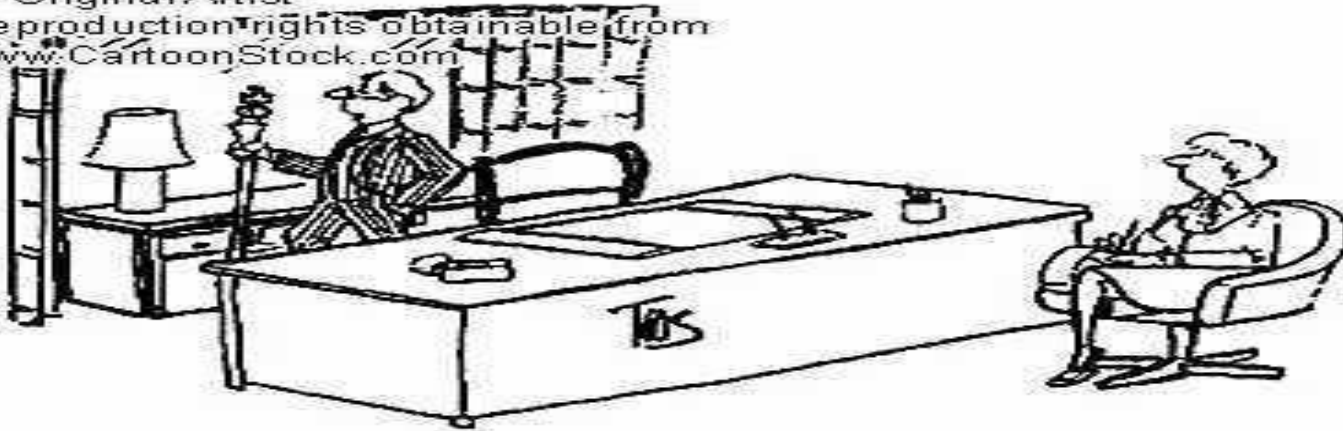
► وطالما استمر الاتصال بين المريض والمعالج فأن العلاقة العلاجية تزداد ثراء وتصبح أكثر فعالية وإنتاجا،ويزداد جهاد كل منهما ونضاله يستغرقان طول الوقت في سبيل نجاح العلاج ، وتملك العملية العلاجية تفكير كل منهما ، وتسيطر على السلوك المريض في عمله وفي اوقات فراغه وأثناء نشاطه الاجتماعي.



# التداعي الحر free-association

▶ التداعي الحر أو الترابط الطليق هو اطلاق العنان لأفكار المريض وخواطره واتجاهاته وصراعاته ورغباته وإحساساته تتداعي وتسترسل حرة مترابطة تلقائيا دون تخطيط أو اختيار أو حفظ أو قيد أو شرط ودون تقيد بمعناها أو تماسكها أو تسلسلها وحتى دون التقيد بالمنطق ، ومهما بدت تافهة أو معيبة أو مخجلة أو محرجة أو بغیضة أو مؤلمة أو مستهجنة أو سخيفة أو غريبة أو عديمة الصلة بالموضوع . إن المريض يذكر كل شيء وأي شيء .

© Original Artist  
Reproduction rights obtainable from  
www.CartoonStock.com



"I'm going to free associate for an hour,  
and I want you to turn it into a coherent strategy."

► ويهدف التداعي الحر إلى الكشف عن المواد المكبوتة في اللاشعور واستدراجها إلى حيز الشعور.

► وفي التداعي الحر يكون المعالج يقظا لملاحظة انفعالات المريض وحركاته العصبية، ولما يتورط فيه فلتات اللسان (كلمات الحق التي ترد على اللسان دون قصد اثناء الكلام ومثلها زلات القلم، او لما يعتريه تلعثم وتردد، وقد يتدخل احيانا المعالج بتشجيعه وتوجيهه او يفسر او يطلب المزيد في ناحية خاصة.

► ويساعد المعالج المريض في الاستبصار بهذه المواد التي لم يكن يعيها.

# التنفيس الانفعالي

- ▶ التفرغ او التنفيس الانفعالي بمثابة تطهير للشحنات النفسية الانفعالية وخطوه هامة في العلاج النفسي.
- ▶ فالتنفيس إجراء ضروري لتخفيف ضغط الكبت حتى لا يحدث الانفجار وحتى لا يتصدع وينهار بناء الشخصية وفي العلاج تتاح الفرصة ليفرغ المريض ما بنفسه من انفعالات ويتخلص من التوتر الانفعالي.
- وقد يصل الحال إلى ان يفعل المريض فيبيكي.



