السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي

مقياس :العلاجات النفسية

**محاضرة حول العلاج بالتقبل والالتزام CAT لعلاج الضغوط النفسية**

1. **لمحة عن ظهور العلاج بالتقبل والالتزام ACT**

قبل أن نتحدث عن الموجة الثالثة يجب أن نذكر أولا الموجة الأولى والثانية في العلاج النفسي، فالموجة الاولى بدأت في خمسينيات القرن الماضي مع ظهور العلاج السلوكي التقليدي ،والتي تعتمد على مبادئ الاشراط الكلاسيكي والتعلم الاجرائي والتي وضع أساسياتها العالم الروسي بافلوف. الموجة الثانية تمثل ظهور العلاج السلوكي المعرفي والذي ساد العالم نظرًا لفعاليته العالية في علاج الأمراض النفسية والتي أثبتتها أغلب الدراسات. الموجة الثالثة بدأت في الانتشار مع بداية الألفية الجديدة وهي تمثل مجموعة علاجات أكثر تعقيدًا .تستمد علاجات الموجة الثالثة مبادئها من العلاجات السلوكية ومن التحليل النفسي بالإضافة لإدراج مفاهيم جديدة مستوحاة من ثقافات الهند والشرق الأقصى (steven Hayes(2004). ومن مزايا الموجة الثالثة ظهور علاجات متخصصة لكل مرض نفسي والتي أثبتت الدراسات المجراة حتى الآن فعاليتها العالية وتفوقها على العلاجات التقليدية.

ويعود ظهور العلاج الى سنة 1986 حيث اقترح Steven Hayes المدير السابق لجمعية العلاجات السلوكية والمعرفية علاجا يعرف بالتقبل والالتزام، فبعد محاولاته الغير مجدية في تطبيق العلاج المعرفي مع مرضاه ،حاول ان يطور اسلوب علاجي .حيث تقوم فكرة العلاج على عدم التصدي للمشاعر السلبية ،بل القبول بها ، والرجوع الى حالة الوعي لملاحظة الأفكار والمشاعر دون تقمصها . ونجح Steven Hayes في ذلك وخلصت تجربته الى تكوين منهج علاجي فريد خضع الى الكثير من الدراسات لدراسة مدى فاعليته.

1. **تعريف العلاج بالتقبل والالتزام ACT**

يعرف Hayes et al (2006) العلاج بالتقبل والالتزام ACT أنه :" مقاربة علاجية تستخدم عمليات التقبل ، وتقنيات اليقظة الواعية وعمليات الالتزام والتغير السلوكي من أجل الوصول الى مرونة نفسية "

ويعرف (willson and Murell,2005) المرونة النفسية على أنها :" القدرة على الاتصال مع اللحظة الحالية أكثر ملائمة مع ما يحدث في الوعي الإنساني ،اما مع التغير في السلوك أو استقراره بما يتوافق مع قيم الشخص"

ومنه فان الهدف الرئيسي من هذا العلاج هو تحقيق  المرونه النفسيه و يقصد بها هنا هو ربط وعي الانسان بواقعه الحالي وباللحظه الآنية من خلال تقبل وجود الصعوبات.  وايضا الالتزام بسلوكيات متسقه مع مبادئ يحددها العميل من خلال تلك الخطوتين(التقبل والالتزام) يفترض انه تم التعامل مع مشكلتين تكون في اغلب المشاكل النفسيه وهي الاندماج او الانغراق في افكار معينه والهروب من المشكله.

أما اليقظة الواعية Mindfulness تهدف الى الوعي و الإدراك بالقبول واستخدمت التقنية أساسًا للوقاية من الانتكاسات لدى المكتئبين المتعافين. وتم تطويرها أيضًا لمساعدة المدمنين المتعافين لتجنب الانتكاس. فارتبطت اليقظة العقلية قديما بالحرية الروحية والاتجاه السائد في علم النفس وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس الجسدية والمشاهد والأحداث والروائح ، وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب الى فعله.

اذن فالبرنامج العلاجي يهدف بالإضافة لتوعية المريض وتثقيفه بمرضه إلى مساعدته على الاسترخاء وإزالة التوتر وعيش اللحظة الحالية كما هي بتقبل تام وتصالح ووئام مع النفس دون شغل البال بإطلاق أية أحكام أو تقييمات للأفكار المصاحبة لأفعالنا اليومية. وبعد أن يقبل شعورا سلبيا يستخدم ذهنه كي "لا يتقمصه" ويركز انتباهه على قيمه، فالعلاج ACT بساعد المريض على ترسيخ التزامه بالارتباط بقيمه وعيش تلك القيم بحيث تم اضافة الجانب الانساني للعلاج المعرفي السلوكي مع تطبيق مواضيع التقبل اللامشروط لروجرز والتأكيد على أهمية التواجد الكامل للمعنى(العلاج بالمعنى لفرانكل) و التركيز على فكرة "اللحظة الحالية" (مثل الجاشتات).

