الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية

المقررات الجامعية

www.aiacademy.info | care@aiacademy.info

مختصر أساليب العلاج النفسي

إعداد
د. بديع القشاعلة

"إن قوة الفكر قادرة على احداث المرض والشفاء منه"

ابن سينا

مختصر أساليب العلاج النفسي

جمعه وأعدَّه وراجعه وحققه

د. بديع عبد العزيز القشاعلة

مختصر أساليب العلاج النفسي

جمع وراجع:

دكتور بديع عبد العزيز القشاعلة

باحث وكاتب، أخصائي ومعالج نفسي،

الأكاديمية للتربية " كي" والكلية الأكاديمية "أحفا" محاضر في الكلية

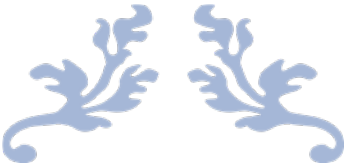
Badeea75@gmail.com

دار النشر: مركز السيكولوجي للنشر الإلكتروني النقب، فلسطين (2021)

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

سورة التوبة: 105



إهداء

اهدي كتابي هذا إلى:

أهلي جميعاً

أبي خصوصاً

زوجتي وأبنائي

طلابي

الفهرست

العلاج النفسي.....9
العلاج بالتحليل النفسي..... 11
العلاج النفسي المعرفي 14
العلاج النفسي السلوكي 16
العلاج المعرفي السلوكي..... 19
العلاج النفسي بتقنية 27
العلاج النفسي بالفنون..... 30
العلاج النفسي بالموسيقى..... 35
العلاج النفسي بالقراءة..... 39
العلاج النفسي بالسيكودراما..... 48
العلاج النفسي بواسطة البرمجة اللغوية العصبية 52
العلاج النفسي بالتنويم المغناطيسي..... 56
العلاج النفسي باللعب..... 59
العلاج النفسي الجماعي 62
العلاج النفسي بمساعدة الحيوانات الأليفة 66

كلمة

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا وحبيبنا محمد رسول الله وخاتم الأنبياء والمرسلين، أما بعد:

هذا الكتاب المتواضع عبارة عن جهد جمع واعداد ومراجعة مواد مختلفة من مصادر حول موضوع أساليب العلاج النفسي ووضعها في مصدر واحد مبسط. وقد سمي هذا الكتاب بالمختصر في أساليب العلاج النفسي لأنه يتطرق باختصار شديد ومركز لكل أسلوب من أساليب العلاج النفسي.

يهدف هذا الكتاب إلى إعطاء المعلومات الأولية لكل من يهتم بالعلاج النفسي. وهو أيضا لكل انسان يحب القراءة، يساعده على زيادة وعيه وثقافته. أرجو أن تعم الفائدة ونرجو منكم الدعاء.

باحترام,

د. بديع القشاعلة

العلاج النفسي

العلاج النفسي هو مصطلح عام لعلاج مشاكل الصحة النفسية والعقلية من خلال التحدث مع طبيب نفسي أو أخصائي نفسي أو غيره من مقدمي خدمات الصحة العقلية.

في أثناء العلاج النفسى، يتم التعرف على حالت المُعالَج المزاجية، ومشاعره، وأفكاره، وسلوكياته. يساعد العلاج النفسى على تعلم كيفية السيطرة على الحياة وتحمل المواقف الصعبة من خلال مهارات التكيف الصحي.

هناك العديد من أنواع العلاج النفسى، لكل منها منهجها الخاص. في هذا الكتاب سنتطرق بإختصار لأساليب العلاج النفسي المتنوعة.

العلاج بالتحليل النفسي

Psychoanalysis

تعتمد نظرية التحليل النفسي على دراسة أعماق الشخصية والأفكار الداخلية للمريض عبر التواصل المباشر بين المعالج والمريض، والعمل على تكوين ثقة بينهما,حيث يحاول المعالج الوصول إلى مخاوف المريض وهواجسه وأفكاره وكل ما من شأنه أن يثير داخل المريض صراعاتٍ واضطرابات.

تكمن أهمية هذه الطريقة في إعطاء المعالج فرصةً لإيجاد أسلوب علاجٍ مناسب يخلّص المريض من مشاكله، والتي غالبًا ما يحاول المعالج التعرف عليها عبر سؤال المريض عن أمورٍ خاصة به كأحلامه، والأحداث التي شكلت أساسًا في ذكريات طفولته، وكل ما هو محفور في اللاوعي لديه، والسماح له بالتكلم بحرية دون قيود.

قد يستفيد الأفراد من العلاج التحليلي في الحالات التالية:

- الاكتئاب.
- الصدمات العاطفية.

- صعوبات العلاقات العاطفية.
- السلوك العصابي.
- السلوك المدمر للذات.
- اضطرابات الشخصية.
- مشكلات العلاقات المستمرة.

ومن آليات التحليل النفسي نذكر:

التداعي الحر:

تقنية توفر ارتباطًا تلقائيًا للكلمات، إذ يقول المُعالَج كل ما يتبادر إلى ذهنه عندما يقول المُعالِج كلمة معينة، ثم يستنبط المُعالِج أنماط استجابات المُراجِع ويفسرها ليتمكنا سويةً من استكشاف معنى هذه الأنماط.

تحليل الأحلام:

يكشف المشاعر المكبوتة المختبئة في الرموز التي تظهر ضمن أحلام المُعالَج، وهنا يأتي دور المُعالِج الذي يساعده على اكتشاف معنى تلك الرموز وأهميتها.

تحليل الانتقال (أو تحليل التحويل):

انتقال مشاعر المُعالَج وعواطفه من شخص إلى آخر، إذ قد تنتقل مشاعر الطفولة المكبوتة تجاه أحد الوالدين إلى العلاقة مع الشريك في وقت لاحق من الحياة، أو إلى المُعالِج في أثناء عملية التحليل النفسي.

استنادًا إلى نظريات سيغموند فرويد في التحليل النفسي، يستخدم العلاج النفسي التحليلي تقنيات تحليلية للمساعدة على تحرير الأفكار والتجارب والعواطف المكبوتة.

يشير العلاج التحليلي إلى أهمية عناصر عدة أساسية في عملية الشفاء، مثل العلاقة بين المُعالِج والمريض، ونظريات التعلق الأصلية، التي تركز على جودة الترابط بين الرضيع وأمه/أبيه، وتقنية الانتقال التي تنطوي على انتقال مشاعر الفرد واحتياجاته السابقة إلى الأفراد والأحداث في الوقت الحاضر، والمقاومة التي يتعرض لها المُعالِج في سياق العلاج نتيجة شعور المُراجِع بوقوعه تحت وطأة تحرر مشاعره المؤلمة والمكبوتة ومن ثم محاولته تجنب التعامل معها.

العلاج النفسي المعرفي

Cognitive Therapy

هو أحد الأساليب الحديثة في العملية العلاجية، وأفكاره مستقاة من أحد تخصصات علم النفس وهو علم النفس المعرفي، وكلمة معرفي هي نسبة إلى كلمة معرفة أو إدراك، والمقصود بكلمة معرفة أو إدراك في هذا السياق إنما تعني عددا من العمليات الذهنية التي يتمكن بها المرء من معرفة أو إدراك العالم الخارجي، وأيضا الداخلي له. فهذا النوع من العلاج يعتبر الخلل في جزء من العملية المعرفية –وهي الأفكار والتصورات عن النفس والآخرين والحياة– ويجعله مسئولاً في المقام الأول عن نشأة الأعراض النفسية.

ويعرف العلاج المعرفي بأنه "علاج مباشر تستخدم فيه آليات وأدوات معينة وفنيات معرفية لمساعدة المريض في تصحيح أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي تصاحبها خلل انفعالي وسلوكي وتحويلها إلى معتقدات يصحبها ضبط انفعالي وسلوكي ."من أهم المصطلحات التي يعتمد عليها العلاج المعرف مصطلح "الأفكار الأوتوماتيكية".

العملية العلاجية:

يتطلب العلاج مجموعة إجراءات تهدف إلى تحديد ومواجهة الأفكار السلبية بصورة تسمح بتطوير بدائل إيجابية مناسبة، وأفكار توافقية تتعامل مع الواقع من جديد.

يعتمد هذا العلاج على تغيير في نمط أفكار مغلوطة لدى المُعالَج والتي تؤثر عليه سلباً. فالعلاج المعرفي يرى أن المشاعر والسلوك ترتكز على فكرة ما لدى المُعالَج، ويمكن تلخيصها في القانون التالي:

فكرة ⇦ مشاعر ⇦ سلوك

العلاج النفسي السلوكي

Behavior Therapy

يمكن القول إنّ العلاج السلوكي هو مفهوم واسع النطاق يشتمل على العديد من أنواع العلاج التي تعالج الأمراض النفسية، بحيث يهدف إلى تحديد الأطباع والسلوكيات غير الصحية، التي يقوم بها المريض وتؤول بعدها إلى التأثير سلباً على صحته النفسية، معتمداً على فكرة أساسها أن جميع التصرفات يتعلمها الإنسان، سواء السليمة، وغير السليمة ويمكن بعدها تغيير التصرفات غير السليمة منها وتعديلها.

