السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي

مقياس :العلاجات النفسية

**محاضرة حول العلاج السلوكي الجدلي لاضطراب الشخصية الحدية**

العلاج السلوكي الجدلي من أكثر المداخل العلاجية الفعالة في علاج اضطرابات الشخصية الحدية ، وذكرت لينهان وزملائها أن العلاج السلوكي الجدلي فعال أكثر من المداخل العلاجية المضادة في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية فالحالات الحدية أثبتت صعوبتها في العلاج .

**تعريف الشخصية الحدية :**

ظهر مصطلح الشخصية الحدية من خلال نظرية التحليل النفسي ،وكان في البداية يوصف على أنه ذهان،قم اطلق عليه فصام حدي ،ووصف لأول مرة من طرف Adoff slem عام 1938

**وعرف على انه** :" مرض عقلي حاد ينتشر من 2 الى 6 % يتميز بصعوبات في التنظيم الانفعالي والسلوكي وضعف في الوظيفة النفسية وارتفاع معدل المخاطرة للوفاة ".

**فهو** " اضطراب عقلي خطير له نمط مميز من عدم الاستقرار في تنظيم المشاعر، والتحكم في الاندفاع، والعلاقات البين شخصية، وإدراك الذات ويكون فيه الفرد على الحدود ما بين المرض النفسي والعقلي، ويتميز بعدم الاستقرار في المشاعر والعلاقات مع الأخرين، والسلوك المنافع"

**ومن أعراضه :**

* زيادة مشاعر الشدة عندما يشعرون بالارهاق
* انهاء العلاقات ،اضطرابات متزامنة
* نمط من عدم استقرار في العلاقات اليبنشخصية بين الشدة وعدم الاستقرار
* اضطراب في صورة الذات والوجدان والاندفاعية الملحوظة وفي الهوية
* مشاعر الفراغ العاطفي المزمن
* التعبير عن الغضب الشديد والخارج عن السيطرة
* افكار الاضطهاد والانفصال

أشارت لينهان (1993) الى ان اضطراب الشخصية الحدية هو اضطراب مزمن وثابت لدى بعض الاشخاص وتؤكد الدراسات الى ان 10% من المصابين ينتهي بهم الى الانتحار .

وتوصلت لينهان الى ان العوامل البيئية و الأسر المفككة لها دور في الإصابة باضطراب الشخصية الحدية و ذلك مثل ظهور الشخصية السيكوباتية في الأسرة الإدمان داخل الأسرة، العلاقة المضطربة مع أحد الوالدين أو كلاهما، التقلب في الرعاية خاصة من طرف الأم ، الرفض، الحماية المفرطة، الغياب الكلي أو الجزئي لدور الأب، الاعتداء الجسدي والجنسي، خاصة الجنسي فهو مهم جدا، الاعتداء والإهمال من طرف الوالدين، الانفصال عن الوالدين لفترات طويلة مثل: دخول مستشفى لفترة طويلة، فقدان الوالدين بسبب الموت.

كما وضعت مارشا لينهانا طارا لعلاج الشخصية الحدية من خلال التركيز على :

* التقلبات الانفعالية
* التقلبات الشخصية
* التقلبات السلوكية
* التقلبات الفكرية

**تعريف العلاج السلوكي الجدلي : Dialetical behavior therapy**

ولد العلاج السلوكي الجدلي على يد مارشا لينهان فهي طبيبة نفسية واستاذ علم النفس في جامعة واشنطن وعرفت العلاج السلوكي الجدلي DBT على انه:

* مدخل علاجي وضعته لينهان يستند الى النظرية الحيوية الاجتماعية ويهدف الى تعليم العميل خفض وتعديل الانفعالات المتطرفة أو الحادة ،وخفض السلوك السلبي المرتبط بالانفعالات وزيادة الثقة في انفعالاته وأفكاره وسلوكه ويتم من خلال استراتيجيات (العلاج الفردي،العلاج الجماعي،التدريب المهاري) في تحمل الإحباط والفاعلية البينشخصية والتدريب على الأزمات.
* ذكرت مارشا لينهان Marsha Linehan إن العلاج الجدلي السلوكي يهدف إلى الحد من سلوكيات الانتحار عالية الخطورة والأفكار الانتحارية عالية الخطورة، و الحد من سلوكيات واستجابات المرضى التي تؤثر سلباً على سرية العلاج، والتي تعمل على تقدم العلاج أو استمراره، على سبيل المثال، التسرب أو التأخر عن حضور الجلسات، وصعوبة الاتصال في ساعات غير مناسبة، ورفض التعاون في الجلسات

 - كما أكدت بأن العلاج الجدلي السلوكي يهدف إلى اكتساب المهارات السلوكية مثل مهارات تنظيم الانفعال، والعلاقات الفعالة، وتجاوز المحنة، وإدارة الذات، بالإضافة إلى عدد من القدرات الأساسية كاليقظة الذهنية لزيادة الوعي باللحظة الراهنة بدون حكم

 - تم تكييف هذا الاسلوب العلاجي لعلاج كذلك اضطرابات الميزاج،اضطرابات كرب ما بعد الصدمة المتعلقة بالأحداث الصدمية السابقة، تعاطي المخدرات،المشكلات والصراعات الزوجية.