فالعلاج بالقبول والالتزام يختلف عن باقي المقاربات بمبادئه الفلسفية والنظرية. فهو لايهتم بعرض أعراض الاضطراب من حيث محتواه وشكله.فهو يبحث عن الطريقة التي يفكر بها الفرد والتي والظواهر الداخلية التي تؤثر على حياته,و هو سلوكي لأهمية تقعيل السلوك والانجاز وفقا لأهدافه العلاجية.

يظهر هارت مارث أن علاج ACT يجعل القلب ينخرط في عملية المداواة ، التقبل هو خاصة قلبية ، انه لا يعني الاذعان أوالاستسلام للعواطف السلبية ، وانما يعني أنك أصبحت أثر حياد اتجاهها وهكذا تتوقف عن السيطرة على حياتك.فالافكار السيئة لها مكانها ، فهي تحتوي على معلومات تساعدك على كشف غموضات ما يجري في الداخل ، وما يجري داخل عالم الشعور ،فعندما تحكم على أفكارك ومشاعرك تضيف طاقة سلبية تزيد من كثافة تلك المشاعر وشدتها وتعيق أي رؤية يمكن أن تحصل عليه.ويضيف هارت مارث الى أن مصادقة المشاعر والتعامل معها بطريقة ودية مما يعني استحضار الأفكار والمشاعر المضطربة الى القلب,فالمصادقة تحقق التعاطف مع الوضع وتنزع فتيل تلك المشاعر بحث تفقد سيطرتها.فالتقبل والمصادقة تزيدان من ايقاع القلب ،فمشاعر الحب ، والاهتمام والتعاطف والتقدير والغفران مشاعر قلبية جوهرية لأنها تأتي من ثيم القلب الجوهرية قهي ترفع من المعنويات التي تغذي المستوى الروحي والعقلي والجسدي والعاطفي.فهذه المشاعر تستحضر مواقف عدم الحكم على الأشياء وابداء التقدير والصبر والاحترام.مما يتولد الالتزام بتوليد مشاعر قلبية ومواقف تجاه الذات والآخرين.فيقدم علم النفس القلب للوصول الى عمق القلب .

وذلك بواسطة فك العلاقة القائمة بين تلك الأفكار و العادات و أنماط السلوك غير الصحية و ارتباطاتها الانفعالية, ومعالجتها والتعايش معا بعقل منفتح و الذي ينعكس ايجابا على تعزيز التنظيم السلوكي الذاتي.

أشارت دراسات الى وجود أدله تثبت فعاليه العلاج في عدة أمراض نفسيه في علاج الاكتئاب ، الوسواس القهري ، القلق والذهان-الادمان و الى وجود أدله قويه في علاج الآلام المزمنة،الصرع، الداء السكري. تهدف ايضا الى تعليم الفرد كيف أن المرونة النفسية تساعد على تحسين القدرة على قبول أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا و بالتالي يؤدي إلى زيادة الوعي و التعرف على آليات التغلب على القلق بكل أنواعه.

وأكدت الجمعيه الاميركيه للطب النفسي APA الى وجود أدله في الدرسات والبحوث الى أن العلاج كافي وقوي في علاج الاكتئاب، الوسواس القهري ، القلق والذهان،أنواع من الادمان .

1. **نموذج عدم المرونة لـ Steven Hayes**

**يقترح** Steven Hayes **نموذج متكون من سته ابعاد تشكل او تحدد ما اذا كان المريض يعاني من عدم المرونه وهي:**

 1) التجنب ويقصد بها هنا بدل من تقبل وجود المشكله والتعامل معها  يلجآ المريض الى التجنب والهروب من المشكله بعده سلوكيات مثل الإفراط في النوم عند الشعور بالحزن .

2)الاندماج المعرفي أو الإدراكي ، إلى أي  درجه المريض غارق في مشاعره مثلا عباره "أمر بتجربة ولدي مشاعر حزينة" ليست كقول" انا حزين" الاختلاف بين العبارتين لغوي وإدراكي في العباره الاولي المريض مدرك لديه حاله حزن لكن لا ياتي إلى الذهن انه غارق في الحالة بخلاف الحاله الثانيه.

3) سيطره الماضي آو المستقبل والتشتت الذهني : الى آي درجه المريض متصل بحاضره. هل المريض غارق في ماضيه او مسيطر عليه التفكير في مستقبله.

4) تصوره عن الذات تتصل أفكار افكار بذاته ولاتخرج عنها مما تعيق تفاعله مع من حوله.

