

اضطراب التأقلم (التكيف) ADJUSTMENT DISORDER

اعداد المعالج النفسي:
خالد أبي زيد

اشراف الدكتور:
جاسم المنصور

العودة إلى البيت... مشاعر مختلطة

بعد أكثر من عقدٍ من الحرب والدمار والنزوح، يعود السوريون تدريجيًا إلى قراهم ومدنهم، محمّلين بالأمل، ولكن أيضًا بالكثير من المشاعر المعقدة. فقد كانت العودة حلمًا طالما انتظرناه، حلمًا بالدفء والانتماء والاستقرار، لكنه لم يخلُ من التحديات النفسية والاجتماعية التي أصبحت واقعًا يعيشه كثيرون منا اليوم.

لقد أمضينا سنوات في بيئات نزوح قاسية، عشنا خلالها تحولات جذرية غيرتنا وغيرت نظرنا للعالم ولأنفسنا. والآن، ونحن نعود إلى "البيت" – إلى منازل تغيّرت، شوارع تبدلت، وجيران رحلوا – نجد أنفسنا نواجه واقعًا جديدًا لم نكن مستعدين له بالكامل. البعض فقد منزله، والبعض الآخر فقد أحبّاءه، وآخرون عادوا ليجدوا أن ما تركوه لم يعد كما كان.

هذه الحالة من الصدمة والتردد والتشتت العاطفي ليست ضعفًا، بل هي استجابة طبيعية لما يسمى "اضطراب التأقلم" – "حالة نفسية مؤقتة تحدث عندما تكون التغييرات من حولنا أكبر من قدرتنا على التكيف معها.

قد تختلط مشاعر الفرح بالعودة مع الحزن على ما فُقد، والقلق من الغد، وحتى الإحساس بالغربة في الأماكن التي كنا نظن أنها ستُشعرنا بالانتماء. وهذا كله طبيعي... لكنه أيضًا يستحق التفهم والدعم.

في هذا الكتيب، سنحاول معًا أن نفهم اضطراب التأقلم بطريقة مبسّطة، ونسلط الضوء على كيفية تجاوزه، من خلال المعرفة، والتواصل، والدعم المتبادل. نريد أن نبدأ بداية جديدة، صحية، ومستقرة – لا وحدنا، بل معًا.

ما هو اضطراب التأقلم (التكيف) Adjustment Disorder ؟

اضطراب التكيف:

هو رد فعل لحدث في الحياة مرهق لمره واحده او مستمرة يمكن التعبير عنه في تغيرات سلبية في الحالة النفسية (الاعراض الانفعالية) أو في اضطرابات السلوك الاجتماعي (العلاقات الشخصية).

يحدث عندما لا يستطيع الناس قبول حاله نفسيه او جسديه صعبه جديده لغتره اطول من الوقت او عندما لا يستطيعون التكيف بشكل مناسب مع وضع الحياة الجديد.

يتسم اضطراب التكيف بحالات من الضيق الذاتي والضعف الانفعالي والعلاقات الاجتماعية والاداء المحدود، مما قد يؤدي الى درجه عالية من المعاناة.

اضطراب التكيف باللغة الإنجليزية (Adjustment Disorder) يسمى احيانا اكتئاب تغير الحالات او الاكتئاب التفاعلي:

هو رد فعل غير طبيعي ومبالغ تجاه ضغوطات، ومواقف الحياة. يكون رد الفعل كبير، وحاد أكثر من الطبيعي والمتوقع، وعاده ما يسبب مشاكل وضعف في الحياة الاجتماعية والمهنية او التعليمية. تظهر الاعراض خلال ثلاثة أشهر من بداية الحدث الضغوطات ولا يستمر أكثر من ستة أشهر بعد نهايته.

عادة ما يصاحب اضطراب التكيف بعض الاعراض مثل المزاج الكئيب، والقلق، والاضطراب السلوكي (حيث يقوم الشخص بانتهاك حقوق المحيطين به والقواعد الاجتماعية) بالإضافة الى ردود الافعال السلبية مثل: (مشاكل بالعمل او المدرسة والمشاكل الصحية والعزلة الاجتماعية)

عندما تكون التغييرات أكبر من قدرتنا على التحمل

اضطراب التأقلم (التكيف) **Adjustment Disorder** هو رد فعل طبيعي تجاه أحداث الحياة الصعبة وهو حالة نفسية تتميز بصعوبة التأقلم مع الضغوطات والتغييرات الحياتية.

يحدث عندما نواجه تغييرات تفوق طاقتنا على التحمل والتكيف (فقدان اشخاص من أحد الأقارب او الأصدقاء -تغييرات في العلاقات مع الأشخاص - تغيير العمل).

يشعر الشخص وكأن العالم من حوله فقد معناه، أو أن الأمور خرجت عن السيطرة.

اسباب اضطرابات التكيف:

تحدث الاضطرابات نتيجة تغييرات كبيره او ضغوطات حياتيه، كما ان عامل الوراثة، وتجارب حياتك السابقة، والحالة المزاجية، قد يلعبوا دورا هاما في احتماليه تطور اضطراب التكيف.

عوامل خطر اضطرابات التكيف

الاحداث الحياتية المثيرة: أحداث الحياة المروعة، الايجابية والسلبية على السواء، قد تضعك في خطر الإصابة باضطراب التكيف، مثل الطلاق أو المشاكل الشخصية.

التغييرات الحياتية: مثل التقاعد، بدء الدراسة، فقدان عمل، فقدان أحد الاحباء، أو وجود مشاكل مالية او مشاكل في المدرسة او في العمل.

تجارب سابقة تهدد الحياة: مثل الاعتداء الجسدي أو القتال أو الكوارث الطبيعية أو الضغوطات المستمرة، مثل وجود مرض طبي أو العيش في منطقه مليئة بالجرائم، وهذه العوامل يمكن أن تؤثر على كيفية التعامل مع القلق فيمكن أن يزيد خطر الاصابة باضطرابات التكيف

أمثلة على أحداث قد تسبب اضطراب التأقلم (التكيف) Adjustment Disorder :

- فقدان شخص عزيز.
- فقدان المنزل أو الوظيفة.
- التهجير القسري.
- العودة إلى بيئة تغيرت جذرياً.

! مهم أن نعرف أن اضطراب التأقلم لا يعني أن الشخص ضعيف أو مريض نفسياً. بل هو استجابة بشرية طبيعية لضغط شديد، يحتاج فقط إلى بعض المساندة والاهتمام.



التغيرات التي قد تسبب اضطراب التأقلم (التكيف) Adjustment Disorder

التغيرات هي تعديلات تحدث في مختلف جوانب الحياة والتغيرات الكبيرة تحتاج لفهم أعمق:

التغير قد يكون كبيرا جد مثل الثورة السورية او صغيرا كالانتقال من منزل لمنزل وقد يكون إيجابيا كولادة طفل جديد او سلبيا كالطلاق او فقدان عمل او خسارة شخص عزيز، والتغيرات الكبيرة لها تأثيرا كبيرا على مختلف جوانب الحياة وتتطلب مرونة وقدرة على التكيف بشكل كبير جدا وتعاون ودعم على مختلف النواحي، بينما التغيرات الصغيرة قد تكون أكثر سهولة في التعامل معها وقل تأثيرا على حياة الفرد، وفهم حجم التغير يساعد الشخص على التكيف والقدرة على التعامل مع الموقف والتغير.

مع ذلك كله كل تغيير رئيسي يضع الإنسان تحت ضغط نفسي بسبب مشاعر عدم اليقين بشأن المستقبل والحاجة الى التكيف مع بيئة وواقع جديدا. في حالة سوريا، هناك عوامل عديدة تزيد من هذا الضغط النفسي مثل:

- **الدمار المادي:** خسائر مادية كبيرة من منازل مهدامة، مدارس مدمرة، نقاط طبية ومستشفيات مدمرة وبنى تحتية متهاكّة.
- **الخسائر البشرية:** لقد تمزقت الروابط الاجتماعية في سوريا وتأثرت كثيرا بسبب هجرة الاقرباء والأصدقاء وفقدان أحباب واقرباء، أو انفصال عائلات.
- **الضغط الاقتصادي:** تفكك الاقتصاد في ظل النظام البائد فقدان الوظائف ومصادر الدخل، غلاء المعيشة بسبب الوضع الاقتصادي المتردي.

• **التغيرات الاجتماعية:** تبدل أنماط الحياة والعلاقات داخل المجتمعات المحلية.

• **فقدان الأمان:** الشعور بعدم الأمان حتى بعد العودة.

كل واحدة من هذه العوامل قد تشكل تحديًا كبيرًا للنفس البشرية، فما بالك بها مجتمعة!



اضطرابات التأقلم (التكيف) Adjustment Disorder معايير التشخيص:

هل شعرت ببعض هذه الأعراض؟

قد تختلف الأعراض من شخص لآخر، لكنها غالباً تشمل

حسب DSM5 :

A- تطور اعراض انفعالية او سلوكية كاستجابة لضغط او ضغوطات يمكن

تحديدها وتحدث في غضون 3 أشهر من بداية الشدة (الشدة).

B- هذه الاعراض او السلوكيات هامة سريريا، كما يستدل عليها بواحد من

التظاهرين التاليين:

1- احباط صريح لا يقارن بحدة وكثافة الكرب، اخذين في عين الاعتبار

السياق الخارجي والعوامل الثقافية والتي قد تؤثر على شدة الاعراض

والحالة.

2- انخفاض هام في الأداء الاجتماعي او المهني ومجالات الأداء الهامة

الأخرى

C- لا يحقق الاضطراب المرتبط بالشدة معايير اضطراب اخر ولا يعد تفاقمًا

لأعراض اضطراب سابق.

D- لا تمثل الاعراض حالة الفقد (الحداد)

E- حالما ينتهي عامل الشدة (او عواقبه) فان الاعراض لا تدوم أكثر من 6

أشهر إضافية.

F- **مشاكل جسدية: صداع مستمر، أوجاع في المعدة، تعب دائم.**

G- **تغيرات في النوم والأكل: أرق أو نوم مفرط، فقدان أو زيادة الشهية.**

إذا استمر الاضطراب 6 أشهر أو أكثر. بالتعريف لا يمكن للأعراض ان تدوم

أكثر من 6 أشهر بعد انتهاء عامل الشدة او عقابيله، وبالتالي يطبق المحدد

المزمن حين تكون مدة اضطراب أكثر من 6 أشهر كاستجابة لعامل شدة مزمن او لعامل شدة يمتلك عقابيل باقية.

معايير التشخيص حسب ICD10:

- هي حالات الضيق الذاتي والضعف العاطفي التي تعيق بشكل عام الوظائف والاداء الاجتماعي وتحدث اثناء عمليه التكيف بعد تغيير حاسم في الحياة او بعد احداث الحياة المجهدة.
- قد يكون الضغط قد أضر بالشبكة الاجتماعية للشخص المعني (كما في حاله الفجيرة أو تجارب الانفصال) أو البيئة الاوسع للدعم الاجتماعي او القيم الاجتماعية (كما في حالة الهجرة او بعد الفرار)
- يمكن ان تتكون ايضا من خطوة تنموية كبيرة او ازمة (مثل الحضور الى المدرسة، والابوة، والفشل، وتحقيق الهدف المنشود، والتقاعد)
- يلعب الاستعداد الفردي أو الضعف دورا مهمة في الحدوث المحتمل وفي شكل اضطراب التكيف، ومع ذلك، لا يزال من الممكن افتراض ان الصورة السريرية لم تكن لتتطور بدون الاجهاد.
- تتنوع العلامات وتشمل مزاج مكتئب أو قلق (أو مزيج من هؤلاء) بالإضافة الى ذلك، يمكن ان يكون هناك شعور بعدم القدرة على التعامل مع الظروف اليومية، وعدم القدرة على التخطيط لها او الاستمرار فيها.
- يمكن ان تكون اضطرابات السلوك من الأعراض الاضافية، خاصة عند المراهقين، قد يكون السمة البارزة رد فعل اكتئابي قصير أو طويل أو اضطراب في المشاعر والسلوك الاجتماعي.

حدد فيما إذا كان:

- حادا: إذا استمر الاضطراب أقل من 6 أشهر.
 - مزمنا: إذا استمر الاضطراب 6 أشهر أو أكثر، بالتعريف، لا يمكن للأعراض ان تدوم أكثر من 6 أشهر بعد انتهاء عامل الشدة أو عقابليه، وبالتالي يطبق المحدد المزمن حين تكون مدة الاضطراب أكثر من 6 أشهر كاستجابة لعامل شدة مزمن أو لعامل شدة يمتلك عقابيل باقية.
- F43.21 مع مزاج اكتئابي: عندما تهيمن اعراض المزاج المنخفض، البكاء، فقدان الامل.

- F43.22 مع قلق: عندما تسيطر أعراض مثل العصبية أو التوجس أو الجزع، أو قلق الانفصال.

- F43.23 مع قلق ومزاج اكتئابي مختلط: عندما تسيطر أعراض مشتركة للقلق والاكتئاب.

- F43.24 مع اضطراب في المسلك: عندما يكون التظاهر المسيطر هو اضطراب في المسلك.

F43.25 مع اضطراب مختلط في المسلك والانفعالات: عندما تكون التظاهرات المسيطرة أعراضاً انفعالياً مثل، الاكتئاب، القلق (واضطراب في المسلك) انظر النمط الفرعي اعلاه.

- F43.20 غير المحدد: وذلك لردود الفعل سيئة التكيف لعوامل الشدة غير المصنفة على أنها واحدة من الأنماط الفرعية النوعية لاضطراب التكيف.

! هذه الأعراض ليست عيباً أو ضعفاً. بل هي استجابة للجسم لمواجهة الضغوطات والتحديات وهي نداء من النفس تطلب المساعدة والدعم.

