

العمل مع الاخصائي النفسي

فهم صياغة الحالة

بمقدور الاخصائي النفسي العيادي مساعدتك على فهم مشاعرك، لاسيما ما تمر به حالياً. كما ان العمل بشكل تعاوني مع الاخصائي النفسي يمكنك من استيعاب وتفهم خبراتك. وهذا يساعدك على إحداث التغييرات التي تجعل من حياتك أكثر وضوحاً ومعنى.

مقدمة

تمثل صياغة الحالة نتيجة عمل مشترك بينك أنت والاختصاصي النفسي¹. وتهدف إلى تلخيص وتحديد الصعوبات والمشكلات التي تمر بها، ولماذا حدثت، وفهمها. وربما تتضمن كذلك أي صعوبات او مشاكل سابقة إذا كان لها علاقة بوضعك الحالي. كما تأخذ صياغة الحالة بالحسبان مواطن قوتك والموارد المتاحة لك. وتساعد الاختصاصي النفسي على تحديد ما ينبغي عمله كي تتحسن وتتعافى. وتوجد بعض الأدلة العلمية على ان الوصول لصياغة حالة للمشكلات يعود بالنفع على الشخص. تُنفذ صياغة الحالة غالباً مع التشخيص الذي يحدده الطبيب، إلا أنها تُنفذ أحياناً كبديل عن هذا التشخيص.

عملية إجراء صياغة الحالة

تتشابه عملية إعداد صياغة الحالة مع لعبة تركيب الصور المُقطعة أو البازل، حيث يعمل شخصين معاً على وضع القطع المختلفة مع بعضها البعض حتى تكتمل الصورة بالكامل تدريجياً. هذه القطع الصغيرة تماثل قطع المعلومات في صياغة الحالة. ومن أمثلتها:

- كيف تشعر في هذه اللحظة؟
- ما الذي يجري في حياتك الآن؟
- متى بدأت الصعوبات والمشاكل بالظهور؟
- ما المواقف والعلاقات المهمة في حياتك؟
- ما الذي تمثله هذه المواقف والعلاقات بالنسبة لك؟

تبدأ عملية تنفيذ الصياغة خلال موعد الفحص والتقييم في بداية الجلسات. ويعتمد الوقت اللازم لإتمام عملية صياغة الحالة على مدى تعقيد الصورة التي يتم العمل على تجميع قطعها المختلفة معاً. صحيح ان صياغة الحالة قد تحتاج لأكثر من جلسة، إذ قد لا يمكن أن تبدأ وتنتهي في جلسة واحدة. الا انه يمكن ان تتجمع عدة أجزاء من الصورة معاً من الجلسة الأولى لتُظهر بقدر كافي من الوضوح كيف ربما ستكون الصورة في شكلها النهائي.



^{1/} صحيح أن هذه المقالة تشير في صيغتها الأصلية للأخصائي النفسي فقط، إلا ان كل ما تتضمنه ينطبق على كل من يقدم العلاج النفسي بصرف النظر عن تخصصه الأساسي؛ سواء كان اختصاصي نفسي او طبيب نفسي او اختصاصي اجتماعي، او غير ذلك.

وما يساعد الاخصائي النفسي على القيام بذلك هو مقدار معرفته بالنظريات النفسية وخبرته العملية في هذا المجال. والمطلوب لإعداد صياغة الحالة هو المزوجة والدمج بين أمرين: معارف وخبرات الاخصائي النفسي العيادية من جهة، ومعرفتك بنفسك وظروفك وحياتك الشخصية من جهة ثانية؛ وينتج عن هذا الربط الوصول لفهم مشترك لمشكلتك، ومن ثم إيجاد طرق فعالة للتعامل معها بناءً على هذا الفهم.

مثال

حضرت السيدة (س) إلى الاخصائية النفسية تشتكي من شعورها "بضيقة الصدر" وتدني المزاج والحزن ورغبة بالبكاء، وأنها تتجادل كثيراً مع صديقاتها في الفترة الأخيرة. سألتها الاخصائية النفسية عن ظروف حياتها الآن، وعن ظروف حياتها في السابق، وعن نظرتها لنفسها. وتوصلتا معاً الى ان هذه المشكلات بدأت كلها بالظهور بعد أسابيع قليلة من تغيير مديرتها السابقة وتولي مديرة جديدة العمل مكانها. تتسم المديرة الجديدة بانتقاداتها الكثيرة للسيدة (س)، فيما كانت المديرة السابقة تقدرها كثيراً. أثناء طفولة السيدة (س)، كانت أمها مريضة لفترات طويلة، ما أدى لأن تتولى جدتها رعايتها خلال هذه الفترات الممتدة؛ وقد كانت هذه الجدة صارمة في أسلوب تربيتها، ولا تتوانى عن توجيه الانتقادات للطفلة (س) في حينه. هذه الظروف التي مرت بها السيدة (س)، إضافة لتعرضها للتمتر في المدرسة خلال طفولتها؛ تركت فيها شعوراً عميقاً بأنها "ليست جيدة/ ما تنفع بشي". وأدت انتقادات مديرتها الجديدة لها إلى تنشيط هذه المشاعر بعد أن كانت خاملة نسبياً. بعد الوصول لهذا الفهم واتضح المشكلة، أوضحت الاخصائية النفسية للسيدة (س) كيف تأثرت بهذه الظروف السابقة والحالية، وعلاقة ذلك بمشكلتها، وذلك اعتماداً على النظريات العلمية النفسية؛ كما أشارت لمواطن قوة وقدرات السيدة (س). وانفتحت كل من الاخصائية النفسية والسيدة (س) على صياغة حالة للمشكلات التي تعاني منها، توضح طبيعة هذه المشاعر وكيفية ظهورها وبقائها وتأثيرها عليها. وبعد إتمام صياغة الحالة، أصبح بمقدورهما تحديد التدخلات والأمر التي قد تعود بالفائدة في مساعدة السيدة (س).

