



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekha-hospitals.com • Website: www.zulekha-hospitals.com

ص ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٢٦٧ ٨٨٥٥، إ.ع.م.

ص ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٥٦٥ ٦٦٩٩، إ.ع.م.

## Psychotherapy

### العلاج النفسي



### تعريف

العلاج النفسي هو مصطلح عام يعني علاج المشاكل العقلية من خلال التحدث مع الطبيب النفسي، أو غيره من المتخصصين بالصحة النفسية.

من خلال جلسات العلاج النفسي يتعرف المريض أكثر على حالته الصحية ومزاجه ومشاعره، وأفكاره وسلوكياته. كما يساعد العلاج النفسي المريض على تعلم كيفية السيطرة على حياته وتعلم مواجهة المواقف الصعبة بطريقة سليمة بالإضافة إلى تعلم مهارات التأقلم مع ظروف حياته الصحية.

### ما الفائدة من العلاج النفسي

العلاج النفسي يمكن أن تكون مفيداً في علاج معظم المشاكل العقلية، بما فيها:

- اضطرابات القلق
- اضطرابات المزاج
- الإدمان
- اضطرابات الأكل
- اضطرابات الشخصية المختلفة
- الفصام أو غيره من الاضطرابات التي تعني الانفصال عن الواقع ( الاضطرابات النفسية )

ليس بالضرورة أن يكون متلقي العلاج النفسي مريضاً نفسياً، فالعلاج النفسي يمكن أن يعود بنتائج إيجابية على العدد من الأشخاص الذين يعانون من المشاكل والضغوطات الإجتماعية الأخرى غير النفسية، فعلى سبيل المثال يمكن أن يفيد في:

- حل النزاعات
- تخفيف القلق أو التوتر
- التعامل مع التغييرات الرئيسية في الحياة
- تعلم التحكم في ردود الفعل الغير صحية
- التصالح والتعايش مع المشاكل الصحية البدنية أو الخطيرة
- تجاوز أزمة التعرض للاعتداء البدني أو الجنسي
- التعامل مع المشاكل الجنسية
- النوم بشكل أفضل، إذا كان لديك صعوبة في الحصول على النوم أو البقاء نائماً ( الأرق )

في بعض الحالات، يمكن أن يكون العلاج النفسي فعالاً تماماً كالأدوية مثل مضادات الاكتئاب. ومع ذلك، في حالات فردية أخرى قد لا يكون العلاج النفسي وحده كافياً لتخفيف أعراض الحالة الصحية العقلية للمريض. فقد يحتاج إلى بعض الأدوية أو العلاجات الأخرى إلى جانب العلاج النفسي.

### المخاطر

بشكل عام، هناك خطر ضعيف مترتب على الخضوع للعلاج النفسي. وحيث أنه من خلال جلسات العلاج النفسي يفصح المريض أكثر عن دواخله ومشاعره الكامنة أو تجاربه المؤلمة، فإنه نتيجة لذلك قد يشعر بشيء من عدم الراحة أو بتهيج العواطف أحياناً.

### مالذي يمكن أن نتوقعه

خلال جلسة العلاج الأولى للعلاج النفسي

غالباً تكون الجلسة الأولى في العلاج النفسي عبارة عن جمع للمعلومات الشخصية عن المريض وإحتياجاته، تأكد من أنك مدرك ل:

- نوع العلاج الذي ستخضع له
- أهداف العلاج
- طول ومدة كل جلسة

## • عدد جلسات العلاج التي تحتاجها

### البداء بالعلاج النفسي

قد تكون عيادة المعالج النفسي إما في عيادة طبية في مستشفى أو مركز طبي أو مكتب في منزله، حيث ستتم الجلسات النفسية فيه مرة كل أسبوع، أو مرة كل أسبوعين. والتي تستغرق كل جلسة منها مدة ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة. وفي حال تطلبت الجلسات إحتياطات أمنية أو وقائية معينة لسلامة المريض في حال تطلبت حالته الإقامة في المستشفى فإن الجلسات ستتم في العيادة داخل المستشفى.