5) عدم وضوح القيم

6) السلبيه في اتخاذ فعل مناسب او التهور في اخذ فعل قد يكون غير مجدي آو ضار.

**عدم المرونة النفسية**

**الاندماج المعرفي**

**التجنب التجريبي**

**السلبيه في اتخاذ الفعل مناسب**

**عدم وضوح القيم**

**تصوره عن الذات**

**سيطره الماضي أو المستقبل والتشتت الذهني**

نموذج عدم المرونة النفسية لـ (Hayes et al,2006)

1. **العمليات الست الأساسية للعلاج بالتقبل والالتزام**:

ويتحقق الهدف الرئيسي للعلاج بالتقبل والالتزام من خلال ست عمليات رئيسيه (Hayes et al,2006)

1)التقبل وهو الحل الأنسب والبديل عن تجنب المشكلة وتعني الاستعداد لأخذ قرار بمواجهه المشكلة وتقبل وجودها لا الخضوع للمشكلة، و استحضار المشاعر والأفكار ، الذكريات والصور كماهي.

2) التحرر والانفصال : رؤية المشكله او التجربه الشعوريه كتجربة منفصلة عن الذات او بعبارة أخرى بدلا من الاندماج في الحاله الشعوريه.

3) الاتصال باللحظه الحالية والمحيط الذي يعيش فيه بدلا من الانغماس بالماضي او المستقبل.حيث يصبح العميل أكثر تجاوبا مع سلوكاته وفعاليته. تقنية اليقظة الواعية تساعد في تحقيق هذه العملية.

4) الذات كسياق وهي المرونه في رؤيه الذات وتصور الحياة من خلال عدم سيطرة فكره على المشكلة ، رؤية ذاته من خلال العمر،الفضاء،والاحداث

 5) وجود قيم تعكس الجانب العلائقي والمهني والشخصي للعميل  يهتم المريض لها و التي تجعل لحياته معنى ( من وجهه نظر المريض وليس امور تفرض عليه), فهي كالبوصلة التي تساعد العميل نحو تحديد اتجاهاته ومراقبة تجاربه الداخلية الغير مرغوبة.

6)التصرف الالتزامي وهو تحفيز العميل على القيام بالتصرفات الصحية.فالالتزام يعكس يتظمن تحقيق انشطة مع مراعاة القيم و معرفة التجارب السلبية.

- فأفكارنا ليست مختلة او طبيعية، بل السياق الذي تتواجد فيه هو من يحدد ذلك فمثلا في سياق من التجنب او محاولة التخلص أو الإندماج الحرفي مع ما نفكر فيه فإن ذلك السياق ما يجعل من أفكارنا ومشاعرنا تؤثر علينا وتعمل بطريقة سامة وبالتالي تنعكس على سلوكاتنا.

فبدلا من ذلك حسب ACT في سياق مغاير من التقبل والإنفتاح على أفكارنا و مشاعرنا فإن ذلك التأثير ستغير وينخفض تأثيره و يضمحل آليا مع الوقت حتى لو أنها تؤثر عليك لكن ليست بطريقة سامة مثلما هو الحال في السياق الأول. وهنا نفس تلك الأفكار ستعمل بطريقة عادية هذا الجانب من النظرية السياقية الوظيفية في الآكت، والجانب الآخر يتعلق بالإدراك و اللغة لان أفكارنا لو نضع على جهاز سكانير مثلا هي عبارة عن مجمع من المفردات والصور العقلية لا أكثر من ذلك ففسياق الإندماج معها (مثلا أنا غير كفؤ) يستفاعل الجانب اللغوي مع الإدراكي ويؤثر عليك سلبا لذا من بين تدخلات ACT نجد الإستعارات سواء كانت لفظية او بصرية وهنا نتحدث عن نظرية الأطر العلائقية

**عمليات الالتزام وتغيير السلوك**

**المرونة النفسية**

**التحرر والانفصال**

**القبول**

**التصرف الالتزامي**

**القيم**

**الذات كسياق**

**الاتصال باللحظة الحالية**

**عمليات الاهتمام والقبول**

نموذج العمليات النفسية التي يتطلبها العلاج بالقبول والالتزام بتقوية المرونة النفسية

(Hayes et al,2006)

1. **تطبيقات العلاج بالقبول والالتزام لعلاج المشكلات النفسية التي يعاني منها مريض السيلياك**

و يتم وفقا للعمليات الست نحو تحقيق المرونة النفسية لدى المريض:

1. هل يريد المريض معايشة تجربة حياته بكل عمق ودون مواجهة (التقبل)

* توقف مواجهة الأفكار السلبية والعمل على اخفائها
* القلق و الألم عادي وحتمي نتيجة الاصابة بالمرض
* تقبل المشاعر السلبية ،نلاحظ الأعراض الجسدية الناتجة عن أي موقف أو ظرف والتعرف عليها .فكل انجاز وراءه تعثر.