**مهارات العلاج الجدلي السلوكي**

يساعد العلاج الجدلي السلوكي الفرد على اكتساب أربع مهارات مهمة للغاية، والتي تهدف الى تقليل مستوى نوبات الانفعالات المتطرفة، كما وتساعد على الحفاظ على التوازن الخاص بالفرد عندما يزيد مستوى المشاعر السلبية لديه وتتمثل هذه المهارات كما وضحتها **لينهان** (1993 ,Linehan) في التالي:

1. **اليقظة الذهنية Mindfulness:**

هي واحدة من المفاهيم الاساسية وراء كل عناصر العلاج السلوكي الجدلي وهي حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من الافراط الكلي في الهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة /حيث يقبل الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر ،كما تعني ايضا الانفتاح على عالم الافكار والمشاعر والاحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد والذي يتضمن معايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن

وتهدف هذه المهارة إلى تنمية أسلوب حياة المريض بالاعتماد على اليقظة الذهنية مما يساعده في التخلص من اندفاعاته المضطربة وتعمل على تحسين مزاجه الشخصي، فيتم تدريبه على الوعي بمدركاته وأفكاره الداخلية وما يمر به من خيرات خارجية، ويتم استخدام ماذا"، "كيف"، فيقصد بمهارة "ماذا؟ ما المواقف التي يتعرض لها المريض وطريقة تقيمه وملاحظته لها، ومهارة "كيف وتشير إلى كيف يتعامل المريض مع تلك المواقف، وبالتالي يتم تدريبه على عدم إصدار الأحكام العاطفية، وتجنب طرق التفكير المتطرف.

هناك أربع مهارات يعتمد عليها العلاج لتطوير مهارة اليقظة العقلية :

* مهارة العقل الحكيم : حالة ذهنية تتميز بالتكامل بين العقل الانفعالي والعقل الواعي ،فهي تجمع بين الشعور ليس فقط المعرفة الفعلية ولكن ايضا الحكمة البديهية
* الملاحظة : وهو الاحاطة الكاملة بملاحظة كل ماحولنا بادق تفاصيل المشهد وكل ما يحيط به
* الوصف :التعبير عن تجاربنا ومشاعرنا بمفردات مثلا قلبي يخفق من شدة السعادة .
* المشاركة
1. التنظيم الانفعالي :

وتهدف هذه المهارة إلى تدريب المريض على فهم الطبيعة التكيفية للانفعالات، والتعرف على الأحداث التي تزيد من مستوى الاستثارة الانفعالية، وفهم الاستجابات السلوكية لبعض الخبرات الانفعالية، وتهدف تلك الفنية إلى تنمية القدرة على عدم إصدار الأحكام السريعة طبقا للانفعالات الإيجابية أو السلبية وتقليل القابلية السريعة للتأثر والمعاناة العاطفية.

وتتضمن المهارات التالية :

* تجنب التفكير بالاحداث والانفعالات السلبية والتركيز على الجوانب الايجابية
* المقارنة الاجتماعية: التوجه نحو حل المشكلة
* لوم الذات ونقدها: لوم الآخرين
* التفكير بالانتحار: صرف النظر عن موضوع الانتحار
1. تحمل الضغوط:

 وتهدف هذه المهارة إلى تدريب المريض على الطرق الفعالة لمواجهة الضغوط النفسية والانفعالات السلبية، وذلك من خلال تدريبه على عدم انتقاد ظروفه الحياتية والتي يعجز سريعا عن تغيرها، وتشمل هذه المهارة عدة مهارات: كتهدئة الذات، وتحسين اللحظة، وتقييم الإيجابيات والسلبيات.

1. الفعالية البينشخصية

وتهدف هذه المهارة إلى تدريب المريض على التعرف وفهم احتياجاتهم الشخصية والاجتماعية وتحقيق التوازن بينها، وبالتالي إقامة علاقات اجتماعية ناجحة وإدارتها بكفاءة، وذلك من خلال التدريب على مهارة حل المشكلات ومواجهة التوقعات السلبية المستمرة عن الذات والأخرين وتقدير الذات ومن مهاراتها مهارة العفو والتسامح ومهارة المحافظة على العلاقات الاجتماعية سواءا كانوا اصدقاء او زملاء عمل او شريك ...وتتظمن المهارة:

اللطف : استخدام اللغة الماسبة ،تعبيرات لفظية جسدية،تجنب السخرية،عدم اطلاق اخكام لفظية.

الاهتمام: وذلك بابداء الانصات للشخص عندما يتحدث والتصرف باهتمام فيما يقوله

التحقق: تفهم وضع الشخص وكيفية التعاطف معه

الاداء البسيط : الهدوء والراحة أثناء المحادثة ،استخدام الابتسامة:اتصال فقال بالعين،الصوت والنبرة،استعمال فعال للغة،كن ذاتك الطبيعية والابتعاد عن التصنع والافتعال.