ويعرف مصطلح العلاج السلوكي بأنه مصطلح واسع تندرج تحته العديد من الأساليب العلاجية للمرض النفسي. يستهدف العلاج السلوكي التعريف بالسلوكات اللاسوية وتغييرها. فهو يعمل تحت المبدأ المشير إلى أن جميع السلوكات مكتسبة وأن السلوكات غير السوية بالإمكان تغييرها. وعادة ما يركز هذا العلاج على المشاكل الحالية لدى المصاب وكيفية حلها وعلاجها.

لقد استُخدم العلاج السلوكي يشكل ناجح لعلاج الكثير من الحالات المرضية النفسية، مما يجعله علاجا فعالا للغاية. فنحو 75 % من الأشخاص الذين يتعالجون بهذا العلاج النفسي يحصلون على فائدة ما منه.

خصائص العلاج السلوكي

ومن أبرز هذه الخصائص:

(1) التركيز على الأعراض النفسية أكثر من التركيز على الأسباب التي أدت إلى ظهور هذه الأعراض.
(2) السلوكيات المضطربة في منظور العلاج السلوكي تعتبر مكتسبة إلى حد بعيد، وهذا الاكتساب يتم عن طريق التعلم، فالسلوك المرضي شأنه شأن السلوك الصحي متعلم من البيئة المحيطة بالفرد.
(3) قواعد ومبادئ التعلم هي الأساس في تعديل السلوك غير المتوافق.
(4) إعداد أهداف علاجية محددة وواضحة لكل فرد على حدة مهمة جداً لنجاح العلاج.
(5) نظرية السمات الكلاسيكية لا تفيد كثيراً في العلاج، ويستحسن إبدالها بمفهوم مواقف أو تفاعل الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه لتفسير

السمات المعينة للسلوكيات التي تصدر عنه في ذلك الموقف أو تلك الحالة البيئية.

(6) تعد طريقة العلاج بما يتناسب مع مشكلة المُعالَج من حيث التشخيص وتصميم طرق العلاج.

(7) يقوم العلاج على مبدأ هنا والآن، من خلال التركيز على المشكلة الحالية، ولا داعي لاستدعاء خبرات الطفولة أو غيرها من العوامل التي يعتقد أنها ساهمت في بروز المشكلة.

(8) التأكيد على أهمية التجريب مع بيان خطوات العلاج وتحديد نقطة البداية التي تمثل قاعدة الإنطلاق في العلاج ونقطة النهاية التي تمثل انتهاء عملية العلاج، والتقويم المستمر لمسار عملية العلاج على هذا الخط.

العلاج المعرفي السلوكي

CBT

العلاج المعرفي السلوكي يمثل أحد الأساليب العلاجية الحديثة، وبالرغم من أن ميدان العلاج النفسي المعاصر يزخر بمدارس وأساليب متعددة قد تصل إلى أكثر من مائة شكل من أشكال العلاج النفسي، وازاء هذا التناقض اعتبر روزن Rosen (1990)، العلاج المعرفي السلوكي نموذجا لأحسن الاستراتيجيات العلاجية يحتوي نظرية تكاملية في تغيير السلوك، تقوم على التكامل بين تيارات متنوعة في العلاج النفسي.

فالعلاج المعرفي السلوكي عبارة عن مجموعة فاعلة جدا من الإجراءات التي تتضمن التقييم والتخطيط واتخاذ القرارات، وتوظيف التقنيات، كما يمارس المعالج فيه د ورا نشطا وداعما مستخدما طيفا واسعا من الفنيات بدء بالتعليم النفسي والاكتشاف الموجه وصولا إلى لعب الأدوار والتعريض السلوكي الحي أو المتخيل، مما يساعد المرضى على التعامل مع أنماط التفكير اللاتكيفي، واحلال طرق تفكير أكثر عقلانية وأكثر توافقا.

كما يعتمد العلاج المعرفي السلوكي علاقة علاجية تعاونية بين المعالج والمُعالَج تتحدد في ضوئها المسؤولية الشخصية للمريض عن كل ما يعتقده من أفكار

مشوهة واعتقادات لا عقلانية مختلة وظيفيا تعد هي المسؤولة في المقام الأول عن تلك الاضطرابات التي يعاني منها المريض، وما يترتب عليها من ضيق وكرب.
كذلك يركز العلاج المعرفي السلوكي على دور التفكير والتوقعات والمعتقدات في تطوير الاضطرابات واستمرارها، وبالتالي يعمد إلى تغييرها باستخدام الإجراءات المستمدة من نظريات التعلم المبنية على التعلم بالملاحظة والعمليات المعرفية.

تعريف العلاج المعرفي السلوكي:

يشير مصطلح معرفي COGNITIVE إلى النشاط العقلي المتصل بالتفكير وما يرتبط من تذكر، وإدراك واستدلال، وحكم ووعي للعالم الخارجي، وتداول المعلومات وتخطيط به وأنشطة العقل البشري. ويشتمل السلوك المعرفي على الأفكار والمعتقدات، والتي يظل كثير منها خصوصية ذاتية.
فلكل شخص أفكاره الثابتة ومعلوماته المختزنة التي ترشد وتحدد بنية تفكيره وقد حدد مايكنباوم البنيان المعرفي على أنه الجانب التنظيمي للتفكير، والذي يبدو أنه ينظم ويوجه إستراتيجية ومسار واختيار الأفكار، فهو بمثابة "مشغل تنفيذي" يمسك بمخطط التفكير ويحدد وقت مقاطعة أو تعديل أو استمرار الفكرة. ويتضمن البنيان المعرفي ما لا يتغير بتعلم كلمة جديدة، ولكن ما يتغير

بتعلم مهارة كلمة جديدة، مثل مهارة الاستماع إلى الحوار الداخلي للشخص ذاته.

وهكذا فإن البنيان المعرفي أو المخططات هي خطط عقلية مجردة تنظم المعلومات ولها دور كبير في توجيه سلوك الإنسان ، فهي تمثل أنماطا من التفكير ثابتة، وطويلة الأمد، كما تمثل تقييمات الفرد عن خبراته السابقة، وهي عملية نظم لمعلومات قديمة لها علاقة بالموقف الحالي، وتسهل عملية معالجة المعلومات الجديدة المتعلقة بالموقف، حيث تلفت الانتباه إلى هذه المعلومات اختياريا، أو تحدد نوعا معينا من التصورات الخاصة بموقف معين وبناء على ذلك فالمخططات تحدد الطريقة التي من خلالها اختيار المعلومات المدركة، وأيضا يتم تخزينها ومعالجتها وتذكرها أو استدعائها.

إن هذه السيرورات لا تنبني دائما على معطيات واقعية أو منطقية، بل تنبني أحيانا على أفكار لا عقلانية ومغلوطة تؤدي إلى إدراك مشوه للواقع، وبالتالي تؤدي إلى صعوبات في توافق الفرد مع ذاته، ومع محيطه نتيجة لإسقاطاته الذاتية عليهما.

وعلى مر الوقت تتطور هذه التشويهات إلى أفكار تلقائية، تكون غير إرادية، ومن الصعب التخلص منها، وتلقائية من حيث إن الأفكار تستجيب لمثيرات داخلية وليس لأي حدث خارجي واقعي. وتعتمد الكوكبة الخاصة بالتشويهات

المعرفية التي قد تكون لدى شخص معين على خبراته الخاصة بحصوله على صيغ معرفية schemas Cognitiv معينة تتزاوج مع مثيرات مؤذية خاصة، وهكذا تخلق إستهدافات داخل الفرد عند إثارته فعلى سبيل المثال، إذا ركز الأفراد على فقد أو هزيمة، فإنها تكون على نحو سلبي مفاهيمهم عن أنفسهم وبيئتهم ومستقبلهم.

ونتيجة لذلك ينتقصون من قدر أنفسهم، وقد يرون بيئتهم الخارجية باعتبارها قاسية ومانعة، ويرون مستقبلهم كبارد ومظلم بدون أي أمل في التحسن. وبالتالي يمكن أن يشعروا بالعجز واليأس ويستجيبوا للعالم بأن يصبحوا هامدين ومنسحبين.

واعتبارا مما سبق فإن النموذج المعرفي يفترض أن الاضطرابات الانفعالية هي دالة أنماط فكرية غير تكيفية، وتصبح بذلك أهداف هذا العلاج هي إعادة بناء هذه المعارف. وقد حدث التقارب بين المناهج المعرفية والسلوكية نتيجة اعتراف السلوكيين بأنهم يتعاملون فعلا مع عمليات معر فية داخلية مثل الأفكار والإدراكات والحديث الداخلي. إلا أن معالم بارزة قد أفسحت الطريق أيضا أمام هذا التقارب، ومنها توسع باندورا في مجال تعديل السلوك ليشمل الاهتمام بالنمذجة والتعلم عن طريق الملاحظة. كما اتخذ باندورا وكانفرو جولدشتين خطوة واضحة نحو الاعتراف بالعمليات الداخلية حينما بدأ تركيزهم على التنظيم

الذاتي، والضبط الذاتي. وكان كتيلا قد اعترف بالأحداث الداخلية في أسلوبه " الإشراط النمطي أو المقنع " أي استخدام أسس الإشراط للتأثير في حدوث الأفكار والاستجابات التي أسماها " أحداث مغطاة "وقد توالت ترجمة الإجراءات السلوكية في ضوء أسس معرفية حتى أوائل الثمانينيات حين أصبحت السلوكية المعرفية النغمة السائدة.