كيف يختلف اضطراب التأقلم (التكيف) Adjustment Disorder عن الحزن العادي؟

الحزن الطبيعي مقابل اضطراب التأقلم (التكيف) Adjustment Disorder

كلنا نحزن عندما نواجه مصيبة أو تغييراً كبيراً مثل فقدان شخص عزيز أو منزل والحزن ضروري ومهم لأنه يساعد في التوازن النفسي ويساعد في تقبل الخسارة.

الحزن الطبيعي عادةً:

- الحزن هو استجابة طبيعية لفقدان أو حدث مؤلم وهو متغير ومؤقتا
- المدة: تستمر الاعراض لفترة محدودة ويخف تدريجياً مع الوقت.
- الشدة: الاعراض تكون اقل حدة ولا يمنع الشخص من مواصلة حياته بشكل معقول ولا يمنع الفرد من أداء الأنشطة اليومية بشكل كامل.

أما في اضطراب التأقلم:

استجابة غير طبيعية للضغوطات او التغيرات الكبيرة في الحياة

- تستمر المشاعر السلبية لفترات طويلة (أكثر من شهرين) وقد تستمر الاعراض عدة أشهر أو أكثر.
- تصبح شدة الأعراض كبيرة لدرجة أنها تؤثر على العمل والعلاقات والحياة اليومية وتجعل من الصعب على الفرد أداء الأنشطة اليومية بشكل طبيعي
- قد يؤدي إلى سلوكيات خطيرة (مثل التفكير بالانسحاب من الحياة).

بالتالي، الفرق بين الحزن الطبيعي واضطراب التأقلم يكمن في شدة الاعراض ومدتها وتأثيرها على الحياة وبالتالي اضطراب التأقلم ليس مجرد حزن، بل حالة تتطلب انتباهاً وتعاطفاً وتدخلا علاجيا لتحسين الاعراض واستعادة القدرة على التكيف والتأقلم مع الحياة اليومية

أنواع اضطراب التأقلم (التكيف) Adjustment Disorder :

أشكال متعددة لمشاعر مختلفة

اضطراب التأقلم قد يظهر بطرق مختلفة حسب طبيعة الشخص والظروف التي يمر بها:

- **اضطراب التأقلم (التكيف) مع مزاج اكتئابي:**
عندما تهيمن أعراض المزاج المنخفض مثل البكاء وفقدان الأمل والحزن وفقدان المتعة واليأس.
 - **اضطراب التأقلم (التكيف) مع قلق:**
عندما تسيطر أعراض مثل القلق المستمر، العصبية، الخوف من الأسوأ، قلق الانفصال.
 - **اضطراب التأقلم (التكيف) مع اضطراب في المسلك أو اضطراب سلوكي:**
عندما يكون التظاهر المسيطر هو اضطراب في السلوك مثل الغضب الشديد، العنف، التصرفات المتهورة.
 - **اضطراب مختلط (قلق وحزن):**
عندما تسيطر على الفرد مزيج من الشعور بالحزن العميق والخوف من المستقبل معاً.
 - **اضطراب التأقلم (التكيف) غير المحدد:**
وذلك لردود الفعل سيئة التكيف لعوامل الشدة غير المصنفة على أنها واحدة من الأنماط الفرعية النوعية لاضطراب التأقلم.
- ♦ مهما كان النوع، المهم أن نعرف أنه يمكن التعامل معه بالطرق الصحيحة والدعم المناسب.



قصص قصيرة من الواقع

قصص من قلوبنا

قصة أم محمد:

ام محمد تعمل في مجال الخياطة ونازحة تعيش في مخيمات النزوح لديها ثلاث أولاد وقد عادت إلى قريتها بعد 7 سنوات من النزوح. رغم شوقها الكبير، وجدت منزلها مدمراً بشكل جزئي وتغير في سكان الحي بسبب ترك جيرانها في المخيم وعدم وجود اشخاص تعرفهم في قريتها. شعرت بغربة شديدة في منزلها وقريتها وأصبحت ترغب في العودة لخيمتها التي كنت فيها.

شعرت ام محمد بحزن وفقدان كبير ولم تستطع التكيف مع منزلها وقريتها بدأت تنعزل عن اصدقائها وعائلتها حتى أصبحت لا تغادر المنزل، كما وجدت

ام محمد صعوبة في العناية بأطفالها الثلاثة وكانت تشعر بالعجز عن تلبية احتياجاتهم

ولم تعد تجد طعماً للأشياء التي كانت تحبها وفقدت الاهتمام بالأنشطة التي كانت تستمتع بها سابقاً مثل عملها الخياطة والتواصل مع الأصدقاء.

قصة أبو سامر:

أبو سامر كان يعيش حياة بسيطة هادئة نوعاً ما في مخيمات الشمال السوري وكان لديه دكان صغير ويستمتع بعمله. عند عودته إلى قريته على الرغم من عدم تأثر منزله لكنه وجد كل شيء قد تغير، الأشخاص الأماكن السوق ولم يعد عمله السابق ممكناً.

بدأ أبو سامر يشعر بالقلق المفرط حيال التحديات الجديدة التي انصدم بها شعر بالضيق والقلق حول مستقبل أسرته، وأصبح يشعر بالتوتر العضلي وصوبة التركيز وأصبح يعاني من الأرق وصعوبة الدخول في النوم وأصبح سريع الغضب، حتى مع أبسط الأمور.

هذه القصص تعبر عن معاناة الكثيرين... لكنها أيضاً تذكرنا أن الحلول موجودة.

لماذا نحن معرضون أكثر لاضطراب التأقلم (التكيف) Adjustment Disorder الآن؟ العوامل التي تجعلنا أكثر هشاشة

العوامل النفسية: الصدمات النفسية: التعرض للعنف والقصف والتهجير له تأثير على حياتنا من ناحية الصحة النفسية ويقلل المرونة النفسية عند الأشخاص وهذا بدوره يؤثر بالقدرة على التأقلم

- التوتر المستمر: العيش في بيئة غير مستقرة يمكن ان يسبب توترا مستمرا ويؤثر على القدرة على التأقلم
- فقدان الأحبة: فقدان الأحباء من اهل وأصدقاء يمكن ان يسبب حزنا ويؤثر على الصحة النفسية وبالتالي التكيف او التأقلم
- **الصدمة الجماعية:** الأحداث العنيفة التي تعرض لها كثير من السوريين تركت آثاراً نفسية عميقة

العوامل الاجتماعية:

- **النزوح الطويل:** البعد عن الديار والمجتمع الأصلي لفترات طويلة أثر على إحساسنا بالانتماء.
- **التفكك الاجتماعي:** الكثير من العائلات والأصدقاء تفرقوا أو غادروا

العوامل الاقتصادية:

- **الظروف الاقتصادية:** البطالة والفقر يزيدان من التوتر والشعور بعدم الأمان ويزيدان من الضغوط النفسية ويؤثران على القدرة على التأقلم.
- **نقص الموارد:** نقص الموارد الأساسية مثل الغذاء والمأوى والرعاية الصحية يمكن ان يزيد من الضغوط النفسية.

كل هذه العوامل تجعل رحلتنا في التأقلم أكثر صعوبة، لكنها لا تجعلها مستحيلة.

ومن المهم توفير الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد المتضررين لمساعدتهم على التأقلم والتعافي

كيف أعرف أنني بحاجة لمساعدة؟

هناك عدة علامات تنبيه مهمة قد تشير الى أنك بحاجة لمساعدة للتعامل مع اضطراب التأقلم (التكيف) Adjustment Disorder ومن هذه العلامات:

- الاعراض العاطفية: الشعور بالحزن الشديد والقلق المفرط والتوتر الذي يؤثر على الحياة اليومية واستمرار المشاعر السلبية أكثر من شهرين.
- الاعراض السلوكية: صعوبة في أداء الأنشطة اليومية والمهام، الانسحاب الاجتماعي وتجنب الأصدقاء والعائلة
- الاعراض الجسدية: مثل اضطرابات لنوم الارق او النوم المبالغ فيه - التعب والارهاق المستمر - الصداع، الام في العضلات.

وهناك مجموعة من العلامات التي تدل على الحاجة للمساعدة مثل:

- الإحساس بالعجز وعدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء.
 - انعزال شديد عن المجتمع والعائلة.
 - زيادة مشاعر الغضب أو الإحباط بشكل مبالغ فيه.
 - التفكير المتكرر بالأذى للنفس أو الآخرين.
- إذا لاحظت هذه العلامات عليك أو على من تحب، لا تتردد في طلب الدعم.

ماذا يمكنني أن أفعل بنفسي؟

خطوات بسيطة لكنها فعالة

هناك عدة استراتيجيات يمكن أن تساعد الأفراد على التعامل مع اضطراب التأقلم بشكل ذاتي، وتشمل هذه الاستراتيجيات:

1. ممارسة الرياضة:

- النشاط البدني: ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تساعد في تحسين المزاج وتقليل التوتر. الأنشطة مثل المشي، الجري، اليوغا، أو التمارين الرياضية الخفيفة يمكن أن تكون مفيدة.

2. تقنيات الاسترخاء:

- التأمل والتنفس العميق: تقنيات التأمل والتنفس العميق يمكن أن تساعد في تقليل التوتر والقلق. يمكنك استخدام تطبيقات التأمل الموجهة لمساعدتك.

3. النوم الجيد:

- روتين النوم: حافظ على روتين نوم منتظم واحرص على الحصول على قسط كافٍ من النوم. تجنب الشاشات قبل النوم وابتعد عن المشروبات المحتوية على الكافيين في المساء.

4. التغذية الصحية:

- النظام الغذائي: تناول نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون. تجنب الأطعمة المعالجة والمشروبات السكرية.

5. الدعم الاجتماعي:

- التواصل مع الأصدقاء والعائلة: حافظ على اتصال مع الأصدقاء والعائلة واطلب الدعم منهم. التحدث عن مشاعرك واحتياجاتك يمكن أن يكون مفيداً.

6. الأنشطة الإبداعية:

- الفن والموسيقى والكتابة: ممارسة الأنشطة الإبداعية مثل الرسم، الكتابة، أو العزف على آلة موسيقية يمكن أن تساعد في التعبير عن المشاعر وتقليل التوتر.

7. تحديد الأهداف والمهام:

- الأهداف الصغيرة: حدد أهدافاً صغيرة وقابلة للتحقيق وابدأ في العمل عليها. تحقيق الأهداف الصغيرة يمكن أن يعزز الثقة بالنفس ويقلل من الشعور بالعجز.

8. ممارسة الامتنان:

- اليوميات: احتفظ بيوميات الامتنان واكتب فيها الأشياء التي تشعر بالامتنان لها كل يوم. هذا يمكن أن يساعد في تحسين المزاج وتعزيز التفكير الإيجابي.

9. تجنب العادات الضارة:

- الابتعاد عن العادات الضارة: تجنب العادات الضارة مثل التدخين أو الإفراط في تناول الكحول أو المخدرات. هذه العادات يمكن أن تزيد من الضغوط النفسية وتؤثر سلباً على الصحة العامة.

10. طلب المساعدة المهنية:

- العلاج النفسي: إذا شعرت أنك بحاجة إلى مساعدة إضافية، فلا تتردد في طلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية. العلاج النفسي يمكن أن يوفر لك الدعم والاستراتيجيات اللازمة للتعامل مع اضطراب التأقلم.

✦ التعامل مع اضطراب التأقلم (التكيف) Adjustment Disorder يتطلب الصبر والجهد الذاتي. من خلال ممارسة الرياضة، تقنيات الاسترخاء، النوم الجيد، التغذية الصحية، الدعم الاجتماعي، الأنشطة الإبداعية، تحديد الأهداف، ممارسة الامتنان، وتجنب العادات الضارة، يمكن للأفراد تحسين قدرتهم على التأقلم والتعافي من الأعراض.

إذا كانت الأعراض شديدة أو مستمرة، فمن المهم طلب المساعدة المهنية.



متى يجب التوجه إلى مختص نفسي؟

متى نحتاج للمساعدة المتخصصة؟

التوجه إلى مساعدة شخص مختص أو العلاج النفسي يمكن أن يكون ضروريًا في عدة حالات، وتشمل هذه الحالات:

1. استمرار الأعراض:

- الأعراض الشديدة والمستمرة: إذا استمرت الأعراض لفترة طويلة ولم تتحسن مع مرور الوقت، فقد يكون من الضروري طلب المساعدة المهنية.

2. تأثير الأعراض على الحياة اليومية:

- صعوبة في أداء الأنشطة اليومية: إذا كانت الأعراض تؤثر بشكل كبير على القدرة على أداء الأنشطة اليومية، مثل العمل أو الدراسة أو العلاقات الاجتماعية.

3. الشعور بالعجز:

- الشعور باليأس: إذا شعرت باليأس أو العجز عن التعامل مع الحياة اليومية أو المواقف الصعبة.

4. الأفكار السلبية:

- الأفكار السلبية الشديدة: إذا كانت الأفكار السلبية شديدة وتؤثر على المزاج والصحة النفسية.

5. الأعراض الجسدية:

- الأعراض الجسدية المرتبطة بالضغط النفسية: إذا كنت تعاني من أعراض جسدية مثل الصداع، آلام العضلات، اضطرابات النوم، أو التعب المستمر بسبب الضغوط النفسية.

6. صعوبة في العلاقات:

- تدهور العلاقات: إذا كانت الأعراض تؤثر على العلاقات مع الأصدقاء والعائلة وتسبب توترًا أو خلافات.

7. التفكير في إيذاء النفس:

- الأفكار الانتحارية: إذا كنت تعاني من أفكار انتحارية أو تفكير في إيذاء النفس، فمن الضروري طلب المساعدة فورًا.