### أنواع من العلاج النفسي :

- العلاج السلوكي المعرفي، والذي يساعد على تحديد المعتقدات والسلوكيات السلبية والخطئة واستبدالها بأخرى إيجابية وسليمة.
- العلاج السلوكي الجدلي، وهو نوع من أنواع العلاج السلوكي المعرفي الذي يعلم المهارات السلوكية لمساعدة المريض في التعامل مع شعور التوتر، والتحكم بالعواطف وتحسين علاقته مع الآخرين.
- علاج التنقل والانضباط، مما يساعد المريض على أن التعرف على أفكاره ومشاعره وتقبلها والالتزام بتغييرها للأفضل، وزيادة قدرته على التعامل مع الظروف المحيطة به والتكيف معها.
- العلاج النفسي والتحليل النفسي، والذي يركز على زيادة وعي المريض تجاه الأفكار والسلوكيات الغير واعية، ومحاولة خلق دوافع خاصة به جديدة، وتسوية النزاعات النفسية الداخلية.
- العلاج النفسي الإجتماعي، والذي يركز على معالجة مشاكل المريض بعلاقاته الحالية مع الأشخاص آخرين المحيطين به، وتحسين المهارات الشخصية الخاصة به بما يتعلق بكيفية التواصل مع الآخرين، كالأسرة والأصدقاء والزملاء.
- العلاج النفسي الداعم، والذي من خلاله تتعزز قدرة المريض على التعامل مع التوتر والمواقف الصعبة.

هناك أشكال عديدة للعلاج النفسي، فقد يكون على شكل جلسات فردية أو زوجية أو أسرية أو علاج جماعي، ويمكن أن تكون فعالة لجميع الفئات العمرية.

سيقوم الطبيب بالنظر في حالة كل مريض بشكل فردي ومراعاة ظروفه واحتياجاته الخاصة لتحديد وإختيار النوع الأنسب للعلاج.

### خلال العلاج النفسي

بالنسبة لمعظم أنواع العلاج النفسي، سيقوم المعالج بتشجيع المريض على التحدث والإفصاح عن أفكاره ومشاعره والأمور التي تزعجه لا داعي للقلق إذا كنت تجد صعوبة في الإفصاح عن مشاعرك بصراحة. فإن المعالج النفسي سيبذل جهده لمساعدتك على كسب المزيد من الثقة بنفسك والشعور بالراحة أكثر مع مرور الوقت .

ولأن العلاج النفسي ينطوي أحياناً على مناقشات عاطفية حادة، فقد تجد نفسك تجهش بالبكاء، أو تشعر بالضيق أو حتى تفور غضباً أثناء جلسة العلاج. وبعض الأشخاص قد يشعرون بالإجهاد الجسدي بعد الجلسة. هنا سيقوم المعالج بمساعدتك في التعامل مع مثل هذه المشاعر والعواطف.

قد يطلب منك المعالج النفسي القيام ببعض التمارين "المنزلية" كالأنشطة أو التقنيات التي قمت بإجرائها خلال الجلسة، والتي من دورها أن تعزز أثرها عليك. ومع مرور الوقت، ستكون عملية التعبير عن مخاوفك أسهل وستساعدك على تحسين مزاجك، وتغيير الطريقة التي تفكر بها وتشعر بنفسك فيها، بالإضافة إلى تحسين قدرتك على مواجهة المشاكل والمواقف الصعبة.

### الخصوصية

إن كل ما يتعلق بمعلوماتك الشخصية وأسرارك التي تبوح بها في جلسات العلاج النفسي تحظى بجو من السرية والخصوصية، إلا في ظروف معينة وخاصة جداً تتعلق بالسلامة والأمان، حيث يطلب الأمر الإفصاح أو الإدلاء ببعض المعلومات الخاصة بالمريض للجهات الأمنية المسؤولة حرصاً على سلامة المريض في حال شعر بوجود ما يهدد سلامة مريضه أو حياته، ومن هذه الحالات:

- تهديد نفسك فوراً أو قريباً بالحاق الضرر بنفسك أو الانتحار
- التهديد فوراً أو قريباً بالحاق الضرر بغيرك أو قتل شخص آخر
- الاعتداء أو إساءة معاملة طفل أو شخص بالغ أو ضعيف ( كشخص أكبر من 18 عاما موجود في المستشفى أو معاق )
- عدم القدرة على رعاية نفسك