وهكذا يمكن القول أن العلاج المعرفي - السلوكي هو نوع من العلاج يقوم على استخدام الطرق العلاجية القائمة على نظرية التعلم السلوكي من جهة، ومن جهة أخرى على طرق علاجية تعطي المعارف مركزا هاما في الاضطرابات الانفعالية. وتفترض النظرية المعرفية - السلوكية في العلاج النفسي وجود ثلاثة عناصر مترابطة يساهم تفاعلها في تطوير السلوك واستجاباتنا للعالم بجانبيه الصحي والمرضي:

1. الموقف أو الخبرة المرتبطة بالحالة النفسية.
2. الجانب الوجداني والحالة الانفعالية موضوع الشكوى (بماذا أشعر الآن).
3. البناء المعرفي للخبرة (كيف أدرك الموقف وأفسره).

ومنه فإن المنحى المعرفي - السلوكي يعتبر أن الاضطراب الانفعالي ليس حالة وجدانية منعزلة، بل إنه عبارة عن جوانب متكاملة ومتفاعلة من النشاط

السلوكي الظاهري والنشاط السلوكي الداخلي، وهو ما يسمح باستخدام فنيات مختلفة للتدخل العلاجي.

واليوم أصبح العلاج المعرفي - السلوكي مصطلح مظلي يشتمل على العديد من العلاجات المختلفة والمدعومة تجريبيا، والتي تشترك في المبادئ الأساسية للعلاج المعرفي - السلوكي، ومع ذلك فإن العلاج المعرفي - السلوكي لا يناسب كل أنواع المشكلات، فهناك فروقا واضحة في الاستراتيجيات التي تستهدف مشكلات بعينها، ولكن على الرغم من هذه الفروق إلا أن الاستراتيجيات متأصلة في مدخل العلاج المعرفي - السلوكي وتحديدا في الارتباط السببي بين المعارف اللاتكيفية، والانفعالات والسلوكيات، والفيزيولوجيا، وأن تصحيح المعارف اللاتكيفية ينتج عن محو للمشكلات النفسية والسعادة النفسية بوجه عام، ولقد تم الحصول على أدلة علمية قوية عن هذا النموذج العام من مجال علم الأعصاب الانفعالي، وبحوث التنظيم الانفعالي.

مبادئ العلاج المعرفي السلوكي:

إن ما يميز العلاج المعرفي – السلوكي هو صبغته التعليمية التي تظهر منخلال سيرورة العمل العلاجي بدء بالتعليم النفسي للمريض إقناعه بمنطق العلاج ومسؤوليته فيه، وتوضيح العلاقة بين الاعتقادات اللاعقلانية وما يعانيه من

اضطراب، ويتم هذا في إطار علاقة تعاونية مهنية توجهها مجموعة من الضوابط تمثل صميم مبادئ المنحى العلاجي المعرفي – السلوكي وهي:

- يرتبط كل من المعرفة والسلوك ببعضهما البعض.
- تعلم معظم البشرية يتم من خلال الجانب المعرفي.
- إن الاتجاهات والإسهامات المعرفية هي محاور هامة في فهم الفرد وسلوكه والتنبؤ به من أجل دمج المعرفة والسلوك لظهور فنيات علاجية ناجحة.
- التركيز على فهم الفرد للجزء المراد تعديله.
- يعمل كل من العميل والأخصائي بشكل متعاون لتقدير المشاكل ووضع الحلول.
- تقديم الخبرة المتكاملة للفرد بكافة الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية حيث يستطيع الكثيرون من الأفراد التأثير في سلوك الآخرين من خلال الكلمة والمعلومة وردود أفعالهم تجاه المواقف، وبذلك يمكن تقديم الخبرة المتكاملة.

ومن ثم فإن العلاج المعرفي - السلوكي يعمل على:

- تعلم البناء المعرفي وايجاد مهارات التوافق الطبيعية.

- تعلم وتعميم بعض المهارات الجديدة وتدعيم بعضها من خلال استخدام العديد من الاستراتيجيات.
- تعليم العميل متابعة وإدراك الواقع في إطار الأفكار الحالية ومواجهة التحديات بأفكار جديدة.
- الدعوة إلى التفكير المنطقي والاختبارات الواقعية للتفكير السلبي وهكذا يتعلم العميل كيفية تعديل أخطائه وزيادة الأداء الحالي بشكل واضح.

وبهذا فإن المعالج وفق هذا الإطار ينقل بشكل مباشر للمريض فكرة أساسية مفادها أن إدراكه للواقع ليس هو الواقع ذاته، إنه المبدأ الذي إذا تعلمه المريض يدرك من خلاله إلى حد بعيد ماهية اضطرابه، وأي السبل أقرب لعلاجه.

العلاج النفسي بتقنية

EMDR Therapy

يعد الـ EMDRعلاج نفسي حديث اكتشف عام 1987 عن طريق فرانسين شابيرو.

قامت فرنسين شابيرو بعد أن اكتشفت هذا الأسلوب بتمريره لزملائها ومن ثم للعالم وأبدى هذا النوع فعاليتة خلال فترة قصيرة وتظهر نجاعة هذا العلاج خاصة في التعامل مع الحالات التي تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة النفسية وخاص للتعامل مع أعراض الخوف والغضب كما يتعامل مع الكثير مع الأمراض النفسية المختلفة من العلاج الفردي والجماعي خاصة مع الأطفال.

مدة العلاج: عادة لعلاج الصدمات البسيطة تحتاج من 3-6 جلسات وفي حالات الصدمات المتعددة 12 جلسة ومدة الجلسة 60 دقيقة كما أن الدماغ يواصل العمل حتى بين كل جلسة وجلسة.

الفرضية ومبدأ العمل:

يفترض هذا النوع من العلاج أنه في حال حدوث الصدمة فإن الشق الأيسر للدماغ و المسؤول عن الكلام، التحليل ، المنطق و التفكير يحدث اغلاق له ويتم تفعيل الشق الأيمن من الدماغ و المسؤول عن الخيال، المشاعرو الصور، الألوان

ويتم تخزين الصدمة في الدماغ كما هي وكما حصلت بشكلها الخام وتبقى في حالة تجمد دون ان يتم معالجتها وتواصلها مع باقي أجزاء الدماغ ولذلك تبقى حديثة.
من هنا كان لا بد من عمل استثارة بين شقي الدماغ لعمل اندماج وتواصل بينهما ومن ثم اعادة معالجة المعلومات المخزنة بشكلها الخام وذلك لتحقيق فهم أكبر للصدمة وإدراك لكل معطياتها وخلق القدرة للتكيف معها واحتواءها كتجربة صادمة حصلت وليس كصدمة جديدة ومتجددة وهنا تحدث اعادة المعالجة للصدمة.

وتتم الاستثارة بعدة طرق منها:

1. حركة العين باستخدام اليدين يمينا ويسارا بالتواصل مع عيون المعا

حركة النقر: taping يمينا ويسارا بالتواصل مع يدي المُعالَج.

2. الجهاز السمعي بوضع سماعة على كل أذن وإطلاق صوت معين يمينا ويسارا.

الهدف: المرور بالصدمة والعودة اليها كأن المنتفع يركب قطارا ويعود للصدمة ويلاحظها ويختبرها مرة أخرى وهو بمكان آمن ومسيطر على زمام حياته وبعد أن انتهت الصدمة. أي أنه يعود بدماغه للصدمة لكنه موجود في الجلسة والهدف ليس اعادة العيش بالصدمة، ولكن اختبارها مرة أخرى دون وجود تهديد حقيقي على حياة المُعالَج.

وهذه العودة تمكن المُعالَج من فهم ما مر واعتباره تجربة صعبة مرت بحياته وألا تكون الصدمة هي محور حياته مما يساعد على التكيف والتعافي من الأعراض. فالمنتفع له قدم بالماضي وقدم بالحاضر ويجب دائما الرجوع للحاضر وليس البقاء في الماضي.

دور المعالج:

في هذا النوع من العلاج تدخلات المعالج محدودة وفي مواقف معينة لكن العلاج يعتمد على ما يمر المنتفع به من ذكريات وما يستخرجه من الصور، الأفكار الانفعالات والأحاسيس الجسدية التي يمر بها خلال العلاج، وعندما يكتمل العلاج يجب أن يحدث التغيير الايجابي على الأفكار للمشاعر والأحاسيس الجسدية أيضا.

ويقاس التحسن بواسطة مقياس من صفر الى عشرة كم يشعر بالضيق عندما يسترجع الحدث. 0-لا يضايق ابداً, 10- يضايق بشدة.

العلاج النفسي بالفنون

Art Therapy

العلاج بالفن هو تأكيد للصحة النفسية للإنسان، وذلك باستخدام العملية الابتكارية في أبسط صورها في الفن لتنمية وتحسين النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية لكل فرد في كل الأعمار، كما أن العلاج بالفن هو عملية دمج للنمو الإنساني والفنون المرئية (الرسم والتصوير التشكيلي والتشكيل بالطين، وأشكال الفن المختلفة) والعملية الابتكارية تتم من خلال نماذج من الإرشاد والعلاج النفسي .