كيف يمكننا مساعدة بعضنا البعض كمجتمع؟

يد واحدة لا تصفق... لكنها تصنع فرقاً

- الاستماع بدون إطلاق أحكام وهي مهارة مهمة في التواصل ومن أكثر الأمور التي نحتاجها نحن هي شخص يعطينا الاهتمام ويحافظ على التواصل البصري وان يكون منفتحاً بعدم إطلاق أحكام مسبقاً مثل أنت ضعيف او انت مكبر الأمور اكثر من اللازم.
 - تشجيع الناس على طلب المساعدة . وذلك يساعد في تقليل الوصمة وحصول الفرد على الخدمة التي بحاجة لها
 - بناء مجموعات دعم مجتمعية صغيرة هي وسيلة فعالة لتقديم الدعم العاطفي والاجتماعي وتزيد من قوة الافراد الذين يتشاركون في تجارب او تحديات متشابهة او مشتركة.
 - إطلاق أنشطة اجتماعية تجمع الناس وتخفف من الشعور بالعزلة.
- 🌱 التعافي الجماعي يبدأ من مبادرات صغيرة لكن عظيمة في أثرها.



كيف نخفف من اضطراب التكيف؟

الأهداف العلاجية العامة:

- الوصول الى درجة تكيف مناسبة للمتعالج.
- التخفيف من ظهور اعراض اضطرابات التكيف ومن شدتها.
- محاولة تحسين قدرات المتعالج التكيفية تحت ظروف معينة او بسبب معايشة حدث ضاغط.
- التعرف على الاعراض التفريقية لاضطرابات التكيف.
- الانتباه الى الأفكار الانتحارية والتعامل معها.

الأهداف العلاجية الخاصة

- التخفيف من التوتر والقلق.
- زيادة استبصار المتعالج عن الاضطراب.
- بناء او إعادة بناء الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية.
- معالجة الأفكار والنماذج اللاعقلانية الخاصة بفهم الموقف وتفسيره المسبب للاضطرابات التكيف.
- التدريب وتعلم على مهارات الضبط الانفعالي الذاتي.
- تعلم مهارات حل المشاكل الخاصة بهذه المواقف.
- تعليم إعادة التقييم للمواقف المجهد.
- تعلم بناء الخطط المستقبلية.

الطرق العلاجية لاضطرابات التكيف

كيف تحقيق التخفيف من التوتر والقلق؟

وصف المشكلة:

يقوم المتعالج بوصف المشكلات التي يعاني منه بعد معاش الحدث او الاجهادات الضاغطة

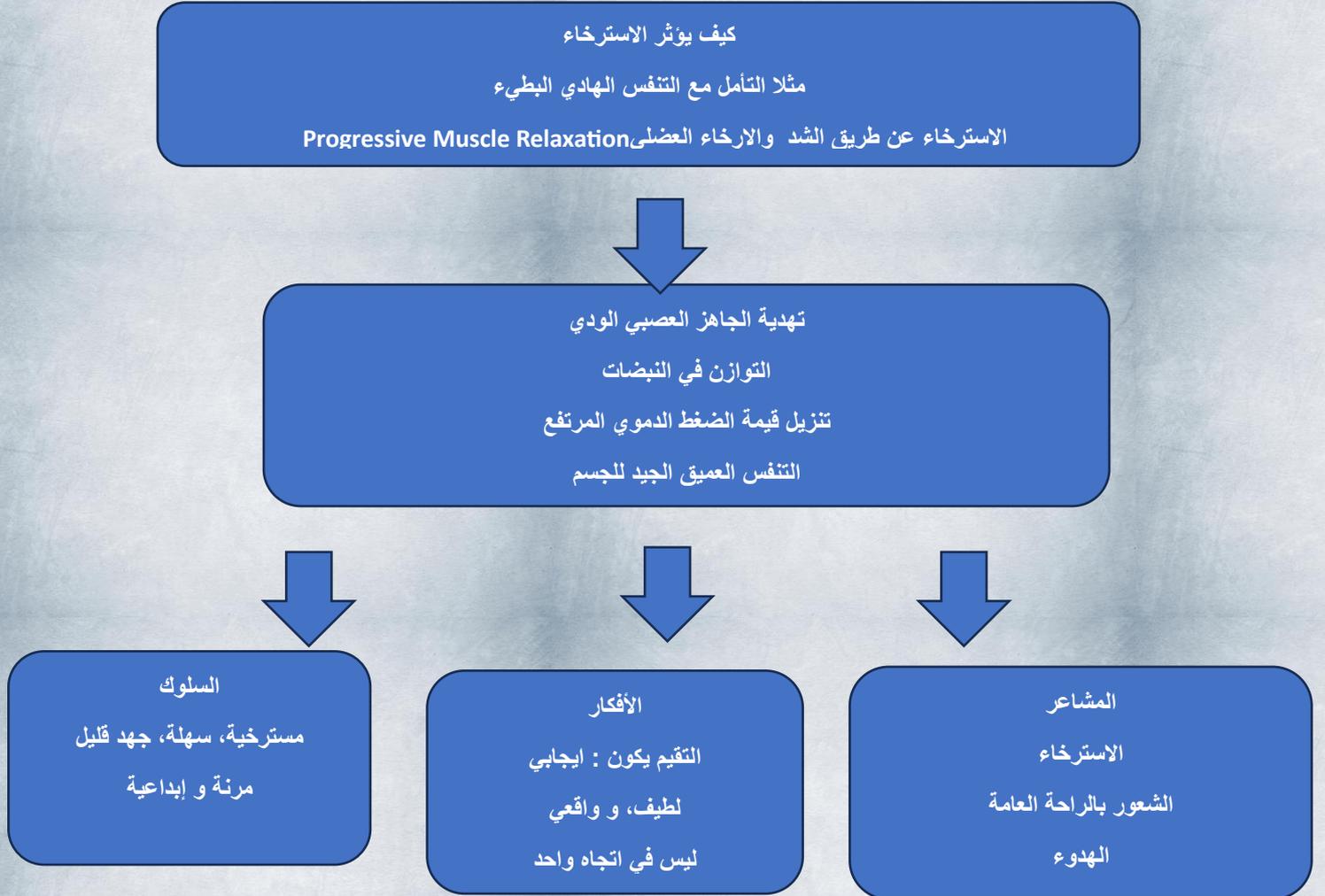
نقوم بعمل قائمة بأهم المشكلات

قائمة بمجالات الحياة التي تعرقلت بسببها

ما التغيرات على مستوى الأفكار

المتغيرات على مستوى الانفعالات والمشاعر

ماذا عملت بعد ظهور كل مشكلة



الطرق العلاجية

ضبط الانفعالات

الاسترخاء الذاتي
Autogenous Training

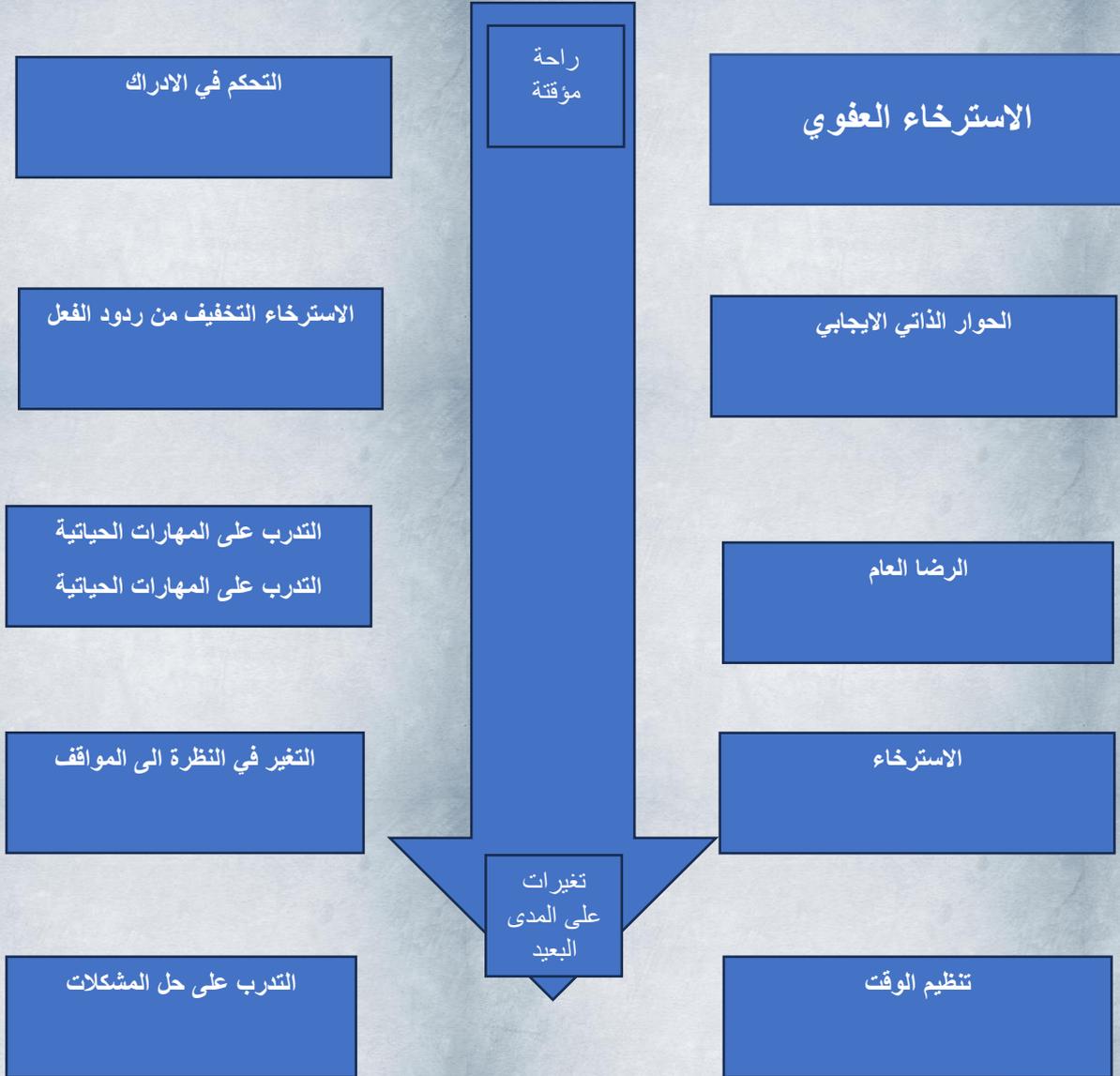
التأمل
Meditation

قواعد الاستمتاع

الاسترخاء بالتخيل صور
ومناظر

بيوفيدباك
Biofeedback

الطرق العلاجية



الهدوء- التنفس - التأمل

ببساطة - سريع - مؤثر

سوف نتدرب على هذا التمرين سوية وتقديم التعليمات وبعد ذلك لوحدك في البيت الهدف ان يتخلص الجسم من اثار ردود الفعل لمعايشة حدث ما.

اختار التركيز على الراحة بوعي

1. خذ مكان مريح، اغلق العينين إذا اردت، صوت هادئ، ركز على داخلك، استخدم بعض التعابير المساعدة، مثل *لني هادئ جدا*، راقب بعض اجزاء جسمك، حول التركيز على الجسم اقطع التيارات الكهربائية التي تسير بالجسم بسبب توترات اليوم واقطع الأفكار التي تدور الان في رأسك حول ذلك، يصبح الراس مرتاح منها، خذ موقف هادئ او سلبي من الأفكار السلبية التي تدور الان في راسك المسببة للتوترات، بعده ارجع تركيزك على الجسم والتنفس.

2. الايدي نضعها على الصدر او البطن.

3. راقب التنفس واشعر بعملية الشهيق والزفير.

التركيز ذهنيا على نقطة ما او جملة ما بوعي لمدة 10 دقائق على الأقل

4. اختار جملة تساعدك على الهدوء والاسترخاء مثل مقطع لفظي، جملة مثال (كلمة هدوء، راحة، أم أم، جميل، نعم)

5. تنفس ببطء وعلى طبيعتك وركز على خروج التنفس (الزفير) حاول ان تكرر الكلمة التي اخترتها أثناء مراقبة الزفير

6. أبق مسترخيا، لا تفكر كثير فيما إذا كنت تقوم بذلك بصورة جيدة، حاول دائما ان تركز أفكارك على الكلمة الاسترخائية التي اخترتها

7. راقب كيف التوتر يخرج من جسمك ببطء عند التركيز على الزفير

8. حاول ان تعمل التمرين من 10 الى 20 دقيقة

9. إذا استطعت ان تحقق الاسترخاء عن طريق هذه التقنية حاول ان تطبقها يوميا مرتين وحاول ان تقرنها مع الموسيقى المناسبة

التحفيف من التوترات والضغوط عن طريق اليقظة الذهنية

بعد ان يقوم الداعم او المعالج بشرح كيفية تطبيق التمرين مع بعض الاستراحات كالتالي. التمرين يحتاج ما بين العشر الى خمسة عشر دقيقة.

خذ جلسة مريحة والتي تستطيع ان تتحملها لوقت طويل، يديك مسترخية على افخاذك واغلق عيناك.

تنفس بعمق وبهدوء عدد من المرات المتتالية وبصورة طبيعية. إذا احسست بالتوتر في جسمك حاول ان تتخلص منه واسترخي مرة أخرى.

