

نموذج الخطط العلاجية

نموذج خطة العلاج لاضطراب الاكتئاب
الهدف
١. عمل مخطط متكامل للأنشطة السلوكية الحالية للمريض والتدرج في زيادته مع تقدم الجلسات ٢. رفع القدرة على التعبير بكفاءة عن الأفكار والمشاعر والتقليل من الاجترار للماضي ٣. تقليل الأفكار التلقائية السلبية عن الذات ٤. العمل على رفع المهارات التوكيدية ٥. اكتساب مهارات منع الانتكاسة
الاجراءات
الطرق العلاجية
• العلاج الدوائي (يتم صرفه من قبل الطبيب وان كان هناك حاجة فعليه له وهذا قرار المريض) • علاج معرفي سلوكي • علاج أسرى ١. تكرار العلاج • جلسات علاج معرفي سلوكي فردي أسبوعية (جلسة كل أسبوع) • علاج أسرى في مراحل متقدمة (جلسة اسرية كل أسبوع) ٢. مدة العلاج • الجلسات العلاجية تتراوح ما بين ١٢ الى ١٦ جلسة وتمتد وتقل حسب حاجة الحالة • جلسات العلاج الاسري تتراوح ما بين ٣ الى ٥ جلسات • مدة الجلسة العلاجية تتراوح ما بين ٥٠ دقيقة الى ٦٠ دقيقة • مدة جلسات المتابعة بعد تحقيق الأهداف العلاجية ٤٥ دقيقة ٣. التدخلات العلاجية ١-التقييم: • إجراء تقييم معرفي سلوكي وبين شخصي بما في ذلك استخدام مقاييس مسح سريو للأعراض. • تطبيق اختبارات وأدوات تقييم أخرى، بما في ذلك مقياس تايلور للقلق ومقياس بيك للاكتئاب.

• تقييم خطر الانتحار.

• تقييم مدى الحاجة للأدوية النفسية.

٢- التثقيف العلاجي:

• إخبار المريض بالتشخيص ومآل الحالة وطرق المساعدة الممكنة وفق الأدلة والبراهين

• تقديم مطويات او نشرات مفيدة تحوي معلومات وافية ومفهومة للمريض حول المشكلات التي يعاني منها بشكل خاص، والعلاج المعرفي – السلوكي بشكل عام.

• توضيح بنية الجلسات العلاجية في العلاج المعرفي – السلوكي.

• توضيح وشرح العلاقات المتبادلة بين الأفكار والانفعالات والسلوك.

• شرح مبررات ودواعي استخدام التدخلات العلاجية المختارة.

٣- الفنيات السلوكية (التنشيط السلوكي):

• التعريف بأهمية التنشيط السلوكي والجدول الأسبوعي للأنشطة وتطبيقه

• التركيز على الوقف السلوكي للاجترار واستدعاء الماضي خلال الجلسة العلاجية

• تحديد قائمة بالأنشطة الحالية التي يقوم بها ومحاولة التركيز على أنشطة بسيطة يفضلها تدريجياً

• الاستمرار في متابعه سجل النشاط اليومي وربط المزاج وتقييمه بالأنشطة التي يقوم بها

٤- إعادة تشكيل البنية المعرفية:

• مساعدة المريض على تحديد وتقييم الأفكار التلقائية والمعتقدات الوسيطة والمعتقدات الأساسية (السجل اليومي للأفكار)

• مساعدة المريض على إنتاج أفكار ومعتقدات بديلة أكثر صحة وتكيفية (سجل البيانات الإيجابية وورقة عمل المعتقدات الأساسية)

٥- الفنيات السلوكية (توكيد الذات):

• شرح العلاقة للمريض بين انخفاض الثقة بالنفس ولوم الذات.

• تدريب المريض زيادة سلوكيات المكافئة (الثواب) تجاه الآخرين.

• تشجيع المريض على زيادة التواصل الاجتماعي الإيجابي بالآخرين

• تشجيع المريض على مزاولة التمارين الرياضية بشكل منتظم.

٦- التدخلات العائلية أو الزوجية:

- تدريب أفراد العائلة على الانتباه للجوانب الإيجابية في بعضهم البعض، وتسميتها وتعزيزها.
- التدريب على التوكيدية الإيجابية.
- التدريب على مهارات التواصل، بما في ذلك الاستماع النشط، وتوضيح المشاعر.
- التدريب على إجراءات الوقت المستقطع، ومهارات التوجيه الذاتي.