وتوجد هناك علاقة بين الفن والصحة النفسية، بدأت هذه العلاقة مع ظهور الاهتمام بالمؤسسات العقلية النفسية فى أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، إن الاعمال الابتكارية كالرسم بالزيت أو الرسم بالقلم والتشكيل بالطين تساعد الفرد ذا الإعاقة العقلية على تنمية قدراته العقلية، كما أنها تساعد على نمو التأزر الجسمى.

كما حددت الجمعية الأمريكية للعلاج بالفن، إن العلاج بالفن يشبه كثيراً باقى حصص التربية الفنية وذلك بالملاحظة الغير منتظمة. وهناك اختلافات، وهى أنه فى العلاج بالفن فإن عملية الابتكار هى أهم من العمل الفنى نفسه، ولا يهدف

العلاج بالفن لإنتاج فن جميل أو بناء الموهبة ولكن العلاج بالفن هو لمساعدة الفرد على الشعور الجيد تجاه نفسه ومساعدته للتواصل مع الآخرين ومساندته لأخذ مسئولية حياته.

العمل بالعلاج بالفن يعتمد على معلومات عن نمو الإنسان، ومعلومات عن النظريات النفسية والتى هى إلمام بكل أنواع العلاج والتقييم، وهذا يشمل النواحي التعليمية والشخصية والنفس حركية والمعرفية، وأيضا معلومات كافية عن بعض وسائل العلاج مثل إعادة إرشاد الصراعات الانفعالية، وزيادة الوعى بالذات ، ونمو المهارات الاجتماعية والتحكم السلوكى ، وحل المشكلات ، وتوقف القلق ، والتعبير عن الأفكار الواقعة، وزيادة تقدير الذات.

أنواع العلاج بالفن:

أشارت فرانسيس كلوكى أنه يوجد هناك نوعان من العلاج بالفن:

1- العلاج بالفن الموجه.
2- العلاج بالفن غير الموجه.

الفرق بين العلاج بالفن الموجه والغير موجه:

1- العلاج بالفن الموجه يشبه كثيرا العمل الموجه فى التربية الفنية، فالمعالج يقترح موضوع أو أسلوب حاجة أو مشروع يفيد الفرد الذي لديه مشكلة.

2- العلاج بالفن غير الموجه يجعل المشترك يقوم بالتجربة بأمان بدون حدود للعلاج.

وكلتا الطريقتين تشجعان المشاعر الضاغطة الخارجية بحيث يعبر الفرد عن افكاره وبطريقة قريبة من الواقع بأسلوب استعارى أو رمزى، وأيا كان العلاج بالفن موجه أو غير موجه فهو يعتمد على الاحتياجات الفعلية للمشاركين فيه.

فالعلاج بالفن يبنى تقدير الذات والإحساس بالهوية وهو يحسن من حياة الكثير من المشاركين، ويساعد على تنمية إمكاناتهم الابتكارية، مما يحسن من صحتهم النفسية.

أهداف العلاج بالفن:

حددت **الجمعية الأمريكية للعلاج بالفن** أهداف، نذكر منها:

- تغيير مكان التحكم من الخارج إلى الداخل (تحكم الشخص فى ذاته).
- تحسين صورة الذات وتقدير الذات.
- تغيير الهوية من شخص يعاني إلى شخص مبدع.
- التشجيع على صنع القرار والاستقلالية.
- المساعدة فى تأسيس أو تثبيت الهوية.
- الحد من العزلة الاجتماعية.

- تحسين التواصل والمهارات الاجتماعية.
- تحسين التأزر الحركى والمهارة اليدوية.
- تحسين التنبه العقلى من خلال: حل المشكلات والذاكرة البصرية، والتركيز، والتخيل.

إن العلاج عن طريق الفن هو طريقة غير لفظية ذات فائدة كبيرة مع الأطفال وقد تعتمد هذه الطريقة على رسم الصور، والرسم باستخدام الأصابع والموسيقى والرقص الاجتماعي، وأعمال الفخار والخزف، والمنتجات اليدوية المختلفة وتعتبر كل هذه الوسائل مخارج ممتازة للتعبير عن المشاعر والأفكار دون الاعتماد على التعبير اللفظي بطريقة مباشرة وعلاوة على هذا فإن هذه المواقف تعطي الطفل الفرصة للتعرف على قدراته وقابليته وتعطي له الفرصة أيضاً للحصول على تقدير المعالج أو الجماعة التي يعمل معها.

يساعد العلاج بالفن الأطفال والمراهقين والبالغين على الإبحار في عواطفهم إلى جانب فوائد عدّة مثل تعزيز احترام الذات والتعامل مع الإدمان وتخفيف التوتر وتحسين أعراض القلق والاكتئاب والتأقلم مع الأمراض الجسدية والإعاقات. يعمل اختصاصيو العلاج بالفن مع الأفراد والأزواج والمجموعات في بيئات متنوعة، بما فيها المستشفيات والمراكز الصحية والمؤسسات الإصلاحية ودور العجزة والمنظمات المجتمعية الأخرى، فضلًا عن الجلسات الاستشارية

الخاصة. لا يُشترط على الفرد امتلاكه موهبةً فنيةً لنجاح هذا النمط من العلاج النفسي، لأن العملية العلاجية لا تتعلق بالمستوى الفني للعمل، بل تهدف إلى إيجاد روابط بين الخيارات الإبداعية التي ينتقيها الفرد وحياته الشخصية.

يمكن استخدام العمل الفني منصةً ينطلق منها الفرد لإعادة إحياء الذكريات وسرد القصص التي قد تكشف الرسائل والمعتقدات النابعة من عقله الباطن.

العلاج النفسي بالموسيقى

Music Therapy

مفهوم العلاج بالموسيقى

يعرف العلاج بالموسيقى (Music Therapy) على أنه استخدام سريري أو علاج قائم على مدخلات موسيقية لتحقيق أهداف علاجية من قبل الأشخاص أو الفنيين المتخصصون ببرنامج العلاج بالموسيقى، العلاج بالموسيقى هو مهنة صحية لمعالجة الاحتياجات المادية والعاطفية والمعرفية وحتى الاجتماعية للأفراد، فبعد معرفة نقاط القوة والضعف واحتياجات كل شخص، يقدم المعالج الموسيقى المناسبة له ولحالته المرضية سواء بالغناء أو بالاستماع للموسيقى، فالمشاركة الموسيقية في العلاج تنقل المرضى إلى أماكن أخرى من حياتهم.

يعتمد العلاج النفسي بالموسيقى على تقنيات عدّة، مثل الاستماع إلى الموسيقى والتفكير فيها وتأليفها بهدف تحسين صحة المُعالَج ورفاهيته. يلعب اندماج الفرد مع الألحان التي يسمعها دورًا ملحوظًا في تعزيز قدرته على التعبير عن نفسه بسهولة، وتحديد التجارب المريرة التي خاضها ومن ثم معالجتها، وتطوير المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل مع الآخرين والمحيط، والعثور على

التحرر العاطفي الذي يبحث عنه. يُشرف على الجلسات العلاجية اختصاصي مُعتَمد في العلاج بالموسيقى، يعقد جلسات فردية أو ضمن مجموعات. تُذكر أيضًا إمكانية تسخير هذا الأسلوب العلاجي بالتعاون مع أنواع أخرى مع العلاج النفسي أو مع أدوية أخرى.

أدرك البشر تأثير الموسيقى وقدرتها الشفائية منذ زمن بعيد، إذ تُوقظ الموسيقى إحساسًا بدائيًا بالإيقاع الذي نمتلكه جميعًا، أما الشكل الحديث من العلاج النفسي بالموسيقى فلم يبدأ إلا بعد الحرب العالمية الثانية -وفقًا لبيانات الجمعية الأمريكية للعلاج بالموسيقى- إذ زار الموسيقيون المحليون المستشفيات لتقديم عروض موسيقية للمحاربين القدامى، أدت بدورها إلى تحسن ملحوظ من الناحيتين الجسدية والعاطفية لدى الجنود المصابين، ما دفع المستشفيات إلى توظيف موسيقيين محترفين لتقديم عروض لمرضاها. يستمر استخدام العلاج بالموسيقى في المستشفيات حتى يومنا هذا، ما يمنح المؤسسات الصحية جنديًا إضافيًا في حربها ضد الأمراض والإصابات المتنوعة، عبر مساعدة المرضى على التعامل مع الصدمات العاطفية والألم الجسدي بفاعلية أكبر والشعور بمزيد من الثقة والفرح وتعزيز التواصل مع الآخرين.