# ما هي الوسائل التي يستخدمها المعالج لمساعدة المريض في إجراء التنفيس الانفعالي؟؟؟؟

- ▶ التداعي الحر او الترابط الطليق.
- ▶ وقد يستخدم المعالج طريقة الشرح والتفسير وتوضيح الحالات الانفعالية بما يتيح الفرصة للمريض لكي يرى نفسه وما في سلوكه وانفعالاته من تناقض يسبب شقائه النفسي.
- ▶ ويمكن تشبيه عملية التنفيس الانفعالي بعملية التحنيط: أي سحب الروح الانفعالية من الخبرة المخفية فتصبح رغم ظهورها في حيز الشعور غير مخفية.
- ▶ ويلاحظ انه قد يعوق عملية التنفيس الانفعالي تدخل انفعالات مؤلمة مثل الاشمئزاز والخزي والشعور بالذنب والقلق مما يضطر الأنا إلى اللجوء إلى حيل الدفاع النفسي ضد هذه الانفعالات المؤلمة مثل الإنكار والتكوين العكسي والإلغاء... الخ ولذلك فإن المعالج أن يهيئ مناخا خاليا من الرقابة يستطيع المريض فيه أن يعبر عن نفسه بحرية وانطلاق مما يهيئ له نقطة البداية للتبصر بنفسه.



# التفسير Interpretation

- ▶ يحدث أثناء جلسات العلاج النفسي أن تظهر خبرات تحتاج إلى تفسير.
- ▶ ويضمن التفسير إيضاح ما ليس واضحا وإفهام ما ليس مفهوما واستنتاج المعاني الكامنة وراء التوريات ، واستدراك ما نسيه المريض من بين ما يقوله ، وقراءة ما بين السطور ، وإعادة بناء خبرات المريض الغير واضحة.
- ▶ ويجب ان يكون التفسير واضحا كاملا صحيحا ومنطقيا حتى يقبله المريض.
- ▶ وقد يكون التفسير صامتا ، أي انه قد يحدث في عقل المعالج ولا ينقله الى المريض . وهذا التفسير الصامت هاما في فهم حاجات المريض وأساسي في خطة العلاج.



# يتناول التفسير

- 1-العلاقة العلاجية بين المريض والمعالج.
- 2-المواد التي تتكشف اثناء إجراء التداعي الحر.
- 3- الأعراض المرضية.
- 4-والسلوك الحالي والماضي للمريض.
- 5-والسلوك أثناء وخارج جلسات العلاج.
- 6- والعلاقات الشخصية والاجتماعية في الحاضر والماضي
- 7-اهداف الحياة.
- 8-وأسلوب الحياة.

# يلجأ المعالج الى التفسير لأسباب عدة:

► أحداث تغير في ادراك المريض للخبرات.

► وإحداث تغير في معرفته ومشاعره اتجاه نفسه.

► وإحداث تغير في سلوكه.

► وتنمية بصيرته.

► ومساعدته في حل المشكلات.

► وكشف الصراعات والمساعدة في حلها.

► وإبعاد القلق وغيرها... الخ.

# اهم معايير التفسير الصحيح انه يحدث اثار ايجابية في سلوك المريض منها:

➤ تخفيف القلق.

➤ وتقليل اللجوء الى حيل الدفاع النفسي.

➤ وتناول المشكلات بوضوح اكثر.

➤ وظهور المعطيات .

➤ ابعاد جديدة.

ان التفسير الخاطئ له اثار ضارة.

► وقد تتوقف درجة الوثوق بالتفسير على جميع أكبر قد من المادة والمعطيات المتنوعة ذات أهمية خاصة التي يدركها المعالج بخبرته ومهارته والتي ترتبط بشخصية المريض وحالته.

► قد يتطلب الأمر الاستمرار في تفسيرات خاصة رغم فشل المريض في تقبل واستيعاب بعض التفسيرات.

► ومن الواجب مراعاة ضرورة أن يتناسب عمق التفسير مع مستوى استيعاب المريض.