**جامعة محمد خيضر بسكرة**

**كلية العلوم الانسانية والاجتماعية**

**مقياس : العلاجات د.سليمة حمودة**

**محاضرة حول العلاج المعرفي**

استطاع العلاج المعرفي أن يحدد الاساليب الخاطئة من التفكير والتي تشبع في حالات القلق على النحو التالي :

* التفكير الكارثي : توقع الكارثة أو خطر أو تهديد
* التأويل الشخصي لما هو سلبي :تفسير الظروف الخارجية (الأحداث) موضع المسؤولية موضع المسؤولية واللوم.
* التهويل والتهوين
* تجاهل السياق والتجريد الانتقائي : يحصر اهتمامهم بعناصر التهديد
* الاستنتاج المتعسف : مثلا يحس بألام في القلب يقول أنا عندي مرض خطير.
* مبالغة في التعميم : تعميم النتائج السلبية.

كذلك هناك تشوهات معرفية مميزة للاكتئاب وهي :

قراءة الأفكار أو خطأ المنجم

الثنائية والتطرف( الكل أو لاشيء)ذ

أخطاء التفسير والاستنتاج السلبي للأحداث

الافراط في الايجابية والتوقع

المثالية والرغبة في الكمال المطلق

التفكير القائم على المنافسة والمقارنة

فنيات العلاج المعرفي :

1. المقابلة الاكلينيكية المرافقة للعالج المعرفي وتهدف الى :

* التعرف على المشكلة وصياغتها سلوكيا ومعرفيا ويتظمن ذلك :
* طبيعة المشكلة كما يراها العميل بلغته الخاصة
* مدى خطورة المشكلة أو حدتها
* عمومية المشكلة ، وهل تشكل نمطا أو أنها حادثة أو موقف منعزل
* الشروط والظروف المحيطة بالمشكلة (المصادر)
* النتائج الاجتماعية والشخصية اللاحقة

2. الفكاك من دائرة التوتر : فوجود مشكلة يؤدي الى اثارة مشكلة أخرى ، وهكذا تفاقم المشكلة الأصلية وبهذا يتم الدخول الى دائرة مغلقة .

وتتلخص خطوات العلاج في :

* التعرف على التفسير و الأسلوب الذي يستخدمه العميل في تفسير الأمور الصعبة التي تواجهه
* أكد لنفسك بأنك قادر على تفسير هذه التفسيرات
* استبدل التفسير أو المعتقد الايجابي بتفسير قديم
* ابدأ التصرف والسلوك بمقتضى الفكرة أو المعتقد الايجابي الجديد .
* استمر في التصرف والسلوك الايجابي الجديد جتى وان كنت تشعر في البداية بان تصرفاتك الجديدة جزءا ثابتا من شخصيتك وقيمك في الحياة .
* قم بتعميم ذلك على المشكلات الأخرى التي تؤرقك .
* توقف عن السلوك و التصرف بمقتضى هذه التفسيرات .
* استبدل التفسير أو المعتقد الايجابي بتفسير قديم.

3. الانقاص من الأفكار السلبية : من بين الطرق لانقاص الأفكار السلبية :

* التعديل البيئي ومعالجة المصادر الخارجية المثيرة للاضطراب
* التخلي عن الاهداف التي لا تتسم بالواقعية (الإظهار بقوة الشخصية)
* الإقلال من التنافر المعرفي
* الكف المعرفي (مثلا الذنب لمتعة ما)
* عقاب الذات (صفع اليد في حالة راودته فكرة سلبيىة)