الحالات التي يستخدم فيها العلاج الموسيقي

بعض الحالات التي يمكن ان يستخدم فيها العلاج الموسيقي:

- صعوبات التعلم
- عسر التعلم
- التوحد والاسبرغر
- متماثلة داونز
- الحركة الزائدة وقلة التركيز
- المشاكل السلوكية في المدرسة والبيت
- صعوبات النوم
- العلاقات داخل أماكن العمل
- التواصل مع الأتراب
- اضطراب ما بعد الصدمة
- العديد من الاضطرابات النفسية الأخرى عند الأطفال

على ماذا يعتمد العلاج بالموسيقى؟

يعتمد العلاج بالموسيقى على مساعدة المُعالَج على فهم العواطف الكامنة داخله، وتجنب الانسحاب، ويمكن أن يتضمن العلاج بالموسيقى أكثر من مجرد وضع السماعات حول الرأس والاستماع للموسيقى، حيث يتضمن الإبداع الفني

في التأليف، والارتجال، والعزف، والغناء. ويفضل أن يتابع هذا العلاج اختصاصيون في برامج العلاج بالموسيقى.

فكل يوم يواجه الانسان مشاعر الخجل والغيرة والذنب، لذلك ليس مستغربًا أن تتقلب أمزجتهم بحدة نتيجة تضارب هذه العواطف. وتساعد الموسيقى على تدريب المُعالَج على الرد والتفاعل مع عواطفه.

العلاج النفسي بالقراءة

Bibliotherapy

التعريف اللغوي للعلاج القصصي: المقطع الاول " الببليو" تعني خاص بالكتب وهي مشتقة من كلمة يونانية الاصل هي ببليون وتعني كتابا. اما المقطع الثاني "تيرابي" وهو يوناني المنشأ ايضا فهو مشتق من كلمة " تيرابيا" التي تعني التداوي أو الاستشفاء أو العلاج بشكل عام.

التعريف الإجرائي للعلاج القصصي: هو مساعدة نفسية بواسطة الادب، ويستعمل كوسيط علاجي هدفه الفهم، والتطور السليم، والنمو الشخصي، وهو عبارة عن فعل ورد فعل بين شخصية القارئ وبين الادب الذي يعمل على التكيف والنمو معه.

العلاج بالقراءة هو شكل من أشكال العلاجات التعبيرية مع التركيز على مواد القراءة المحدّدة بقصد الشفاء من الاضطرابات والامراض النفسية العديدة. تكمن الفكرة وراء هذا العلاج في استخدام اتصال الشخص، الذي يعاني من مشكلة نفسية، بمحتوى كتاب أو جزء من الشعر أو نص مكتوب لتكون النتائج

مضمونة، وخاصة عندما يتمّ مقارنتها بالعلاجات الأخرى مثل العلاج بالكتابة، ذلك لأن لها تأثيرات طويلة الأمد في الشفاء.

قراءةً منتظمةً للنصوص المقدسة، يمكن أن توفّر الكثير من العزاء والدعم للمؤمنين الذين لديهم مشاكل نفسية.
ففي القرن التاسع عشر، كان الأطباء وممرضات العيادات النفسية يقدّمون للمرضى كتبا بدءاً من الإنجيل وصولاً إلى أدب الرحلات وغيرها من المؤلفات بلغاتٍ قديمة، وفي القرن الثالث عشر كان القرآن يوصف كعلاجٍ للمرضى الراقدين في مستشفى المنصورة في القاهرة.

إن العديد من الأشخاص كشفوا عن شفائهم من الأمراض عن طريق قراءة الكتب الدينية.

بماذا تساعد القراءة؟

القراءة يمكنها أن تعين الفرد على:

التخلص من التوتر:

بامكان القراءة أن تقلّل من مستويات الإجهاد وفق ما أكّدته دراسة أجرتها جامعة ساكس، بحيث تمت مراقبة مستويات التوتر ومعدلات ضربات القلب أثناء تجربة مجموعةٍ متنوعةٍ من طرق الاسترخاء، مثل الاستماع إلى الموسيقى، القيام

بنزهة، تناول كوب من الشاي. ولكن تبيّن أن القراءة هي أقوى وسيلة لمساعدة الجسم والدماغ على الاسترخاء.

تجعل الإنسان أكثر تعاطفاً مع الآخرين:

تساعد القراءة على التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعر الطرف الآخر، فقد درست جامعة بافالو هذه النظرية ووجدت أن القصص التي نقرأها والشخصيات التي نتشبّه بها ونتعلّم منها، تساعدنا على فهم الحياة بصورةٍ مختلفةٍ وبمنظورٍ إيجابي، فقد نشرت دورية علم النفس الاجتماعي التطبيقي (أبلايد سوشال سيكولوجي) بحثاً أظهر كيف أن قراءة قصص هاري بوتر جعلت الشباب الصغار في بريطانيا وإيطاليا، أكثر استعداداً وإيجابية إزاء الأقليات المهمّشة مثل اللاجئين.

تساعد على إبعاد شبح الخرف:

أظهرت الأبحاث أن بعض الأنشطة التي تحفز الدماغ، مثل القراءة، قادرة على درء التدهور العقلي وبعض الحالات التي تصيب العقل البشري مثل الخرف، هذا بالإضافة إلى تحسين الذاكرة والتركيز.

شكل من أشكال العلاج النفسي:

أثناء القراءة نشعر أحياناً بأن حالتنا تشبه حالة إحدى الشخصيات الموجودة في الكتاب، وبالتالي نحاول البحث من خلال الصفحات على حلولٍ قد تساعدنا في حياتنا الشخصية، من هنا فإن القراءة، وكما أشرنا في السابق، تعتبر شكلاً من

أشكال العلاج النفسي حيث تثير الشخصيات الماضي الذي اختبرناه والصراعات الشخصية التي لم نتمكّن من حلها، وتتيح القراءة رؤية الأمور بصورةٍ أوضح...وأياً كانت المشكلة التي نجد نفسنا فيها، هناك دوماً كتاب يذكرنا بأن أناساً قبلنا عايشوا هذه التجارب، وأن الأمر يتعلق فقط بالعثور على الكتاب المناسب.

تعمل القصص على تنمية التقييم الذاتي عند الأولاد وتساعدهم في التعامل مع ميولهم ورغباتهم التي تميل للعنف والغيرة وغيرها، كما تساعد على التخلص من مشاعر الخوف والإحباط وعلى تطوير القدرات الإدراكية وعلى تذويت أنماط سلوكية بناءة.

الفرضية الأساسية التي يعتمد عليها هذا الاسلوب العلاجي هي أن الإنسان يقوم بكبت تجاربه ومشاعره النفسية الصعبة في منطقة اللاوعي، وتتولد عنده نتيجة لهذا الكبت وسائل نفسية دفاعية تظهر على شكل سلوكيات غير إيجابية اجتماعيا.

يعتبر كوبوبي العلاج القصصي تجربة بناءة للقارئ أو السامع تعوضه عن النقص أو الخطأ الذي حدث معه في مراحل التطور المبكرة. مما يخفف الضغط النفسي ويزيد من تفهمه للغير وإحساسه بهم. كما يمكنه العلاج القصصي من التعبير عن نفسه وعن مشاكله ومشاعره بحرية الأمر الذي يساعده على تحليل مواقفه

وتصرفاته وتعميق الوعي الذاتي وثقته بنفسه، كما تعطيه القصص رؤى جديدة وحلولا وبدائل مختلفة للمشكلة، كما تقوم القصص بتقوية القيم والمبادئ والتصرفات الاخلاقية عنده.

قراءة أو سماع القصص توفر تجارب علاجية وتساعد على مواجهة التصرفات بصراحة وواقعية وبشكل منطقي مما يساعد على تذويت ردود فعل إيجابية.

عناصر القصة الأساسية:

الموضوع: يتعلق الموضوع بالفكرة الرئيسية التي تبني عليها القصة وتمثل العامود الفقري لها. قد تدور الفكرة حول موضوعات كثيرة كالقضايا الاجتماعية والسلوكية وتصرفات الكائنات.

البناء والحبكة: البناء والحبكة سلسلة الحوادث التي تشكل بنية القصة، وهذه الحوادث تترابط وتتسلسل بشكل يؤدي إلى الوصول إلى النتائج من خلال الأسباب التي تأتي كما ترسمها الحوادث، وهي أحكام بناء القصة.

الشخصيات: هذا العنصر مهم جدا في القصة، وهو المحور الأساسي في قصص الأطفال. لذا لا بد من ابداع لرسم شخصيات القصة بعناية، بحيث تحقق أهداف وتتناسب مع الأحداث.

الأسلوب: لا بد في هذه المرحلة من الأسلوب المناسب الذي يتفق مع مستوى الأطفال وقدراتهم. لذلك يجب الابتعاد عن الألفاظ الغريبة والصعبة التي تتناسب مع الطفل الذي يوجه إليه العمل الأدبي، ولكن يجب استعمال بعض المفردات الصعبة نسبيا وسط سياق يسمح للطفل بفهم معناها واكتساب خبرة جديدة بواسطتها. يجب الحرص على استعمال الألفاظ الصحيحة وعدم استخدام الكلمات العامية أو الأجنبية، واختيار الأسلوب الواضح المناسب وفق مرحلة حياته وسنه، واختيار أسلوب العرض الذي يتسم بالوضوح والحيوية والصدق الذي يدفع الطفل إلى الاقبال على القصة وفهمها والتأثر فيها.

كما يجب مراعاة الأمور التالية عند عرض القصة وهي:

التحضير: ويقصد به التدريب على القراءة بصوت عالٍ وبطريقة معبرة.