إن كان العلاج النفسي ملائم لك، فنقطة البداية الضرورية لهذا العلاج هي صياغة الحالة؛ حيث يتم فيها التعامل مع مشاكلك والصعوبات التي تواجهها أولاً. وربما تعود انت والاصصائي النفسي لهذه الصياغة الأولية مرة أخرى، وتعيدون مراجعتها وتنقيحها حتى تكون أكثر شمولاً ودقة. وهذا يعني انه يمكن تحديث صياغة الحالة وفقاً لأي معلومات او ظروف جديدة. فصياغة الحالة ليست ثابتة، وإنما تتطور تبعاً طوال فترة عملك مع الاخصائي النفسي، ومع تطور معرفتك بنفسك خلال ذلك. إعداد صياغة حالة عملية مشتركة بينكما معاً، وعلى الاخصائي النفسي ان يبذل كل ما يستطيع لجعلها واضحة ومناسبة لك. ومن الضروري ان تخبره إذا كنت تعتقد بان صياغة الحالة غير دقيقة. فكلما زاد إسهامك في بناء صياغة الحالة كلما كان هذا أفضل. انت الشخص الوحيد الذي يستطيع الحكم على مدى مناسبتها لك، فانت الخبير في شؤون حياتك وظروفك. أحياناً يكون بناء صيغة حالة جيدة كافي لك للتعامل مع مشاكلك، إذ ان فهمك الصحيح لهذه المشكلات يساعدك في التعامل الفعال معها. بعبارة أخرى، ربما يكون كل ما تريده للتعامل الفعال من مشاكلك هو صياغة حالة جيدة. إذ ان مقدار الوضوح والفهم الذي توفره هذه الصياغة قد يكون كل ما تحتاجه.

العمل مع الاخصائي النفسي

يحتاج البحث عن حلول للمشكلات الى وقت. وربما من العسير على الشخص ان ينظر في بعض الظروف والخبرات التي مر بها ويقوم بالتغيير المطلوب لتحقيق أهدافه. قد يكون العلاج والإرشاد النفسي مزج للشخص ومؤلماً انفعالياً على المدى القصير. الا ان الاخصائيين النفسيين مدربين على الانتباه لذلك ومساعدة الشخص في هذه الظروف. يُبنى العمل مع الاخصائي النفسي على الثقة المتبادلة بين الطرفين. ويحتاج من الشخص ان يكون صريحاً وواضحاً، وان يكون مستعداً للإسهام في عملية العلاج. وان يتحدث مع الاخصائي النفسي عن أي امر لا يوافق عليه في عملهما معاً، او أي امر يعتقد أنه من الضروري تغييره.

أمور أخرى قد تحتاج للتفكير فيها

حاول ان تجد لك مكان هادئ وأجلس فيه لبرهة من الوقت بعد جلساتك العلاجية مع الاخصائي النفسي، وذلك للتفكير فيما تم مناقشته والاتفاق عليه أثناء الجلسة.

قد يلاحظ افراد عائلتك أو اصدقائك بعض التغييرات التي بدأت بالظهور عليك، وهذا ربما يشعرهم بالقلق عليك. وهنا حاول تطمينهم بأن كل شيء على ما يرام، وأخبرهم بأنك ستشرح لهم كل ما يريدون لاحقاً. هذا يطمئنهم بأنك بخير، ويمكن أيضاً أن يزيح الضغوط عنك.

إن لم تكن راضياً عن جلساتك مع الاخصائي النفسي، أو كيفية سير الأمور في عملك مع الاخصائي النفسي؛ تحدث معه/معها حول ذلك. وإن رغبت بالشكوى، تقدم إلى رئيسهم المباشر أو مدير المؤسسة العلاجية أو العيادة أو المستشفى التي يعملون بها. كما يمكنك التقدم بشكوى لإدارة الصحة النفسية والاجتماعية في مديرية الشؤون الصحية في منطقتك أو للهيئة السعودية للتخصصات الصحية (<https://www.scfhs.org.sa/Pages/default.aspx>). ولا تنسى السؤال عن مؤهلات الاخصائي النفسي، ويفضل أن تقوم بذلك قبل بدء العلاج النفسي معه/معها. تأكد من حصولهم على مؤهل علمي وتدريب متخصص في العلاج النفسي.