1. المشاعر السلبية كما أنها لا تكون كما تظهر (التحرر)

* التعرف على الصعوبات الحياتية التي واجهها المريض والخبرات المهمة ذات العلاقة باصابته بالمرض.
* تفسير المريض لتلك الخبرات والصعوبات
* التعبير على كل المشاعر السلبية و الخبرات على أنها خبرات حقيقة.

1. هل هناك فرق بين وعي الشخص و السيرورة النفسية التي يواجهها (الذات كسيرورة)

* التعرف على أن الخبرات السيئة ليست حقيقية وان مشاعرنا غير مستقرة
* تصور المريض للحياة والمرونة في رؤية الذات.
* حدوث حالة من الوعي و التعرف على الذات الملاحٍظة.
* توضيح المثال : المحطة (سيرورة ) تحوي العديد من القطارات التي تعود وتغادر المحطة، القطارات هي المحتوى الداخلي والذي تتحكم فيها المحطة

1. القيام بما يجب فعله من أجل الاستمرار

* التغير فيما يفعل المريض فعوض التفكير في أنه لا يجب أن يشعر سلبا ولكن يحولها الى رد فعل أو استجابة مثمرة .

1. التواصل مع الحاضر : احضار المريض الى اللحظة الحالية والى هنا والتقليص من اجترار الماضي و استحضار المستقبل ،فالمريض يصبح أكثر انتباها لسلوكاته وفعاليتها.
2. ممارسة القيم في حياته

* التعرف على القيم السائدة لدى المريض.
* تعمل القيم على تعزيز السلوكات وممارستها في الحياة اليومية ، وكل الصعوبات التي يواجهها الفرد تكون تحت رقابة القيم ويتم تقييمها انطلاقا من هذه القيم .

1. **بعض تقنيات فك الاندماج المعرفي - تقنية تامل (بمعنى انظر) في لأفكارك**

- أدعوك الآن للجلوس مستقيماً وأسدل كتفاك. ثبت قدماك على الأرض برفق واشعر بالأرض من تحت قدميك. بإمكانك إما التحديق في نقطة ما في الزاوية أو إغلاق عينيك، الأمر يعود إليك.

- الآن، توقف للحظة ولاحظ كيف تجلس على الكرسي (وقفة لخمس ثوانٍ). ولاحظ كيف تتنفس (وقفة لمدة خمس ثوان). والآن، خلال الأنفاس التالية، لاحظ أنفاسك جيدا- تفحصها- لاحظها وهي تتدفق وتسري، تدخل وتخرج/الشهيق والزفير (وقفة لمدة عشر ثوان). لاحظ ذلك كما لو كنت عالمًا فضوليًا تكتشف عملية التنفس لأول مرة في حياتك(وقفة لمدة عشر ثوانٍ).

- الآن، حول انتباهك من تنفسك إلى أفكارك، وانظر إن كان بإمكانك ملاحظة أفكارك. أين هي؟ أين يبدو لك أنها موجودة في هذا الفضاء؟ (وقفة لعشر ثوان). إذا بدت لك أفكارك كصوت، فأين سيكون هذا الصوت؟ في منتصف دماغك أم في أحد جوانبه؟ (وقفة لعشر ثوان).

- لاحظ شكل أفكارك. هل هي عبارة عن صور أو كلمات أو أصوات؟ (وقفة لعشر ثوان).

- هل أفكارك تتحرك أم لا؟ إذا كانت كذلك، فما مدى سرعتها وفي أي اتجاه؟ إذا كانت أفكارك راكدة، في أي مكان تتجول؟

- ماذا يوجد تحت أفكارك؟ هل يوجد مسافة بينها؟

- خلال الدقائق القليلة القادمة، لاحظ أفكارك كيف تأتي وتذهب كما لو كنت عالمًا فضوليًا لم ير شيئًا كهذا من قبل.

- من حين لآخر، سوف تنشغل بأفكارك وتفقد الاتصال بالتمرين. عادي وطبيعي جدا وسيتكرر معك مرة أخرى وخطف من طرف أفكارك مرارا وتكرار. بمجرد أن يحدث معك هذا، اعترف به (أي لا تقاومه) برفق ثم اعد التمرين مرة أخرى.

يمكنك الإستمرار لعدة دقائق أو إذا كنت ترغب فقط في القيام بتمرين سريع، يمكنك إنهاء هذا التمرين عندما تصل إلى هذه المرحلة. بعد ذلك، قم باستخلاص المعلومات من التمرين.