الصوت: اللفظ والنطق، ويقصد به القراءة بصوت مسموع وموجه إلى جميع الأطفال وبلفظ سليم واضح.

المظهر: ويقصد به تجنب المعلمة كل ما يجذب النظر إليها بديلا عن القصة كملابسها أو حليتها.

التعابير: ويقصد بالتعابير أن يتجاوب القارئ مع الأحداث المختلفة مستعينة بتعابير وجه القارئة وعينيها ونبرات صوتها.

الصدق: ويقصد به اختيار القارئة نصا، تجد فيه لذة واستمتاعا أثناء القراءة.

أهداف العلاج بواسطة القصة:

1. تطور الطفل السليم النفسي.
2. التوازن الناجم بين القصة وبين حالة الطفل النفسية.
3. استطاعة الطفل تجاهل الأحداث التي يمكن أن تضر بحالته النفسية.
4. تكثيف التجانس بين الولد والبطل من حيث الصفات الايجابية وتمكنه من التغلب على المصاعب.
5. العبير عن المشاعر والأفكار بصدق وحرية.
6. التحرر من القوانين التي تقيد تعبيره عن واقع الطفل وعن آلامه (أي الخوف).
7. اتخاذ الطفل حلول الحياة المطروحة المستقبلية.

8. عدم تقييد الطفل بتعليمات المعالج ليتمكن من حل مشاكله (اعتماد الطفل على نفسه).
9. تقديم مواد بحث – أمور- للطفل هو بحاجة للتحدث عنها.
10. تجنب أمور قد يصطدم الطفل بها.

يمر القارئ أو السامع بأربع مراحل علاجية وهي:

1. التعاطف: تعاطف القارئ أو السامع مع شخصية أو أكثر في القصة، ويظهر هذا التعاطف خلال موافقة القارئ أو السامع أو رفضهما شخصيات القصة وأحداثها، مما يولد فرصا حقيقية لتبني أو رفض سلوكيات معينة. يستطيع القارئ أو السامع إبداء رأيه والتحدث عن مشاعره وأرائه تجاه تصرفات شخصيات القصة بصراحة وأكثر حرية.

2. الانعكاس: حيث يوجه القارئ- السامع الاتهامات لشخصيات القصة كبطل القصة، وبهذا يتهم نفسه بشكل غير مباشر، كما ويتحدث عن مواقف ومفاهيم وتصرفات شخصيات القصة تجاه الناس المحيطين به، وهو في الحقيقة يتحدث عن نفسه بصورة غير مباشرة مما يولد عنده تفكيرا انعكاسيا.

3. تفجر المشاعر المكبوتة: عندما يمر القارئ أو السامع بتجربة قوية خلال قبوله أو رفضه الشديد تصرفات قامت بها شخصية من شخصيات القصة يدفع

مشاعره بصورة لفظية أو غير لفظية لمنطقة العقل الواعي، مما يخفف الضغط النفسي عنده، وأحيانا يظهر القارئ أو السامع العنف تجاه إحدى شخصيات القصة.

4. الإدراك والوعي: يعي القارئ أو السامع في هذه المرحلة مشاعره وتصرفاته وأفكاره، ويفهم مشاكله واحتياجاته، ويعزز الوعي الذاتي ويتقبل ويتفهم تصرفات الآخرين، كما وينمي القدرة على تحليل دوافعه ويرسخ مبادئ وقيم جديدة.

العلاج النفسي بالسيكودراما

أو الدراما النفسية

Psychodrama Therapy

الـ "سيكودراما "هي وسيلة للعلاج الجماعي عن طريق الدراما. وهو أسلوب يعتمد على التلقائية الدرامية، حيث يطلب من الأشخاص أداء أدوار مسرحية دون ارتباط بكتابة سابقة أو تحديد للنص، كما أنها تتنقل في الأزمنة لتستحضر مشهداً من الماضي، أو تنتقل لجلبه من المستقبل، أو تعيد طرح الحاضر بصيغة مغايرة.

ويُعتبر العلاج بالسيكودراما من أهم العلاجات في هذا المجال حيث تعتبر من أنشط الفعاليات في الوصول إلى أعماق النفس, فالسيكودراما كلمة مركبة تعني الدراما النفسية، وهي تطلق على شكل من أشكال المعالجة النفسية من خلال التقنيات المسرحية وعلى استخدام المسرح كوسيلة تربوية وعلاجية وأول من استخدم هذه التسمية هو المعالج النفسي الروماني مورينو Moreno حيث يتم استخدام التكنيكات الدرامية والتي يقوم فيها العميل بتمثيل أدوار قد تتعلق بالماضي أو بالحاضر أو مواقف حياتية مستقبلية متوقعة، في محاولة للحصول على فهم أكثر عمقاً.

تستلزم تقنية الـ "سيكودراما" خمس وسائل عملية وهي:

خشبة المسرح: أي مساحة واسعة تسمح بالحركة وتحافظ على الخصوصية، مع عدم الاحتياج لديكور أو ملابس خاصة.

المخرج (المعالج): الذي يخطط مشاهد المسرحية ويحدد لوحاتها، ويشجع الممثلين على تشخيص الأدوار لتحريرهم من عقدهم ومخاوفهم.

الممثل الرئيس (البطل – المريض – أو صاحب المشكلة) :الذي ينصبّ حوله العمل، ويمثل دوره ارتجالاً بطريقة عفوية مع اختياره للنص الذي يريد أن يؤديه على خشبة المسرح.

الممثلون المساعدون: الذين يشاركون مع الممثل الرئيس في أداء المسرحية وتشخيصها فنياً ونفسياً (يختارهم البطل بنفسه).

المشاهدون الذي يتابعون المسرحي: وهم بالأساس أعضاء بنفس المجموعة العلاجية.

يرى الكثير من الخبراء والمتخصصين أن هناك العديد من البرامج والفعاليات المساعدة التي تخفف من حدة الاضطرابات ومشاعر القلق، كما يرى علماء النفس أن إحداث التغير النفسي والاجتماعي الإيجابي، لا يتم إلا من خلال برامج وفعاليات متعددة تتعلق بالإرشاد والعلاج النفسي، لأنه يتطلب المواجهة

العلمية لما يتمخض عنه هذا التغيير، كما يتطلب استمرار التوافق النفسي معه، والذي بدوره يؤدي إلى خفض مؤشرات القلق.

إن السيكودراما تحاول أن تمسك بالمحفزات والدفاعات التي يمكن أن نرى من خلالها الآخر، ذلك أن أحداثاً تنطوي على دلالة وقيمة يتم تمثيلها على المسرح أو يعاد تمثيلها، ومن ثم تساعد الأفراد على أن يدركوا مشاعرهم الدفينة والتعبير عنها بحرية كاملة، وتشجيع القيام بمسالك جديدة أكثر فاعلية. وتتميز السيكودراما بطبيعة تفعيليه هي جوهر ما يعيشه المريض تحقيقا للرغبة في الواقع لا في المتخيل.

وأكدت دراسة نفسية والتي كان الهدف منها التعرف إلى "مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح في السيكودراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية لطلاب المرحلة الإعدادية". وتكونت عينة الدراسة من 24 طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين, المجموعة الأولي وهي التجريبية, وقوامها 12 طالب, وكذلك المجموعة الضابطة وقوامها 12 طالب, حيث تم اختيارهم من بين 160طالب من مدرسة ذكور رفح الإعدادية للاجئين, ممن حصلوا على أعلى درجات على مقياس المشاكل السلوكية, وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في حدة المشكلات السلوكية بعد تطبيق برنامج السيكودراما المقترح على أفراد المجموعة

التجريبية, وكذلك أكدت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في حدة المشكلات السلوكية بين التطبيق القبلي والبعدي لمقياس المشكلات السلوكية.

العلاج النفسي بواسطة البرمجة اللغوية العصبية

NLP

العلاج بالبرمجة اللغوية العصبية:

"البرمجة اللغوية العصبية" واختصارها الغربي "NLP" هي خليط من العلوم والفلسفات والاعتقادات والممارسات، تهدف تقنياتها لإعادة صياغة صورة الواقع في ذهن الإنسان من معتقدات ومدارك وتصورات وعادات وقدرات، بحيث تصبح في داخل الفرد وذهنه لتنعكس على تصرفاته. وقد تأسس هذا العلم وطُور في السبعينات الميلادية أي ما بين عامي 1973-1978م.

والبرمجة اللغوية العصبية هي ممارسات استبطانية لا تخضع للضبط التجريبي، ولا تتفق مضامينها مع المنهج العلمي المبني على صحة استخدام العقل وفحص المشاهدات لبناء فرضيات أو نظريات لها مصداقية إحصائية مقبولة في المنهج المعتمد في الدراسات النفسية والاجتماعية.