من الممكن ان تبدأ الأفكار الان بالتجول في راسك وتتحول وتتغير تدريجيا

راقب أفكارك ومشاعرك وادراكاتك ومقترحاتك القادمة. لا تحاول ان تقيمها، اقبلها كما هي واتركها تذهب، ممكن ان تدرك بعض الأشياء على جسديك مثلا او تدرك أشياء في محيطك. لا تكبت هذه الادراكات، اقبلها ولاحظها كما هي واتركها تذهب وتأتي

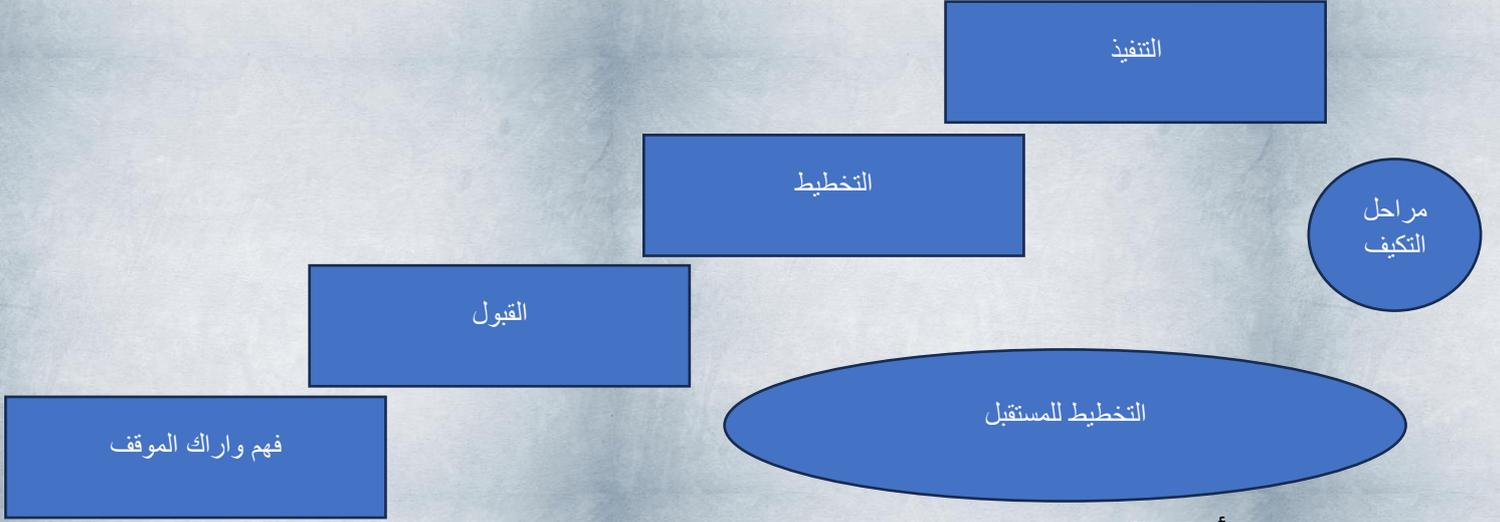
لا يوجد صح او خطأ أترك الأمور تسير ببساطة.

انتبه الى ما يدور في الوعي لديك وما هي الأشياء التي تأتي وتذهب

انظر الى الأفكار التي موجودة الان او تأتي الى راسك والتي تجلب معها المشاعر والادراكات والمقترحات ولا تحاول أن تقيمها

اتركها تذهب ولا تتشبث فيها. لا تكبت الأشياء التي تدركها على جسديك او في محيطك لاحظها واتركها تذهب أيضا ولا تتمسك بها. ارجع الان الى الغرفة مرة أخرى مد يديك وتمطط وافتح عيناك والان انت هنا مرة أخرى في
الغرفة

الطرق العلاجية



فهم وأدراك الموقف:

- التسجيل المناسب ومعالجة الاحداث الماضية والمستقبلية والتي لها علاقة مع الاحداث الضاغطة

القبول:

- قبول والمصالحة مع الموقف ونتائجه وأعراضه
- الاندماج للدور او الأدوار الجيدة الناتجة عن معاشية الحدث الضاغط من مفهومك الشخصي ومن مفهوم الاخرين
- حل التناقضات وإعادة التنصيف للسيرة الذاتية
- محاولة التخفيف من التقييم السلبي للحدث ونسيان جزئي له

التخطيط:

- تعديل للمرحلة القادمة اعتمادا على اتخاذ القرارات والرغبات
- تعديل او إعادة بناء مخططات المستقبل الذاتية

التنفيذ:

- التنفيذ النشط للمعلومات والتقنيات الازمة لمرحلة التكيف القادمة من اجل إعادة طريقة الحياة القادمة لتحقيق الرضا وجودة عالية للحياة
- البحث عن موقع ذو معنى وقبوله في مراحل الحياة القادمة التي سوف تعتاد عليها

ما هو الضغط النفسي او التوتر النفسي؟

هو رد فعل طبيعي لجسم الانسان على المخاطر او على مطالب الحياة، هنا يهيئ الجسم نفسه ويولد طاقة إضافية من اجل التخفيف من المخاطر او من اجل تحقيق بعض او كل المطالب من اجل الاستمرار في الحياة او انقاذ نفسه من المخاطر.

ينشأ هذه الإنذار في حالة شعور الفرد بالتالي:

- عدم القدرة على ضبط بعض المواقف
- عدم القدرة على ضبط النفس
- عدم القدرة على التطور الذاتي
- الشعور بالعزلة الاجتماعية

فيما إذا موقف ما يولد لدينا الضغوطات ام لا هذا يعتمد على التقييم الشخصي للفرد لهذا الموقف. هذه امثلة على بعض المواقف التي تولد ضغوطات نفسية

1. **احداث ضاغطة:** (مرض مزمن - موت أحد المقربين - خسارة العمل - خسائر مادية)
2. **عوامل اجتماعية:** (خلافات مع شريك الحياة - مشاكل في العمل - مشاكل تربوية مع الأولاد - قلة العلاقات الاجتماعية)
3. **ضغوطات الإنجاز:** (التحمل فوق الطاقة - التنمر - مهام جديدة)
4. **عوامل بيئية:** (ظروف عمل سيئة - تلوث في البيئة او الضجيج - ازعاجات في الطرقات)

ما هي الضغوطات او التوترات النفسية

ردود الفعل على الضغوطات النفسية

1. على المستوى الجسدي والفيزيولوجي

تسرع ضربات القلب

تسرع في التنفس

زيادة عملية التعرق

مشاكل في المعدة والامعاء

تشنج عضلي

2. على المستوى المعرفي والانفعالي

توتر داخلي وقلق

الخوف والانزعاج بسهولة

عدم الأمان

ضعف التركيز

مشاكل في الادراك

كثرة الأفكار والتي تأخذ شكل الزوبعة

3. على المستوى السلوكي

تجنب المواقف المولدة للضغوط

التراجع في العلاقات الاجتماعية

مشاكل في التواصل مع الاخرون

تحليل السلوك

- تحليل السلوك في موقف محدد مولد للضغوطات

1 الموقف المسبب للضغوطات (وصف الموقف بدقة)

مثال الاجهاد، المثيرات، السبب، الوضع العام

2 الاشخاص المشاركين

العدد، وصف قصير لهم، وصف ردود فعلهم وسلوكياتهم في الموقف

3. ردود فعلي على الموقف

على مستوى الأفكار المشاعر ردود الفعل الجسدية السلوك والتصرفات

4. النتائج والاثار

على المدى القصير على المدى البعيد

5. أتمنى لو اتصرف او افعل ...؟



العلاقة بين الموقف والتقييم

التعرف على العلاقة ما بين المثير وتقييم الموقف (الأفكار) المشاعر

الموقف المثير التقييمات الفكرية المشاعر

هنا يسأل المعالج السؤال التالي اين ومتى او كيف شعرت بمشكلك في الأسابيع الأخيرة؟

هنا نعتمد على تحليل السلوك الذي تم التطرق اليه سابقا

المهم ان يدرك ويفهم المتعالج دور الأفكار في انتاج المشاعر والسلوكيات

المعالج يسجل ملاحظاته حول النماذج الفكرية الغير عقلانية

تقنيات انتاج الأفكار البديلة عن طريق تقنية ESEL

E التعرف

S التوقف

E التبديل

L التعلم

عن طريق هذه التقنية نتعرف على الافكار اللاعقلانية وبعدها إيقاف هذه الأفكار وتبديلها بأفكار عقلانية قادرة على التعامل مع التوترات

التقنية الثانية هي إيقاف وضبط الأفكار اللاعقلانية

بناء تقنيات التغلب على الأفكار والتعامل معها هنا بعد شرح تقنية ESEL يحاول المتعالج إيجاد جملة مفيدة تساعد على التخفيف من التوتر والقلق والتي يمكن استخدامها في المستقبل والتي تصبح جملة في داخلنا وتصبح استراتيجية مساعدة للتخفيف من الضغوطات تكون محفزة مثال على ذلك "أستطيع انجاز ذلك، أقدر على ذلك" او جمل مشجعة على ذلك مثل ان هذا تحدي لي

في حالة وجود صعوبة في إيجاد مثل هذه الكلمات والجمل ممكن ان يساعد المعالج المتعالج على إيجاد مثل هذه الكلمات

مثال: اريد أن أحاول

سوف اسامح نفسي عن هذا الخطأ

اريد أن أكون صديقا جيد لنفسي

ماذا يشغلني، يقلقني، يوترني؟

تقنيات انتاج الأفكار البديلة عن طريق تقنية ESEL ماذا تعني هذه الحروف وماذا تفهم منها

E -----

S -----

E -----

L -----

الحل نحاول ان نشرح ماذا تعني هذه الحروف بأمثلة

تقنية إيقاف وضبط الأفكار اللاعقلانية

من أجل إيقاف وضبط الأفكار المقتحمة والغير مرغوبة بها. في اللحظة التي تأتي الفكرة المزعجة عندها نستطيع ان نوقفها عند ترديد كلمة قف او STOP

يمكن تطبيقها على النحو التالي:

الخطوة الاولى: مراقبة المتعالج للفكرة المزعجة وايجادها ومحاولة ضبط ظهور هذه الفكرة

الخطوة الثانية: عندما يجد المتعالج الفكرة المزعجة، يقوم المعالج بشرح التأثيرات السلبية لهذه الفكرة على الحالة النفسية (المشاعر والسلوك)

هنا نشرح للمتعالج على ان هذه الفكرة الغير عقلانية والمزعجة هي فكرة معرقله للتخفيف من الضغوطات والتوترات وحل المشكلات

الخطوة الثالثة: يقوم المعالج ببدأ التمرين ويطلب من المتعالج ان يغلق عينيه ويركز انتباهه على داخله ويقول الفكرة المزعجة. عندها يقول المعالج بصوت مسموع قف والتي يكون غالبا مفاجئا للمتعالج. المعالج يسأل المتعالج ماذا حدث معه بعد سماعه كلمة قف. غالبا يقول المتعالج لم يعد يستطيع ان يكمل الفكرة للنهاية. هنا يشرح المعالج هذه التقنية وهدفها وتطبيقها

الخطوة الرابعة: المتعالج يجرب هذه التقنية ويفكر بالفكرة ويقول لنفسه قف وبعدها يخبر المعالج الخبرة التي حدثت معه نتيجة تطبيق التقنية

الخطوة الخامسة: بعد ذلك يتدرب المتعالج على استخدام هذه الكلمة كلما ظهرت في رأسه الفكرة المزعجة. بعض المتعالجين يمكن ان يحتاجون هذه الكلمة مكتوبة وليس فقط منطوقة

الأفكار التي تسبب التوترات والضغوطات والمشاكل

المسببة للعجز واليأس:

(لم اعد أستطع التحمل - سوف أفشل بذلك - عملي هذا سوف يكون ليس صحيحا - انا غير محظوظ - لن أستطيع انجاز ذلك)

قلق من انتقادات الاخرون لي:

(سوف يضحك الاخرون على - سوف ينتقمون مني - سوف يعتبرونني غبيا - لم يأخذونني بجديّة)

الخوف او شكاوى جسدية:

(سوف أصبح عصبي - سوف أرجم - سوف يصبح وجهي احمر - سوف تزداد دقات قلبي - لن أستطيع التنفس)

تأنيب الذات:

(هذا الخطأ مني - يجب أن ابذل جهدا أكبر - لم أكن جديا بما يكفي - انا فاشل)

التحمل فوق الطاقة:

(يجب ان لا أقوم باي خطأ - يجب ان لا أوجل أي عمل - لا أستطيع ان اتحمل ان أكون اسوء من الاخرين - يستطيعون ان يعتمدوا علي)

الأفكار التي تساعد في التغلب او التخفيف من التوترات والضعفوات والمشاكل

(حول أي شيء يدور الامر - فكر بهدوء في وضع خطة - لا تستعجل انما حاول ان تأخذ نظرة كلية للموقف - حاول ان تكون هادئ - سوف أستطيع أن انجز ذلك - انا أعلم انني أستطيع ذلك - في الهدوء تكمن القوة - لا اسمح لاحد ان يستفزني - الكثير قبلي نجحوا بذلك وانا أستطيع أيضا ان انجح - انتظر قليلا فان الأمور سوف تتحسن - سوف أستطيع ان أقف مرة أخرى - واحدة ورا الاخرى ليس كل شيء في نفس الوقت - سوف أركز على الشيء المهم - تنفس بعمق واسترخي - لن اخذ ذلك الامر شخصا - لن اسمح ان اضع نفسي تحت الضغط)

خمن ماهي المشاعر الناتجة عن الأفكار التي دارت في رأسك في الأوقات
الاخيرة

الفكرة	الشعور
لم اعد أستطيع تحمل هذا	
يجب ان انجز	
كل شيء أصبح كثيرا علي	
اكيد لن ينجح الامر	
الآخرون سوف يعتبرونني متكبرا	
يجب أن أنجز هذا لوحدي	
الخطأ سوف يطيح بسمعتي	
منذ زمن بعيد لم أكن محظوظا	
لن أستطيع تغيير ذلك	
.....	