### مدة العلاج النفسي

إن عدد جلسات العلاج النفسي التي تحتاج إليها والفرق في المدة بين الجلسات لرؤية المعالج النفسي تعتمد على عدة عوامل، منها:

- مرضك العقلي أو النفسي

- شدة الأعراض التي تعاني منها
- منذ متى وأنت تعاني من هذه الأعراض
- سرعة إحرازك للتقدم في العلاج
- حدة الإجهاد الذي تعاني منه
- مدى تأثير المخاوف التي تعاني منها على صحتك النفسية وحياتك يوماً بعد يوم
- مدى الدعم الذي تتلقاه من أفراد أسرتك وغيرهم
- قيود التكلفة المادية والتأمين الصحي

قد يستغرق العلاج النفسي أسابيع قليلة فقط لمساعدتك في التكيف والتعامل مع الوضع للحالات الخفيفة. أما لبعض الحالات القوية فقد يستمر العلاج مدة سنة أو أكثر، خصوصاً إن كان المرض العقلي معقداً.

#### النتائج

قد لا يقوم العلاج النفسي بشفاؤك تماماً من الحالة النفسية التي تعاني منها، ولكنه سيجعل الوضع أسهل عليك ويعطيك القدرة على التعامل بطريقة صحية مع المواقف الصعبة، ويجعلك تنظر إلى حياتك ونفسك بشكل أفضل.

#### الحصول على الفائدة القصوى من العلاج النفسي

إتخاذك لبعض الخطوات للحصول على أقصى استفادة من العلاج النفسي يساعد في نجاح العلاج.

- تأكد من أنك تشعر بالراحة مع معالجك النفسي.
- تعامل مع المعالج كشريك لك.
- حاول أن تفتح مشاعرك وقلبك وكن صريحاً وصادقاً.
- تقييد بخطة العلاج المقررة لك.
- لا تتوقع نتائج فورية وسريعة.
- قم بالتمارين المنزلية المطلوبة منك بين الجلسات.
- إذا لم تشعر بفائدة من العلاج النفسي، تحدث إلى معالجك النفسي بخصوص ذلك.

#### الإرشاد النفسي مقابل العلاج النفسي:

على الرغم من كونهما يتشابهان شكلياً إلا أن هناك فروق كثيرة تجعل العلاج النفسي والإرشاد النفسي مختلفين من عدة نواحي.

فالعلاج النفسي يعنى عموماً إلى حد ما بإحداث تغير في شخصية المريض، بينما يركز الإرشاد النفسي على مساعدة المريض على التعامل وردة الفعل تجاه المواقف مع الآخرين.

أحد أبرز الفروق الرئيسية في الاختلاف بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي هو التركيز على المحور. في الإرشاد النفسي، سيركز المرشد على المواقف الواقعية الحالية والفورية. بينما خلال العلاج النفسي، يقوم الطبيب المعالج في كثير من الأحيان بالتركيز على الماضي أو اللاوعي في الدماغ.

إن طول فترة العلاج تختلف أيضاً بين الإرشاد والعلاج النفسي.

الإرشاد هو أقصر في المدة من العلاج النفسي. وغالباً يتم تحديد الوقت الذي سيقضيه في تقديم جلسة الإرشاد من قبل الأهداف المحددة مسبقاً بين المريض والمرشد. وحالما يتم استيفاء هذه الأهداف يفترض بالمريض أن يكون قادراً بعد ذلك على العودة من تلقاء نفسه.

كما أن جلسة الإرشاد غالباً ما تكون في ظروف غير طبية كمكتب أو غرفة عادية مثلاً. بينما يجب أن تتم جلسة العلاج النفسي ضمن ظروف طبية مثل عيادة أو مستشفى .

وأخيراً، أنت كمريض بالتعاون مع طبيبك النفسي المعالج أو المرشد النفسي من سيقدر مدة وطبيعة العلاج / الإرشاد النفسي الذي تحتاجه مسبقاً.