تطورت البرمجة اللغوية العصبية (NLP) على يد عالم معلوماتية ولغوي من جامعة كاليفورنيا. أرادا معرفة أسرار الناس الفعّالة. ما الذي يجعل هؤلاء يقومون بأداء وإنجاز الأمور. أبدى إهتماماً خاصاً في إمكانية تكرار سلوك وبالتالي قدرة هؤلاء الأفراد الفعاليّن على المنافسة. لدى القيام بوضع نماذج لهذا السلوك، استطاع جون غريندر وريتشارد باندلر إستنباط أنماط للتفكير ساعدت على

تحقيق النجاح في هذا الموضوع. تشير نظرية هذين العالمين إلى أن للدماغ القدرة على تعلم الأنماط والسلوكيات الصحية التي لها تأثيرات إيجابية على الجسد والعاطفة. ما نتج عن عملهم عُرف باسم "البرمجة اللغوية العصبية".

فرضيات البرمجة اللغوية العصبية:

- إحداث تغييرات خارجية يستلزم تغيير النفس، حيث أن البرمجة هي إعادة ضبط الشئ على أسس قويمة وهنا يعتمد الأمر على تغيير النمط العقلي للفرد مما يستدعي إحداث بعض التغييرات في نمط التفكير الداخلي والذي بدونها لا يمكن للفرد النجاح في تغيير مجرى بعض الأمور الحياتية المحيطة به، إذ أن التغيير الداخلي هو نقطة البداية لأي تغيير آخر.
- الخريطة ليست هي المنطقة حيث أنه قد يعتقد المرء أمر ما وفي الحقيقة هذا الأمر يختلف تمامًا عما هو متضح، فدائمًا ما يكون للحقيقة عدة أوجه، ولذا إن رأى المرء أن الوضع سيء فعليه أن يعلم جيدًا أن الخطأ ليس في الوضع بل في طريقة معالجته له وأن ما عليه سوى البحث عن طرق أخرى أفضل.

- تكرار الفعل لا يغير النتيجة، فإذا ثبت المرء على نمط تصرفات معين سيجد دائمًا نفس النتائج النمطية، ولذا فإن كل أمر جديد أو مرحلة جديدة تستلزم تغيير نمط التفكير.
- تختلف طرق التواصل بين اللاوعي والوعي حيث أن بعض الأشخاص يقولون ما يريدون بشكل مباشر يخاطب العقل الواعي، والبعض الآخر يستخدم طرق غير مباشرة مثل التلميحات والإشارات في حديثه فهو يخاطب العقل اللاواعي.
- النتائج تترتب على الأفعال، فلكل فعل رد فعل، إذ أنه إذا لم تعجبك النتائج تأكد أن السبب فيها هي أفعالك وتصرفاتك، فإن أحسنتها حسنت وإن أسئتها سائت.
- المرونة هي أساس النجاح في الحياة، حيث أن القالب الجامد لنمط تفكير وحياة الأفراد قد يكون سبب في حدوث العديد من المشاكل، ولذا لابد من من تطويع تفكير الشخص ليتوافق مع كل ما يمر به الفرد ويتمكن من وجود حل له.
- ليس هناك فشل، ولكن نتائج مردوده، حيث أنه وعند مواجهة المرء فشل ما لا يلزم أن يتوقف عند هذا الفشل فلابد وأنه قد تعلم درسه من هذا والذي سوف يجعله أكثر خبرة وأحد ذكاءً.

- كل فرد تصدر منه تصرفات بناءً على ماهو متوافر له، فلا يلزم أن يحاسب المرء غيره على بعض التصرفات التي قد يكون لم يكن بيده غيرها.
- كل فرد لديه عوامل التغيير، فالمرء منذ بداية حياته يظل يتعلم ما هو صحيح وما هو خاطىء مما يجعل في الخيار بينهما.
- لا يوجد تصرف بنية سيئة، فكل فرد يرتكب أمرٍ ما يعتقد أنه صحيح أو على الأقل يسعى من ورائه إلى تحقيق هدف نبيل.
- العقل والجسم ذات تأثير متبادل، حيث أنه إذ فكر العقل في شيء سعيد سيبتسم المرء، أما إذا حزن الوجه فلن يبتسم العقل كذلك.

العلاج النفسي بالتنويم المغناطيسي

Hypnosis

التنويم المغناطيسي ظاهرة قديمة وبداية العلاج به تعود العصور القديمة حيث كان الأطباء يستخدمون طريقة تشبه الإيحاء للوصول إلى المخزن السري (العقل الباطن) من خلال ترك المرضى ينامون وبعد ذلك ظهر الطبيب السويسري (باراسيلسوس) والذي استنتج أن أي مغناطيس يمكن أن يؤثر في الجسم البشري من خلال ذلك الانبعاث غير المرئي الذي يصدر من المغناطيس ثم أضاف " هلمونت " مفهوم المغناطيسية, وعلى يد العالم " فرانز انطون ميسمر " ذاع صيت العلاج المغناطيسي وأصبح الناس يتوافدون عليه ويؤمنون به بعد أن لاحظ أن تعريض المريض للمغناطيس يؤدي به التي تخفيف شكواه بدرجة كبيرة.

كلمة تنويم قد تثير في النفس الريبة والتوجس مما قد يحدث في جلسة التنويم المغناطيسي. ولكن الواقع أن من يخضع لجلسة التنويم لا ينام فعلياً، إنما يعمل على إلهاء عقله الواعي بالتنفس والتركيز لإيقاف عمله والولوج إلى العقل الباطني، حتى أن البعض يسميها "حالة من الوعي المتزايد لحل مشكلات معينة بطلب من الشخص."

يمكن القول إن العلاج النفسي بالتنويم المغناطيسي (العلاج بالتنويم الإيحائي) تنويم مغناطيسي موجه، أو حالة من التركيز تشبه النشوة أو الاستغراق الكامل في كتاب، أو فيلم، أو موسيقى، أو أفكار أو تأملات، إذ يستطيع المراجِعون توجيه انتباههم الكامل إلى خباياهم الداخلية للعثور على الموارد الطبيعية في أعماقهم وتسخيرها للتغيير أو استعادة السيطرة في مجالات معينة من حياتهم، في سياق عملية علاجية تحت إشراف اختصاصي سريري في العلاج النفسي بالتنويم المغناطيسي.

العلاج بالتنويم المغناطيسي يعد من أنجع طرق المعالجة للكثير من الأمراض العضوية ذات المنشأ النفسي، ولا سيما الحالات النفسية التي تعاني من هيستيريا ولديها قابلية وقدرة أكثر على تقبل الإيحاء. وأيضا العلاج بهذه الطريقة يحقق للإنسان الراحة النفسية والذهنية والعصبية، بالانفصال عن الواقع ومشاكله وضغوطه، محتلاً مكانة مهمة بين الفنون العلاجية المختلفة لعلاج حالات الاكتئاب والعصبية وإدمان التدخين، فضلاً عن لجوء البعض للتنويم الإيحائي لتنمية كفاءاتهم الذاتية في مجال اتخاذ القرار واكتساب الثقة بالنفس .

من يساعد العلاج الإيحائي؟

أن كل من لديه مشكلة تترجم على مستوى التصرف أو الشعور، مثل التصرفات الخطأ أو الغاضبة، أو الإدمان، أو الأكل، أو التدخين بشراهة يمكن أن تتم مساعدته بالتنويم المغناطيسي، "لأننا قادرون على الدخول إلى العقل الباطني، وتفنيد المشكلة، ومعرفة منشأها، وتراكماتها والعمل على الطفل في داخلنا، إذ في كل منا طفل مجروح أو مكسور يجب أن نعيد بناءه".

العلاج الإيحائي يساعد في علاج نوبات الهلع والخوف والفوبيا والسلوك وسواها، وتعتبر أن الأمراض موضوع دقيق إذ نستطيع أن نعكس المرض إذا كان المريض جاهزاً. وتذكر حالات مرضى سرطان استطاعوا شفاء أنفسهم بمساعدة التنويم المغناطيسي.

العلاج النفسي باللعب

Play Therapy

اللعب والفكاهة يرتبطان بصورة كبيرة بالصحة النفسية والنمو العقلي، بالإضافة إلى الابتكار والقدرة على حل المشكلات، بل والإنتاجية في العمل. ومع أننا في بعض الأحيان نعتقد أن اللعب شيء تافه. إلا أنه في حقيقة الأمر واحد من أقوى الدعامات للصحة النفسية والتعلم وللأنشطة الإنتاجية، والعلاج باللعب ما هو إلا تهيئة الجو المناسب للطفل للتنفيس بواسطة الألعاب عن مشاعره المكبوتة وعن الضغوط التي تعرض لها في فترة ما من حياته كالمخاوف والإحساس بالقهر أو الوحدة، فأحياناً يمر الأطفال بأوقات عصيبة يصعب عليهم التعايش معها بسهولة مثل انفصال الأبوين، والانتقال إلى منزل جديد أو الأطفال الذين تعرضوا لإساءة نفسية أو جسدية، وهو ما يؤدي أحياناً بالطفل لأن يكون عدوانياً أو انسحابياً أو عصبياً.

كذلك يساعد العلاج باللعب أطفال الأمراض المزمنة كما يخدم أيضاً بعض حالات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

ويناسب العلاج باللعب الأطفال من عمر سنة إلى -11- سنة، والذين لديهم مشكلات في التعبير عن مشاعرهم أو مشكلات في التكيف الاجتماعي مع الآخرين.