التعرف على الحوار الذاتي السلبي المسبب للمشكلة

التثقيف النفسي

ما هو الحوار الذاتي؟

- الكثير من الناس يعتقدون أن مشاعرهم وسلوكهم يكون بسبب مواقف معينة او اشخاص محددين.
- كذلك الأفكار والتقييم التي لها علاقة بمواقف والتي نشأت بسببها المشاعر والسلوكيات والتي توجه هذا المشاعر والسلوكيات
- غالبا ما تتأثر هذه المشاعر والسلوكيات من خلال حوار ذاتي لا شعوري وبصورة الية والتي تكون على شكل أفكار اقتحامية
- ان نجاح او فشل تصرفاتنا او سلوكنا يتوقف على نوع ومحتوى الحوارات الذاتية.
- كما هو معروف تلعب الافكار دورا مهما في نشأت المشاعر والانفعالات والتي بدورها تؤثر على تنظيم وضبط المهام
- ان الأفكار لها عدة وجوه منها ما يكون على شكل تغيرات كالتحدي مثلا لقد أنجزت الكثير المشابه لذلك، او على شكل النصيب مثلا لقد كنت محظوظا.
- تقنية الحوار الذاتي الإيجابي تقدم إمكانية التقييم العقلاني الإيجابي للحدث المجهد من اجل التقليل من المشاعر والانفعالات السلبية الناتجة عن معاشة الحدث المجهد.
- هنا نحاول ان نبدل الحوار السلبي بالأفكار الإيجابية والحوار الذاتي الإيجابي المعتمد على الأفكار الإيجابية المخففة للضغوطات والتوترات
- تقنية الابدال هذه (الحوار الذاتي الإيجابي) تساعد من التخفيف من مشاعر التوتر والخوف والقلق والحزن وتنشيط مصادر الدعم للتغلب على الضغوطات والمشاكل

سلوك

مشاعر

التقييم
المطابقة للقتاعة

الحوار الذاتي

الحدث

فخ التفكير

الاستنتاج الاعتباطي

التفكير الكارثي

العزو الشخصي

قراءة الأفكار

التفكير ابيض أو اسود

المقارنات المجحفة

المبالغة التهويل

التفكير المثالي

الاعتماد على المشاعر

تقنيات
الحوار
الذاتي

أنواع تشوهات التفكير

م	طريقة التشويه	التفسير
1	الاستنتاج الاعباطي	هو استنتاج بدون دليل أو مبني على أدلة ضعيفة. مثال: قد يقول المريض هذا العلاج لا يناسبني إذا وجد صعوبة في أحد جوانب الواجب المنزلي
2	المبالغة (التهويل)	أعطاء أهمية كبيرة للمواضيع التي لا تستحق، أي تضخيم الأمور عن حجمها
3	التقليل (التهوين)	تقليل الشيء أو الموقف عن مدى أهميته (اللامبالاة).
4	التفكير الخرافي	هو برمجة الحياة على اعتقادات خرافية ليس بها أساس علمي. مثال: رؤية رقم (13) يعني وقوع مكروه
5	قراءة الأفكار	أنت تفترض أنك تعرف ما يفكر فيه الناس دون أن يكون لديك دليل كاف على أفكارهم "هو يعتقد انني منحوس"
6	التفكير المأساوي	أنت تعتقد أن ما حدث أو سوف يحدث سيكون مرعبا ولا يمكن تحمله، ولن تستطيع أيقافه أو منعه "سيكون شيئا فظيعا لو فشلت" (مثل التشاؤم).

أنواع
تشوهات
التفكير

أنواع تشوهات التفكير

م	طريقة التشويه	التفسير
7	التسمية	أنت تنسب السمات السلبية العامة لنفسك والآخرين. " أنا شخص غير مرغوب فيه " أو " هو شخص حقير وفساد "
8	الانتقاء السلبي (التفكير السلبي)	تركز دائما وبشدة على السلبيات ونادرا ما تلاحظ الإيجابيات "أنظر الى كل هؤلاء الناس الذين لا يحبونني "
9	المبالغة في التعميم	تدرك النمط العام من السلبيات على أساس أنها أحداث فردية خاصة بك. مثال: أنا فشلت في كذا يعني أنني أنسان فاشل.
10	التفكير الثنائي	تنظر الى الأحداث أو الناس طبقا لمبدأ الكل أو لا شيء مثال: لا يحبني - يكرهني، ليس معي - ضدي
11	التفكير المثالي	تفسير الأحداث في ضوء ما ينبغي أن تكون عليه الأشياء بدلا من التركيز على ماهية الأشياء. "سوف يكون أدائي حسنا، فأذا لم يحدث ذلك، فأنتي انسان فاشل
12	العزو الشخصي التفكير الشخصي	أنت تعتقد أن ما حدث أو سوف يحدث سيكون مرعبا ولا يمكن تحمله، ولن تستطيع إيقافه أو منعه "سيكون شيئا فظيعا لو فشلت "(مثل التشاؤم).

أنواع
تشوهات
التفكير

أنواع تشوهات التفكير

م	طريقة التشويه	التفسير
13	لوم الذات أو لوم الآخرين	تركز على الشخص الآخر باعتباره مصدراً لمشاعرك السلبية، وترفض تحمل المسؤولية في تغيير ذلك "هي التي تلام على ما أشعر به الان" أو "والداي هم سبب كل مشاكلي"
14	المقارنات المجحفة	تفسير الأحداث في ضوء معايير غير واقعية، فعلى سبيل المثال، تركز بشكل أساسي على الآخرين الذين يؤدون أفضل منك وتجد نفسك أدنى أو أقل في المقارنة "أنها أكثر نجاحاً مني" أو "الآخرون يؤدون أفضل مني في الاختبار".
15	ماذا لو؟ (الأسئلة العقيمة)	تستمر في طرح الأسئلة الخاصة "ماذا لو حدث شيء ما" وتفشل في الاقتناع بأي أجابه تصل إليها "نعم.. ولكن ماذا لو أصيب بالقلق؟ أو "ماذا لو انني لم استطع التنفس؟"
16	العجز عن الاقتناع	أي أنك ترفض أي دليل يناقض أفكارك السلبية فعلى سبيل المثال، عندما يكون لديك فكرة من قبل "أنا غير محبوب" لأنك ترفض بلا مناقشة أي دليل على أن الناس يحبونك وبالتالي فأن أفكارك لا يمكن أن تدحض "هذه ليست القضية الحقيقية، هناك مشكلات، أعمق هناك عوامل أخرى

أنواع تشوهات التفكير

ما هو النموذج المعرفي او المخطط المعرفي **kognitive Schemata cognitive shemes**

➤ تخدم مصطلح المخطط المعرفي للدلالة على الاستراتيجيات المعرفية التي يقوم من خلالها الفرد بالتعامل مع المعلومات القادمة من المحيط الخارجي عبر الحواس، وفي نفس الوقت ردود الفعل الموجهة منه تجاه عالمه الخارجي، وكأنها عبارة عن عملية تكيف يقوم بها الفرد مع محيطه.

➤ في حين أن المخططات اللاعقلانية المبكرة، وأنماطاً لهزيمة الذات السائدة التي تبدأ في الطفولة وتكرر طوال حياة الشخص، التي تشكل الذكريات والعواطف، والإدراك، والأحاسيس الجسدية.

➤ من هنا وضع جيفري يونغ (Jeffrey.E. Young) سنة 1990 الفرضية المتعلقة بالمخططات المعرفية اللاعقلانية المبكرة للدلالة على الاستراتيجيات غير التكيفية التي يدرك ويتعامل بها الفرد مع ذاته والعالم الخارجي؛ وقد وضع ثمانية عشر مخططاً لاتوافقياً في خمس ميادين

(الميدان الأول الرفض والانفصال - الميدان الثاني النقص في الذاتية (الاستقلالية) والأداء - الميدان الثالث نقص معرفة الحدود - الميدان الرابع التوجه نحو الآخرين - الميدان الخامس اليقظة المفرطة والكف)

B-E-A-T-E نموذج

تستخدم هذه التقنية لتغيير المخططات المعرفية وذلك من خلال ربط الانفعالات المعاشة او التجربة الانفعالية مع الوصف اللغوي المعرفي للموقف المثير الحالي والذي يمكن ان تؤثر على مواقف مشابهة لاحقاً أي تعميم هذه التجربة على المواقف المشابهة.

يأتي هذا التأثير من خلال عملية معرفية مكتسبة جديدة من الأعلى الى الأسفل ويتم من خلال ذلك استبدال الأفكار والسلوكيات اللاعقلانية بسلوكيات عقلانية.

ماذا تعني هذه الحروف؟

لبدء تغيير المخطط، يقوم المعالج والمريض معاً بملء مذكرة مخطط حول الوضع الحالي من الحياة اليومية أو من تمرين التخيل بحيث يمكن نقل تجربة التعلم الجديدة المكتسبة في هذه الحالة إلى مواقف أخرى في الحياة اليومية. يحتوي النموذج الذي طوره Jeffrey Young على خمس خطوات.

نموذج B-E-A-T-E

B يقصد بها التسمية اطلاق اسم ، يُسأل عن الموقف المحفز ويتم تسمية المشاعر التي تنشأ. المتعالج يتحدث عن مشاعره وانفعالاته والمثير المسبب لذلك

E الاكتشاف او التعرف يتم اكتشاف التجربة التي تم فيها تنشيط المخطط المعرفي وكذلك بمساعدة الاستبيانات المخصصة لذلك كما يتعرف على استراتيجية التغلب على المطالب الذي يتطلبه الموقف المثير. هنا يتعرف على العلاقة ما بين الانفعالات والموقف وكذلك السلوكيات التي يتبعها الفرد في التغلب على المطالب. (التجنب والتسامح والتعويض).

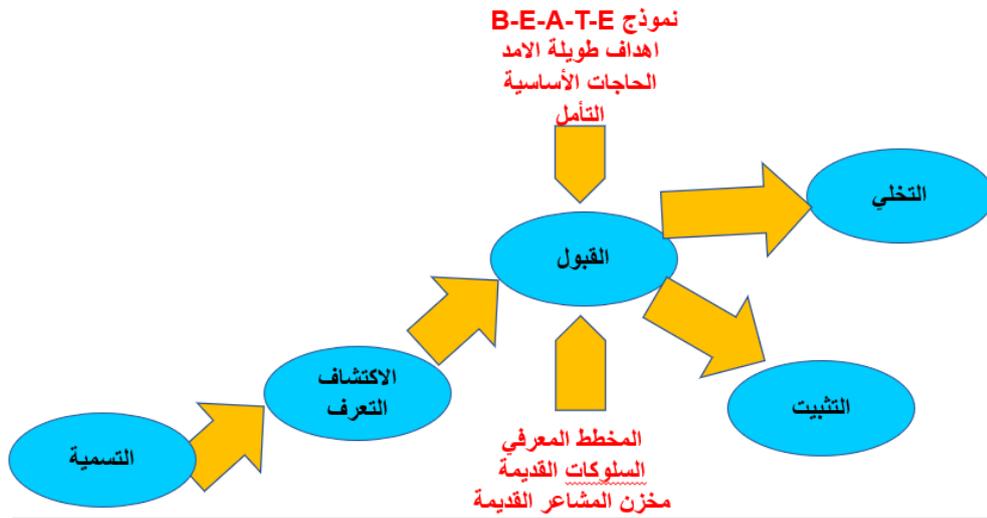
A قبول السلوك الحالي باعتباره خبرات طفولية قديمة لموقف الحياة في ذلك الوقت وعدم رفض أو حتى احتقار نفسك من أجله. في الوقت نفسه، يتم التعرف على الاحتياجات الأساسية والحاجة إلى رعاية أفضل لنفسك وأهدافك في الحياة كشخص بالغ. المقصود قبول بالمخطط المعرفي اللاعقلاني والسلوكيات الغير مقبولة الناتجة عنها وبعدها تبديل هذه المخططات بأخرى عقلانية

T التخلي عن المخطط المعرفي اللاعقلاني من خلال موقف واعي لذلك المخطط اللاعقلاني، لأن المشاعر التي تم اختبارها في البداية على أنها حالية يمكن التعرف عليها على أنها مشاعر قديمة التي تتجلى عنها سلوكيات قديمة ومن ثم يسهل الابتعاد عن محاولات التكيف القديمة أو "تركها". يتم دعم ذلك من خلال تقييم جديد للوضع بالأدلة، والتي تتناقض مع التجربة القديمة القائمة على المشاعر

الطرق العلاجية

نموذج B-E-A-T-E

E التثبيت أخيرًا ، يتم صياغة تعليم سلوك جديد للبالغين ، والذي سيتم "تثبيته" من خلال الممارسة.



الطرق العلاجية

كيفية تطبيق التمرين

يستخدم التمرين من أجل أدراك التغييرات التي تطرأ على المخطط المعرفي.

في هذه اللحظة اشعر ب (اعطي اسم
الشعور) _____

التسمية

لان (وصف الموقف

المثير) _____

الاكتشاف
التعرف

اعرف انه من المحتمل ان يكون مخطي المعرفي (اذكر اسم المخطط
المعرفي من القائمة) _____

الذي تعلمته من خلال معايشة الموقف المثير (اذكر اسم المثير

عن طريق معايشة الموقف تنشط لدي طريقة التغلب على الموقف التالية

بالرغم أنى اعتقد (اذكر الأفكار اللاعقلانية هنا)

القبول

ان الواقع غير ذلك (اذكر النظرة او الانطباع الواقعي)

لان لدي الدليل على ذلك (اذكر بعض الادلة على ذلك)

الطرق العلاجية

كيفية تطبيق التمرين

يستخدم التمرين من أجل أدراك التغيرات التي تطرأ على المخطط المعرفي

على الرغم من انني افعل الى الان (اذكر اسم طريقة التغلب)

التخلي

أستطيع ان اتبع طريقة تغلب عقلانية أكثر (وصف الطريقة الجديدة)

هذه الطريقة العقلانية (اذكرها هنا)

التثبيت

سوف اتعلمها واستخدمها واتدرب عليها عن طريق التكرار من اجل ان تحل

محل الطريقة القديمة اللاعقلانية

الطرق العلاجية

قائمة المخططات المعرفية

المخطط	سلوك الاهل	الافكار	يجب ان اتحمل	التجنب	ماذا افعل من اجل ان ابقي متحملا
الإهمال العاطفي او التفعلي	الإهمال، البرود، الرفض	انا لا قيمة لي، لا لزوم لي، يجب ان أقوم بكل شيء بنفسي، لانه لا احد يساعدي	نقص بالاهتمام بالذات، وبحمية الذات، وبالتنظيم الذاتي	الانسحاب الاجتماعي، العيش وحيدا، أحلام يقظة	الاستغلال من قبل الآخرين، اساعد الآخرين فوق طاقتي، اضحي بحاجاتي، الانتواء
الهجر وعدم الثبات او الاستقرار (ترك لوحده)	اهتمام غير مستقرة، التغيير ما بين الاهتمام بالذات و ترك وحده	كل ما لدي سوف اخسره بالتأكيد، حتى لو شعرت الان باتي جيد، انا متأكد لن يطول كثير	الغيرة، الخوف اثناء العلاقات مع الآخرين، محاولة إقامة علاقات مع اشخاص يصعب الوصول اليهم	تجنب العلاقات، ممارسة هواية فردية بشكل مبالغ به، كثير من علاقات الصداقة السطحية	مطالب عالية من الآخرين، ضبط ذاتي عالي، الانفصال الكثير في العلاقات، اجعل الآخرين متعلقين بي،
الشك، عدم الثقة إساءة في استخدام الأشياء او الاستغلال	الاستغلال العاطفي او الجنسي	الاقتراب من الآخرين موجب، الآخرين شريريون، لا استحق الفضل من ذلك	التركيز على العلاقات المستغلة، مراقبة المحيط بحذر وشك،	تجنب بناء العلاقات، علاقات من نفس الجنس، النفور الجنسي، لا اسمح لاحد التدخلني بأمروري	الدعم الساسي للنساء، رياضة قتالية، في البداية الاستغلال، الميل الى العقاب، او الوثوق الزائد
العزلة الاجتماعية	عائلة معزولة وقلية العلاقات، من الاقلية (قومية او اجتماعية)	انا شخص يختلف عن الآخرين، لا احد يفهمني	لا يبذل الجهد للاندماج بالمجتمع، حساسية عالية لعدم قبولي من الآخرين	فقط علاقات ضيقة للعائلة، او للجماعة التي ينسب لها	سلوك انجازي عالي، التبعية المفرط لمجموعته، الانحراف التخريب

تقنيات الحوار الذاتي

الطرق العلاجية

قائمة المخططات المعرفية

المخطط	سلوك الاهل	الافكار	يجب ان اتحمل	التجنب	ماذا افعل من اجل ان ابقي متحملا
عدم الكفاية، العجز الخجل	الطفل لديه الانطباع انه غير مرغوب به، يحتقر، والاستخفاف أو الحرمان	انا لست جيدا وان الآخرون سوف يلاحظون ذلك بسرعة، اتحمل المسؤولية عن كل الأخطاء	الاحتفاظ على الاعمال او العلاقات المخجلة أو الغير لانقة، عدم القدرة على تطوير القدرات، دور الخاروف الأسود الذي هو السبب في كل شني	خجل في إقامة العلاقات و التواصل مع الآخرين، هدوء زائد عن اللازم، لا يتحدث عن نفسه، افراط في التكيف،	مطالبات لا هواده فيها، إطفاء جانب من القدرات لديه، الثقة الزائدة الإفراط الانتقاد في النفس،
عدم الجاذبية	الانتقاد الزائد للنفس، الرفض من قبل العائلة، او مجموعة ما	انا اقل قيمة من الآخرين، لا احد يريدني كصديق	اريد ان أكون محبوبا من الناس المغرورين	الانسحاب الاجتماعي، الانفرادية بالقيام بالأعمال	طلب و البحث عن الاهتمام، دور المهرج، كن ذكي ولكن لف ودور
الفشل	فقدان الدعم وقلّة التشجيع	الكل يستطيع ان يعمل ذلك افضل مني، لن استطع انجاز ذلك	قبول الاعمال التي اقل مستوى والاحتفاظ بها، الشؤم	الشعور بالمرارة، الاستسلام، عدم تطوير القدرات الذاتية، لا يحب المغامرة	مطالبات لا هواده فيها، الانتقان، او التقليل من انجاز الآخرين
التعلق، وعدم الكفاءة	حذر مفرط من قبل الاهل، الحماية المفرطة من قبل الاهل، لا يسمح للأطفال ان يجربوا الأشياء الجديدة	العالم خطير، وعدواني ولا يمكن ان نتوقع الا الخطورة منه، لا استطيع القيام به لوحدي	التعلق بشريك الحياة، غير قادرا على اتخاذ القرار لوحده	لا يستطيع تحمل المسؤولية، المواجهة	محاولة الحصول على عمل امن ثابت موظف عند الدولة مثلا، الالتحاق بالمجموعات او الفرق القوية،

تقنيات الحوار الذاتي

الطرق العلاجية

قائمة المخططات المعرفية

المخطط	سلوك الاهل	الافكار	يجب ان اتحمل	التجنب	ماذا افعل من اجل ان ابقى متحملا
قابلية للجرح النفسي او ضعف المناعة النفسية	الافراط في الحماية والخوف والسيطرة من قبل الوالدين	كل ما هو جديد وغريب خطير،	البحث بصورة مستمرة عن معلومات خطيرة و اخطار مهددة	لا يدخل وحده في اماكن او مواقف غير واضحة جيدا	سلوك اماتي فوق المعقول، سلوكات خطيرة نشيطة
عدم نمو الذات او تطورها	جعل الأطفال متعلقين بالأهل نمو مشاعر المتعلقة بالذنب	لا يمكن ان نستغني عن بعضنا	استمرار التعلق بالأهل، تواصل مستمر معهم	لا يعمل علاقات خارج العائلة	الدفاع العدواني عن العائلة، والتعلق بها ، عدم إقامة علاقة مع عائلات أخرى او مع الناس الساكنة في الجوار
التطلعات او الطموحات العالية او العظمة	لا يعرف الحدود الذي يقف عندها، التعويض عن الحرمان العاطفي أو الدونية أو الرغبة الاجتماعية	من حق، انا شخص مميز، مسموح لي ذلك لان القواعد والأنظمة لا تنطبق علي	لا يوجد لديه ادراك او احساس لحاجة الاخرين، عدم الانعكاس الرجعي، يعطي له الحق ان يستنتي من القوانين	لا يظهر أي نقطة ضعف، لا يكون متعلق بأي شخص، وحيد معزول، تجنب المواقف التي لا يظهر بها ويلمع نفسه	يشجع بسخاء المرؤوسين، يظهر نفسه ككريم ن خلال التبرعات، يشترك الآخرون في رختانهم، ويفرح بذلك
النقص في قدرات ضبط النفس او الانضباط الذاتي	الاهل قدوة سيئة له، لم يحصل الا على القيل من مهارات الضبط الذاتي	لا استطيع تحمل ذلك، يجب أن أتوقع ذلك،	قدرات قليلة لتحمل الضغوطات، عدم التسامح مع الاحباط، سمح لنفسه باختراق القوانين و القواعد الذاتية التي وضعها لنفسه	صراعات، الألم، ضعف المقاومة النفسية و تجنب تحمل المسؤولية للآخرين	سلوك ادماتي واجرامي، يحاول ان يربح بسرعة (بالتصويب بورزة)، وضع أهداف قصيرة المدى، تحقيق مشاريع من خلال العنف، او من خلال إهانة الذات

تقنيات الحوار الذاتي

الطرق العلاجية

قائمة المخططات المعرفية

المخطط	سلوك الاهل	الافكار	يجب ان اتحمل	التجنب	ماذا افعل من اجل ان ابقى متحملا
التحفظ بالتعبير عن المشاعر او التثبيط العاطفي	الاهل باردين جمود بالمشاعر و العواطف للأهل، الاعتماد على أسلوب العقاب التربوي الغير مناسب	إذا عبرت عن مشاعري سوف اعاقب من الأفضل كبتها	ضبط عالي أكثر من اللازم للمشاعر و الانفعالات، التركيز على العقلانية و تنفيذ النظام	تجنب المواقف العفوية، اتباع أسلوب جامد وخاصة في الأوضاع الحركي كالرقص	تفضيل الأعمال التي فيها تفضيل الصرامة والعقوبات كالجيش و الشرطة ، الميل الى السلوك الادماتي
معايير مفرطة او مطالبات لا هوادة فيها	الاتجاه نحو السلوك الاتجاري، حب للإنجاز	فقط اذا كان أقوم بإنجاز، يكون لي قيمة	طموح، سلوك الاتقان، وضع خطط زمنية قريبة على بعض التفكير الفعال ،دائمًا ما يكون لديك عمل والتزامات	مواقف غير منظمة فوضوية، تجنب الاستراحات و فترات الهدوء، القيام بالأعمال الصعبة	سلوك اتجاري عالي، واطهاره على انه سلوك عادي، او الشك دائما بالسلوكات الاتجارية
التركيز على السلبيات وتمييزها	اهل ذو شخصية خانقة والتفكير الكارثي	إذا مشى الامر الان معي بصورة جيدة اكيد سوف تأتي بعده الكارثة	الانشغال الكبير بالكوارث، دائما ينتظر الحلول السببية و السلبية	لا يتحرك الا بالدوائر الذي يعرفها ويتق بها، لا يحاول التجريب	يحاول ان يامن نفسه عن طريق التامين، يقلدون الاخرين ويقطون ما يقومون به، سلوك المخاطر ومواقف خطيرة
الميل للسلوك العقابي	الاهل يوصلون الشعور او الفكرة للطفل على انه مزعج ويجب معاقبته	الانسان مركز الشر ويجب نعاقبته	لا يسمحوا بالأخطاء والا العقوبة هي النتيجة	يجب اتباع التعليمات بصرامة من اجل ان لا يعمل خطأ	الاجتهاب خلف القواعد والأنظمة الشخصية التي وضعها لنفسه، يظهر الغضب دائما

تقنيات الحوار الذاتي

الطرق العلاجية

قائمة المخططات المعرفية

المخطط	سلوك الاهل	الافكار	يجب ان اتحمل	التجنب	ماذا افعل من اجل ان ابقي متحملا
التبعية للآخرين	ضبط شديد من الاهل للأطفال، قليل التسامح لمطالب الأولاد او الآخرين،	الآخرون يعرفون الفضل مني، هم معهم حق	التبعية للآخرين، تقديم حاجات الآخرين على الحاجات الشخصية، يتبعون أوامر الآخرين	تجنب إزعاج الآخرين من خلال التقيد الصارم بالقواعد والطاعة المتسارعة	تحديد المعدي، الايمان بالسلطة المطلقة او التمرد، السلوك العدواني السلبي الاستفزازي حتى في المجال السياسي و النقابي
التضحية	التحمل فوق طاقتهم، الاهل ضعفاء، تبادل الأدوار بين الاهل و الأولاد	يجب ان اهتم بان تكون حياة الآخرين جيدة، الآخرون يحتاجون مساعدتي	تقديم اشباع حاجات الآخرين على الحاجات الشخصية، تأجيل المنافع التي يحصل عليها، البحث عن اعمال إنسانية لمساعدة الناس	لا يقوم باي علاقة ضيقة او علاقة اجتماعية أخرى، يتوقع منه القيام بتوقعات معينة	خيبات الأمل إذا لم يتم الرد على أنشطة الفرد بامتثال، ترسيم الحدود المفرط بينه وبين الآخرين
السعي للحصول على الموافقة والاعتراف. طلب الانتباه من الآخرين	السلوكات متعلقة بالثواب من الاهل، سلوك تعلفي	اعترف بان الحق مع الآخر من اجل ان احصل على اعتراف او قيمة لي	جهود مضمّنية للحصول على الاعتراف، بدون أي مدح ليس للإيجاز أي قيمة	سلوك امتثالي وتجنب الأشخاص الصارمين حتى لا اظهر بانني غبي	محاولة الوقوف في الصفوف الامامية حتى لو كان ذلك غير لائق، السلوك المتطرف

تقنيات الحوار الذاتي



الطرق العلاجية

التعبير عن المشاعر

يوضح المعالج للمتعالج ما هي المشاعر وإعطاء فكرة عنها وعن عناصرها ووظائفها في حياة الانسان " المشاعر هي عبارة عن عملية معقدة متنوعة وتختلف من شخص الى اخر والإفصاح عنها يكون بطرق مختلفة".

تمرين التحكم في التعبير عن المشاعر

يشرح المعالج للمتعالج من خلال التمرين كيفية التحكم بالتعبير عن المشاعر وذلك من خلال انشاء مخطط يبين كيفية التعامل مع المشاعر. مثلا الغضب يمكن ان يقع على المخطط بين قطبين توجه المشاعر الى داخل الفرد او الإفصاح عنها خارجيا والتحكم بالمشاعر. ان يحاول المتعالج ترتيب هذه المشاعر على المخطط. المعالج يطلب من المتعالج ان يضع التحكم بالتعبير عن المشاعر كنقطة في المخطط ويشرح له اين يضع غالبا الانسان السليم هذه النقطة ما بين القطبين.

تمرين التحكم في التعبير عن المشاعر

هناك ثلاث جوانب رئيسية للتعبير عن المشاعر.

1- التعبير عن المشاعر الداخلي ويتضمن:

- تركيز المشاعر على داخل الفرد
- كبت او عدم الإفصاح عن المشاعر
- مصحوبة بتجربة عفوية يرتبط بانخفاض التعبير العفوي
- يمكن أن يؤدي إلى التقليل من الإفصاح عن المشاعر أو العدوان الخفي على المدى الطويل

التعبير
عن
المشاعر

2-التعبير عن المشاعر خارجيا ويتضمن:

- إظهار التعبير عن المشاعر للآخرين
- تعابير جسدية ولفظية واضحة وغير مقيدة
- المرتبطة بفرط النشاط الفسيولوجي
- التعبير غير المقيد للشعور والذي يكون على شكل عدواني ويؤدي النفس



الطرق العلاجية

3-التحكم بالمشاعر ويتضمن:

- ضبط والتحكم بالمشاعر
- تعابير عن المشاعر مختلفة حسب كل شخص وحسب كل موقف
- المرتبطة بالتنظيم الداخلي وتنظيم مسار التأثيرات العفوية للانفعالات
- في البداية يتم تجاهل المشاعر من أجل معالجتها بطريقة مضبوطة في المواقف المناسبة بعد الاستمرار في عملية التفكير

التعبير
عن
المشاعر

التعبير عن المشاعر

تمرين التحكم في التعبير عن المشاعر

لقد اطهرت الدراسة ان أفضل طريقة صحية في أوقات الازمات والظروف المجهدة هو القدرة على التحكم بالمشاعر والتعبير عليها بطريقة معتدلة. هذه يعني إدراك المشاعر الذاتية والتعبير عنها بطريقة متحكم بها وايصالها للأخرين بدون جرح او ايذاء الأشخاص المشاركين في الموقف. المشاعر يتم التعبير عنها ولكم متى وكيف ومع من متى يرد الفرد بحيث نصل الى حل قريب للمشكلة الموجودة لدينا

الطرق العلاجية

المكان الباعث على الأمان والقوة تمرين استرخاء

اجلس أو استلقِ بشكل مريح قدر الإمكان - دع جسمك يجد الوضع الذي يناسبه. خذ موقف يمكنك أن تشعر فيه بالراحة التامة - ولفترة قصيرة يمكنك ترك كل ما يدور حولك والأشياء التي كانت في ذهنك فقط لا تفكر بالأشياء الغير مهمة على الإطلاق. - ركز انتباهك على نفسك وجسمك واشعر كيف تسترخي ببطء،

والآن ركز انتباهك على تنفسك - وحس بأنفاسك - وراقب كيف يتحرك التنفس داخل وخارج صدرك ومعدتك، اشعر بالتوتر عند الشهيق، وبالاسترخاء عند الزفير - ولاحظ تدفق الهواء عندما تتنفس في وضع الشهيق والزفير. - اشعر بكل نفس يخرج او يدخل، ستشعر بإحساس لطيف وبشعور أكثر استرخاءً. - وستشعر كيف يصبح تنفسك أكثر هدوء، من تلقاء نفسه.

وتتخيل الاسترخاء ينتشر في جميع أنحاء جسمك. تشعر بان عضلات الوجه استرخت، وتشعر بان الفك السفلي أصبح اقل تشنجا، وتشعر باسترخاء الكتفين، وتشعر بان جسمك يسير في داخله شعور الاسترخاء، فوق عضلات الظهر والمعدة والساقين. الذراعين والساقين، الجسم كله مسترخي. يكفي أن تتخيل ان كل جسمك مسترخي الان.

وأثناء الاسترخاء، يمكن أن تظهر الأشياء امام عينك، مثل الصور أو الأحداث التي قد تبدو مألوفة لك، أو المكان الذي كنت فيه من قبل أو المكان الذي ترغب في أن تكون فيه - أو شيء فد تخيلته فقط في خيالك. - ربما تظهر أيضًا عدة صور وتختفي امام عينك - وتثبت إحدى هذه الصور، والتي تشعر بوجودها بالراحة، قد يكون صورة لمكان جيد بالنسبة لك، تشعر فيه بالراحة التامة. - خذ الوقت الكافي لهذ التصور واستخدام كل حواسك لتكون هناك تمامًا في هذا

المكان، لاستيعاب كل ما هو ممتع، مثل إدراك واستيعاب الهدوء والقوة في هذا المكان.

انظر وتخيل الى المكان الذي يمر الان امام عينك، حاول أن تتفحص المكان، راقب كل شيء بهدوء، كأنك موجود في المكان، ربما تشاهد الأبنية المناظر الطبيعة الأشخاص، ألوان التي تتميز بها هذه الأشياء، حاول أن تمتع عينيك بكل ما هو جميل تشاهده هناك، دع المناظر تؤثر بك وتمتع بها، يمكن أيضا أن تسمع الأصوات الجميلة في المكان، كخريف الماء او أصوات العصافير او موسيقا او أصوات متنوعة من الطبيعة مريحة ومعروفة لك، انت تشعر الان بالأمان والهدوء وتصور انك تستطيع ان تبقي في هذا المكان وقت طويلا بدون الشعور بالتوتر و التعب وتستطيع التمتع به و ادراك الأصوات والتي تذكرك بذكريات جميلة وحلوة بأشياء كنت تشمها او تسمعها وتعرفها وتثق بها. تصور انك تلمس هذه الأشياء وتشعر بها في يديك تحت اقدام ممكن أيضا تشعر بها بكل جسدك والتي يؤدي عندك الى شعور مريح بسبب كل ما تراه او تسمعه او تحس به. ويكون أيضا ان تستطيع تذكر طعنة ما كنت تحب طعمها وتستمتع بها موجودة في المكان والتي يمكنك مشاهدتها والإحساس والتمتع بها.

تخيل كم هو جميل ان يكون لديك مثل هذا المكان والذي تستطيع الرجوع اليه متى تريد وعند الحاجة وتستطيع ان تحصل من هذا المكان على الهدوء والقوة والقدرة وكأنك تأخذها كتذكار من هذا المكان والذي يذكرك دائما بهذا المكان كيف كان وهذه الذكرى تعطيك قوة للمضي بيومك. والان ارجع الى هنا ونهني التمرين من خلال تنفس عميق وفتح العينين وتحريك الايدي وتمطط قليلا والان انت هنا.

الطرق العلاجية

التعرف على ردود الفعل عن مشاعري

كيف أستطيع أن اتعرف على ردود الفعل الناتجة عن مشاعري الذاتية؟

من خلال تحليل موقف معاش نتيجة عن مشاعر مثل الغضب الانزعاج او
الخوف

هنا اسال المتعالج عن ماذا احسست عندما كنت تشعر بالانزعاج او
الغضب.....

1 تحديد الموقف المعاش الناتج فيه المشكلة (المكان، الزمن، الاشخاص الخ)

2 افكاري وتصوراتي التي فسرت الموقف المعاش

3 مشاعري واحاسيسي الجسدية

4 سلوكي للتعامل مع مشاعري

5 النتائج الايجابية والسلبية لطرق التغلب على المشاكل بالنسبة لي وللآخرين

6 السلوكيات البديلة

الطرق العلاجية

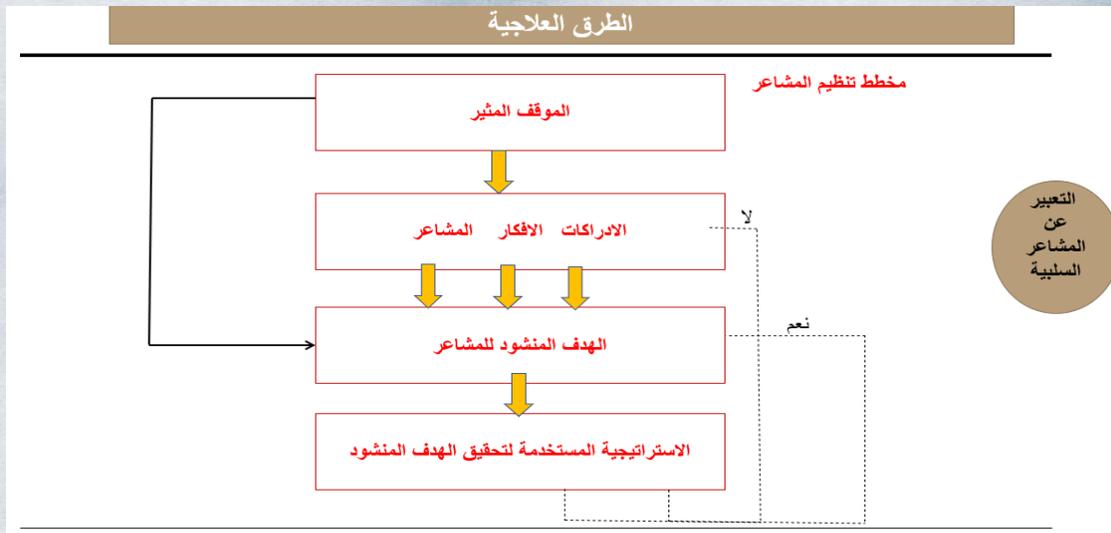
-التعامل مع المشاعر السلبية: ماذا تفعل حتى تستطيع التخلص او التخفيف من المشاعر السلبية؟

- حاول ان تغضب بشدة
- أكتب ذلك على ورقة ما الذي اغضبك بالضبط
- قل بصوت واضح ومفهوم وعالي ما الذي يزعجك
- تحدث مع أحدهم حول غضبك صديق معالج مرشد الخ
- حاول في نفس الوقت ان تمارس نشاطات جسدية ورياضية
- قم بأعمال فنية موسيقية رسم.....
- تنفس في عمق
- حاول ان تسترخي

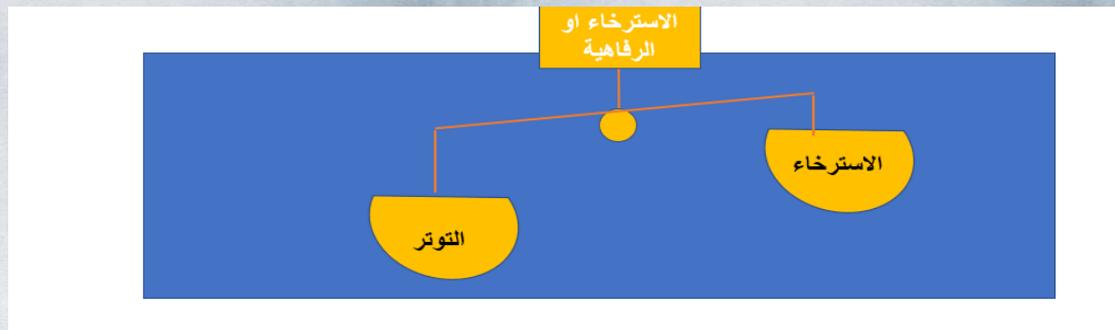
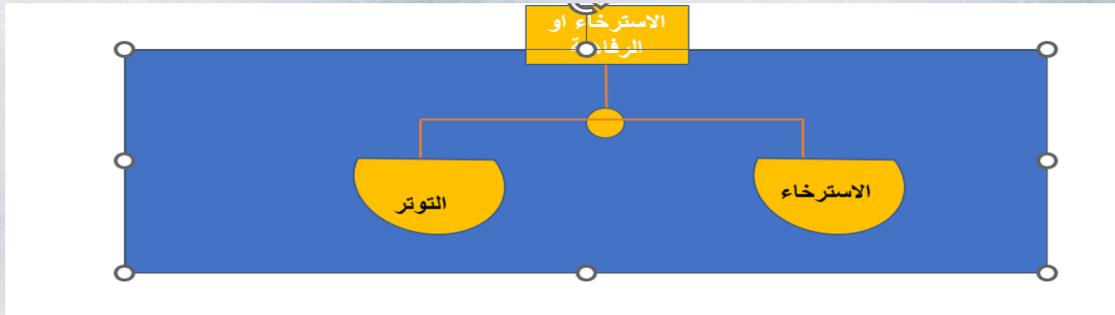
-مخطط تنظيم المشاعر: يمكن هذا المخطط من التنفيذ المنهجي للكفاءة الاساسية لتنظيم المشاعر و طريقة التعبير عنها من اجل التأثير الايجابي على المشاعر السلبية، أنه من المهم ان ندرك بطريقة هادئة المشاعر ومعرفة السبب الذي ادى الى انبثاق هذا الشعور، لذلك نتبع الخطوات التالية:

- 1 املأ المخطط التالي
- الموقف المثير المسبب للمشاعر
- قم بتقييم محايد للإدراكات والافكار والمشاعر

- ضع هدف واقعي يجب تحقيقه من خلال هذه المشاعر الذي انبثقت من هذا الموقف
- 2 حاول ايجاد أكبر عدد من الاستراتيجيات والطرق من اجل تحقيق الهدف الواقعي المنشود للمشاعر اجمع في البداية كل الافكار والاقتراحات
- 3 **اختر واحد من المقترحات وضعه في النموذج:** ممكن ان تكون عبارة عن تقييم اخرى بديل للموقف واو طرق للتغلب على الافكار التي تساهم في التغلب على الضغوطات والاجهاد والتي تؤثر ايجابي على المشاعر
- 4 **نفذ الطريقة او الاستراتيجية التي اخترتها لكي تحصل الى تحقيق الهدف المنشود:** اختبر فيما إذا كانت الاستراتيجية ناجحة وحققت الهدف



التعامل مع المشاعر المجهدة الضاغطة: الرفاهية او الراحة النفسية
تتكون من خلال التوازن ما بين التوتر والاجهاد وبين الاسترخاء والتفريغ
هدفنا الدائم ان نكون في حالة استرخاء ويجب ان لا نبالغ في تقييم
التوترات والاجهادات والمشاعر الناتجة عنها



الطرق العلاجية

يوجد دائما مثير للمشاعر المريحة والمشاعر المجهدة او المزعجة، فاذا تعرفت على المثير للمشاعر المريحة لذلك ممكن ان اتعرف بنفس الطريقة التعرف على مثيرات المشاعر المزعجة او الغير مريحة واستخدام المثيرات المريحة من اجل التخفيف والابتعاد عن المثيرات المزعجة

العلاقة بين النشاطات والشعور بالراحة يجب التعرف عليها واستخدامها في الوصول الى المشاعر المريحة

(معايشة تغيرات المشاعر يجب ان يسمح بها - ماذا يجلب لي الفرح المرح أوالمزاج الحلو)

من المعروف ان للمشاعر وظيفة وخاصة عندما افهمها او اخذها بعين الاعتبار عندها أستطيع الوصول لغايتي وخاصة ينطبق هذا على المشاعر الخوف الانزعاج الحزن مشاعر التعبير عن الخسائر

التعامل مع الخوف

ماذا الذي يثير الخوف او ما المواقف التي تولد الخوف عندي؟

العوامل الداخلية: (التهديد - التحمل فوق الطاقة - ضغط الوقت - عدم الامان، والرغبة عدم التأكد من الشيء - نقص في القدرات على ضبط المواقف - الضغوطات)

العوامل الخارجية: (تقدير وتقييم الموقف على انه خطر - تذكر الاخطار - المخاوف، الارهاق، او تعب جسدي او اعاقه جسدية وكحالة دائمة - الالم والوجاع - المخاوف المتعلقة حول الذات او حول موقف ما ممكن يؤدي الى الاعماء - نقص في الثقة بالذات)

هي وظيفة الخوف؟

الوظائف الايجابية: (التحذير من الاخطار - وظيفة الحماية - المساهمة في تحسن الانجاز والتحفيز للمزيد من الطاقة - وظيفة اجتماعية طريق للدعم الاجتماعي)

الوظائف السلبية: (العرقلة في القيام بالمهام بسبب الاعراض الجسدية -



الطرق العلاجية

التقليل من مساحات الانطلاق والإمكانيات - الشلل في التقدم في انجاز المهام - تؤدي الى قلة الثقة بالذات وتساهم في زيادة سلوك التعلق مع الاشخاص الاخرين الذي يمكن ان يساهم بتقليل مشاعر الخوف)

التعامل مع الخوف

- اقبل الخوف اولا كرد فعل طبيعي وعادي ووقائي
- كن على علم ان يمكن أن يكون لمستوى الخوف المعتدل تأثيرا في تحسين الاداء او الانجاز وتحسين من الاحساس بإشارات الخطر
- يمكن تقليل المخاوف واثاره المستمرة ومشاعر والاثار له بالطرق التالية:

راجع مثيرات او محفزات الخوف لديك

اسمح للخوف بالظهور وعبر عنه ولا تقاومه وتحاربه، حاول ان تدرك بوعي الموقف المثير للخوف، سوف تلاحظ أن الخوف سوف يهدا من تلقاء نفسه وان الكوارث التي كنت تخشى منها لن تحدث

لا تتجنب المواقف المخفية، في كل مرة تواجه مخاوفك تعطيك مساحة أكبر للمناورة. إذا كنت تتجنب المواقف المخفية سوف تزداد مخاوفك في النهاية ولن تعرف مدى خطورة الموقف المخيف بالفعل

لا تدعى الانتكاسات الصغيرة تثبط من عزيمتك وتحلى بالصبر، لن يختفي الخوف على الفور لكنه سينخفض مع الممارسات المنظمة

ابحث عن التقييمات السلبية احادية الجانب المبالغ بها وبنفس الوقت
عن افكار واقعية مشجعة فهذا يساعد على تقييم المواقف بشكل واقعي
في حالة وجود اي تهديد

استخدم تقنية توقف الافكار من اجل تجنب توليد افكار منتجة للخوف
استخدم وبشكل هادف تقنيات الاسترخاء والإلهاء

يمكن ان تساعد ادارة الضغوطات بشكل جيد من تقليل الخوف

اقبل المطالب المفرطة والمبالغ بها وحاول ان تقلل من الافراط بها
وذلك من خلال التغييرات التي يمكن ان تساعد على تخفيف الخوف

ابحث عن علاج نفسي في حالة وصول الخوف الى مرحلة عدم السيطرة

الطرق العلاجية

التعامل مع الانزعاج

ماذا الذي يثير الانزعاج او ما المواقف التي تولد الازعاج عندي؟

العوامل الداخلية: (الاستفزاز (لغويا او جسديا) - الاحباط (لم يصل الى الهدف المنشود) - التوترات (مقاطعات مستمرة) - عدم العدالة التمييز بالحقوق)

العوامل الخارجية: (تذكر الموقف المثير للانزعاج - تقييم وتفسير الموقف على انه خرق للقواعد والأنظمة - حوار ذاتي داخلي حول الانزعاج (سأنفجر، لا يمكن تصديق ما تقوم به) - التوقعات والانتظارات من الذات او من الموقف (مبالغة بها غير مرنة)

هي وظيفة الانزعاج؟

الوظائف الايجابية: (اشارة على ان هناك شيء ليس كما يراد او مخالف - الاخبار عن الشعور بالقدرة على ضبط الموقف - اعطاء الطاقة للدفاع عن الذات ووضع الحدود للأخرين - طريق للتعبير عن المشاعر السلبية والتوترات)

الوظائف السلبية: (التأثير على العلاقات السلبية من خلال الربط ما بين الانزعاج والعدوانية - ممكن ان يتحول الدفاع الى هجوم - الشلل في التقدم في انجاز المهام - الانزعاج يمكن ان يكون له تأثير سلبي على الراحة النفسية وعلى السلوك)

التعامل مع الانزعاج

الخطوة الاولى: أسال نفسك فيما إذا الانزعاج مهم بالنسبة لك

الخطوة الثانية: دقق انه لا يوجد سوء تفاهم

الخطوة الثالثة: ما هو هدفي

لا تنتظر حتى يذهب الانزعاج من وحده فغالبا لا يحصل ذلك

لا تتسرع برد الفعل ولا تتأخر به طويلا

حتى تستطيع ان تهدي لا تحتاج الى ناس اخرون

هل التسامح يتحدى الامكانيات؟ حاول ان تعمل ذلك وتستفيد من الفرصة

من يستطيع ان يتعامل مع الموقف المزعج بطريقة دبلوماسية فان ذلك له

فوائد

في حال تكرار الانزعاج حاول ان تعيد تقييم الاهداف والوصول اليها

الطرق العلاجية

التعامل مع مشاعر الفقدان والخسارة

ماذا نفهم تحت مصطلح الفقدان او الخسارة

- فقط فقدان الامور والاشياء التي لها معنى كبير عند الاشخاص ممكن ان تسبب مشاعر الفقدان والخسارة
- الاشياء والاشخاص الغير مهمين في حياتنا فقدانهم لن يوصلنا الى الشعور بالفقدان
- يمكن ان ينتج ردود فعل ومشاعر مختلفة كرد على الفقدان والخسارة: (التباطؤ او الكبت- القبول- الهروب باتجاه سلوكيات تكيفية سلبية - ممكن الاستمرار بالسلوكيات والتصرفات مثل قبل حدوث الفقدان - صرعات داخلية مع الذات او مع الاخرين- الحزن - التوجه من جديد)

في اي صورة تظهر مشاعر الحزن ومشاعر الفقدان

(اساءة حالة المتضرر وتأثير ذلك على الراحة النفسية والصحية- الكثير من الشكاوى الجسدية الناتجة عن الضغوطات والتوترات - مشاعر متضاربة - حزن، عزلة حيرة وارتيابك، غصب، انزعاج، مشاعر الذنب، اليأس والعجز، الشعور - بالحنين، الشعور بانه مخدر، احيانا شعور الراحة، - الاهتمام والانشغال بالفقدان والخسارة - الاحلام والتفكير المستمر بالفقدان، البكاء)

التعامل مع مشاعر الفقدان والخسارة

عند التعامل مع مشاعر الحزن سوف نواجه المهام التالي

تقبل الخسائر كنتائج واقعية

التعرف على الم الحزن

التكيف مع المواقف الجديدة الناتجة عن الخسائر

محاولة التوجه من جديد وخاصة انفعاليا

الطرق العلاجية

التعامل مع مشاعر الاستسلام او الاستكانة الكآبة

ماذا الذي يثير الاستسلام او الاستكانة او الكآبة او ما المواقف التي تولد الاستسلام او الاستكانة او الكآبة عندي؟

ما الذي يولد او يثير الكآبة واليأس؟

العوامل الداخلية: (مطالب عالية مرفقة بعجز ونقص قدرات التأثير- تكرار الفشل المستمر - عدم القدرة على التنبؤ بالنتائج او الاحداث - فقدان الدعم الاجتماعي - تعميم نتائج الخسارة على المجالات الأخرى)

العوامل الخارجية: (القناعة مع العجز وعدم القدرة على عمل شيء في الموقف - عدم القدرة على اتخاذ القرارات او تأجيل اخذ القرارات - الشعور بالفشل - الشعور بحالة الإجهاد والتعب وعدم وجود القوة بصورة مستمرة - التشاؤم، الشك ونقص في الثقة بالذات - عدم إدراك المصادر وامكانيات الدعم - تجنب العدوانية)

هي وظيفة الاستسلام او الاستكانة او الكآبة؟

الوظائف الايجابية: (تجميع القدرات لدى الفرد والقدرات الاحتياطية - ربط التصرفات والسلوكيات بالإنجازات - انتظار اوقات أفضل - فرصة جيدة لتوجه جديد)

الوظائف السلبية: (تقوية الكآبة نتيجة السلبية - النظر في الانجاز من زاوية واحدة فقط - عدم البحث عم مصادر الدعم والمساعدة - ممكن ان تتطور باتجاه الاكتئاب)

في اي صورة تظهر مشاعر الاستسلام او الاستكانة او الكآبة

- على مستوى الأفكار (لقد فشلت في تحقيق كل اهدافي- انا لست قادرا على السيطرة على الموقف (العجز)- لن تتغير الظروف وسوف تبقى هكذا (اليأس) - انا المسؤول عن ذلك وليس لي قيمة (التقليل من قيمة الذات))
- ردود الفعل الجسدية (الشعور بفقدان الطاقة- ارتفاع بالحساسية للألم- الم جسدية كثيرة)

-الانتظارات والتوقعات بان لن تتحقق الامنيات

— المشاعر الشعور باني غير قادر ان اساعد نفسي او غير قادر على البحث وقبول المساعدة



الطرق العلاجية

التعامل مع مشاعر الاستسلام او الاستكانة الكآبة

- يجب ان تعرف الفرق ما بين الكآبة و مشاعر الفشل
- كذلك يجب ان تعرف ايضا الفرق بين المشاعر الايجابية والسلبية
- الاستسلام او الاستكانة قد ينتج عنها اعصار من الافكار السلبية
- حاول ان تقيم طريقة تفكيرك المعتاد عليها وان لا تكون تقييمية أحادية الجانب (الانتباه الى العلاقة ما بين الافكار والمشاعر
- الاعتماد على الحوار الذاتي وكأنك تقوم بمحاورة صديق
- البحث عن الاستراتيجيات المشجعة والتي تعطي المواساة
- حاول التحدث حول فقدان وقبول الدعم وقبول فكرة العجز في بعض الاحيان
- محاولة التقليل من السلبية من خلال القيام بأنشطة ايجابية
- القيام باتخاذ القرارات واعادة التوجه
- الحصول على دعم متخصص في حالات الاكتئاب

- " كل يوم هو فرصة جديدة لبدء التعافي".
 - "مهما كان الظلام حالكاً، هناك نور ينتظرنا".
 - "قوتنا الحقيقية تظهر عندما نطن أننا أضعف ما يكون".
 - "معاً، نستطيع أن نبني حياةً أفضل".
-

- من تدريب الدكتور جاسم المنصور الاضطرابات التكيفية وكيفية التعامل معها .

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)*.
- Casey, P., & Bailey, S. (2011). *Adjustment disorders: The state of the art*. World Psychiatry, 10(1), 11-18.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Mental health and psychosocial well-being in post-conflict settings*.
- Haddad, M., & Almoshmosh, N. (2017). *Mental health of displaced Syrians*. The Lancet Psychiatry.



مشروع العلاج النفسي في الجمعية الألمانية السورية DSV
يوفر خدمة العلاج النفسي للاكتئاب والعديد من المشاكل النفسية أونلاين وفيزيائي

للاستفادة من الخدمة، التواصل عبر الأرقام التالية: 

00352681606625

00352681526061

أو قم بزيارة مركز الجمعية الألمانية السورية في العنوان التالي:
مدينة سرمد - غرب الدوار الكبير - غرب سوهر ماركت أبو سيناب 200 متر

العلاج النفسي أونلاين

العلاج النفسي أونلاين:

يهدف إلى تقديم خدمات العلاج النفسي والاستشارات النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بالإضافة إلى نشر الوعي بالصحة النفسية وتخفيف الوصمة الاجتماعية تجاه المرض النفسي، بما يساهم في خفض المعاناة ووصول خدمة أفضل لمن يحتاج إلى خدمات الصحة النفسية من السوريين المقيمين في سوريا.

الفئة المستهدفة:

أما الأطفال تحت عمر الـ 18 سنة يكون بحضور ولي الأمر

المشروع يستهدف الفئة العمرية 18 سنة وما فوق

الخدمات المتوفرة:

- ن طبيب نفسي (للحالات التي تحتاج إلى استشارة طبية ومتابعة دوائية).
- ن معالجين نفسيين (من كلا الجنسين يقدمون جلسات العلاج النفسي).
- ن مرشدين نفسيين (من كلا الجنسين يقدمون خدمات الدعم النفسي الاجتماعي).
- ن مديري حالة نفسية (مؤهلين من كلا الجنسين يقدمون خدمات التقييم والإحالة إلى المراكز المتخصصة في مناطق استهداف المشروع).

تتضمن الخدمة:

- ن حرية الإفصاح عن المعلومات الشخصية (الاسم) أو عدم مشاركتها.
- ن الحفاظ على الخصوصية وسرية المعلومات.
- ن سهولة الوصول إلى الخدمة
- ن مواعيد مرنة تناسب أوقاتك
- ن فريق مدرب من كلا الجنسين

أوقات العمل:

من الساعة 9 صباحاً وحتى الساعة 4 مساءً، عدا يومي الجمعة والسبت

كل الخدمات مجانية

يمكنكم الاستفادة من الخدمات من خلال الاتصال الهاتفي (واتسآب) ومن خلال الأرقام التالية



أو زيارة مركز الجمعية في سرمد
+90 536 239 68 73



+352 681 606 625 للذكور
+352 681 526 061 للإناث





Deutsch-Syrischer Verein
الجمعية الألمانية السورية



العلاج النفسي أونلاين