لماذا نحتاج إلى العلاج باللعب؟

- يسهم في خلق بيئة آمنة يستطيع الأطفال فيها أن يعبروا عن أنفسهم.
- الأطفال لا يملكون القدرة اللغوية الكافية أو الإدراك الناضج للتعبير عن مشاعرهم بوسيلة مجردة كالكلمات، فالألعاب هي كلماتهم.
- يعاني معظم الأطفال من وجودهم حول مجموعة من البالغين الذين لا يفهمونهم أو يحترمونهم الاحترام الذي يعزز ثقتهم بأنفسهم ويفجر طاقاتهم الكامنة.
- كما يعانون كثيراً من عدم التقبل أو السخرية أحياناً والتي تؤدي بدورها إلى العديد من المشكلات النفسية والسلوكية.

أهداف العلاج باللعب، وأثره في الطفل:

- يهدف مباشرة إلى إدخال عنصر الإيجابية في لعب الطفل إلى تفريغ انفعلاته.
- ينمي قدراته على التعبير عن مشاعره ومخاوفه بطريقة ملائمة.

- ينمي تقدير الذات، فيشعر الطفل بالإيجابية وأنه شخص قادر مع تنمية شعوره بالمحبة.
- ينمي قدراته على التعبير عن حقوقه وطلباته.
- ينمي قدراته على حل المشكلات وعلى طلب المساعدة عندما يحتاج لذلك.
- ينمي شعوره بالأمان من خلال بيئة تراعي خصائص الطفل وحاجاته.

أدوات العلاج باللعب:

هناك أدوات ثابتة وقد تضاف أدوات حسب ما تتطلبه الحالة ويفضل أن تكون هذه الأدوات جديدة بالنسبة للطفل، فلا يجدر بالطفل اللعب بها خارج وقت الجلسة ومن أمثلتها: بالونات، دمى، مسدس، سكين بلاستيك، رمل... إلخ.

العلاج النفسي الجماعي

Group Psychotherapy

العلاج الجمعي هو شكل من أشكال العلاج النفسي، يتعتمد فكرته على وجود معالج نفسي أو أكتر يتعامل مع مجموعة من المرضى في وقت واحد، هذا له فوائد كتيرة ويحقق نتائج جيدة جنبا إلى جنب مع بقية وسائل العلاج النفسي.

يتقابل أعضاء المجموعة مع المعالج على مدار مجموعة من الجلسات بمعدل متفق عليه، والجلسة تكون عبارة عن مجموعة تجلس في شكل دائري بحيث أن كل شخص يرى الآخر، وتبدأ الجلسة بالتعارف الشخصي عن سبب التواجد في المجموعة. بعض المجموعات تكون مفتوحة بمعني إنها يمكن أن تستقبل أعضاء جدد، أو مغلقة ومقتصرة على نفس الأعضاء الموجودين منذ البداية. أما عن الطريقة الاساسية التي تدار بها الجلسة فهذا يعتمد على أهداف المجموعة المتفق عليها وأسلوب المعالج.

جلسات العلاج النفسي الجماعي عادة ما تتكون عندما ترتبط مجموعة صغيرة لا تزيد عن عشرة أشخاص بالإضافة لواحد أو اثنين من قادة

المجموعة (عادة ما يكونوا هم الاخصائيين النفسيين المعالجين) مع بعضها البعض لتكوين شكل تقديم المشورة نفسيا واجتماعيا.

عادة ما تعقد جلسات العلاج النفسي الجماعي من 1-2 مرة أسبوعيا وتتضمن التحدث والاستماع للبعض عن المخاوف والاهتمامات ومدى التقدم في الحالة.

المشتركون في جلسات العلاج النفسي الجماعي عادة ما يشعرون بحرية في التعبير عن معتقداتهم وأفكارهم ومشاعرهم بدون خوف من نقد أو انتقام من الآخرين.

جلسات العلاج النفسي الجماعي أثبتت أنها طريقة مفيدة للغاية في العلاج النفسي مثلها مثل العلاج الفردي. بل أن جلسات العلاج الجماعي أثبتت أنها قد تكون أكثر كفاءة وتأثيرا عند مرحلة عمرية معينة للمرضى النفسيين ألا وهي مرحلة المراهقة عندما يفضل المراهق حينها تلقى النصيحة والخبرات من أقرانه أكثر من البالغين أو الأطباء أو غيرهم.

أساليب العلاج الجماعي:

- التمثيل النفسي المسرحي (السيكودراما) : رائد هذا الأسلوب هو يعقوب مورينو (Moreno) و هو عبارة عن تصوير تمثيلي مسرحي لمشكلات نفسية في شكل تعبير حر في موقف جماعي يتيح فرصة التنفيس الانفعالي التلقائي و الاستبصار الذاتي يقوم بها المرضى .
- التمثيل الاجتماعي المسرحي:

  يعتبر توءما للتمثيل النفسي المسرحي ويتناول المشكلات الاجتماعية والمجتمعية.

- المحاضرات و المناقشات الجماعية: من رواد هذا الأسلوب ماكسويل جونز، حيث يكون أعضاء الجماعة العلاجية عادة متجانسين من حيث نوع الاضطرابات، و يشمل موضوع المحاضرات الصحة النفسية، والمرض النفسي، وأسباب الاضطرابات النفسية، ومشكلات التوافق النفسي، ويكون المحاضر هو المعالج أو بعض المتخصصين، و يهدف هذا الأسلوب إلى تغيير الاتجاه لدى المرضى، كما يستخدم على نطاق واسع في الوقاية و خاصة في المدارس و المؤسسات .

- العلاج الأسري : (Family Therapy) أسلوب من أساليب العلاج النفسي الجماعي يتناول أعضاء الأسرة كجماعة و ليس كأفراد ، وهو علاج يعمل على كشف المشكلات و الاضطربات الناتجة عن التفاعل بين أعضاء الأسرة كنسق اجتماعي . ومحاولة التغلب على هذه المشكلات عن طريق مساعدة أعضاء الأسرة كمجموعة على تغيير أنماط التفاعل المرضية داخل الأسرة .

يمتاز هذا الأسلوب بما يلي :

1. الاقتصاد في المال والوقت والعاملين .
2. يتيح للأفراد إقامة علاقات اجتماعية مع بعضهم البعض .
3. يصبح المريض أكثر إدراكا للمشكلة التي تواجهه أو تواجه غيره .
4. يهيئ فرصة للتنفيس عن انفعالاته في جو اجتماعي .
5. يجد المريض مجالا للتحدث عن مشاكله .
6. تعدد الآراء والتشخيص في دراسة الحالة يعطي فرصة في حلها بأفضل الحلول .
7. يتيح للمريض تعلم عادات تكيفية .
8. يتيح للمرضى تخفيف حدة توترهم وذلك بإفصاحهم عن مشاكلهم لأقرانهم.

العلاج النفسي بمساعدة الحيوانات الأليفة
Animal-assisted therapy

بعض الأشخاص الذين يحبون الحيوانات يتم تقديم العلاج النفسي لهم بمساعدة الحيوانات الأليفة كالأحصنة والكلاب كون هذه الحيوانات تتفاعل بشكل كبير مع مشاعر الإنسان.

يتعامل الأطفال مع الحيوانات كطرف مؤثر، وهم يعبرون عن إرادتهم ومخاوفهم وقلقهم، ويتيح العلاج بالحيوانات للطفل فرصة ممارسة الأشياء المحببة له في المستشفى، إن ملامسة الطفل اللطيفة للحيوان تساهم في تهدئة الطفل المريض، كما أن الصلة التي تنشا بين الطفل والمعالج والحيوان نفسه، تساعد على مواجهة أفضل مع الصعوبات الناجمة عن المرض، ومع الانقطاع الاجتماعي للطفل في فترة علاجه.تشير أبحاث علمية عديدة أجريت في مناطق مختلفة من العالم، أن وجود الحيوانات في إطار تعليمي وعلاجي، تساهم في تحسين وضع الأطفال، يستخدم الحيوان كوسيلة لإيجاد صلة، وتتيح عملية علاجية من دون كلمات أو لغة مشتركة. وعن طريق الحيوانات يستطيع المعالج أن يصل للطفل بسرعة متجاوزة العقبات والصعوبات التي تخلفها الصدمة المرتبطة بالناس.

في فترة العلاج، ينظر الطفل للحيوان ككائن صاحب إرادة وتفكير ومشاعر، والعلاج بواسطة الحيوانات يمكن الطفل من التعبير عن عالمه الداخلي وعن مكنون مشاعره وأحاسيسه، في الوقت الذي يتلقى الدعم والإسناد من جانب المعالجة.

كما يساعد العلاج بواسطة الحيوانات من تفريغ الضغط، وتعزيز السلوك، وبناء القدرات، وتعزيز الثقة بالنفس، والقدرة على الأخذ والعطاء والاهتمام بالآخرين، والقدرة على فهم واستيعاب حقائق الحياة كالولادة، والموت والمرض وغيرها.

تم بحمد الله

المراجع

إبراهيم، عبد الستار، **الاكتئاب – اضطراب العصر الحديث- فهمه وأساليب علاجه**، ط1، دار المعرفة، الكويت،1998.

باحكيم، مواهب سعيد، **"أثر العلاج النفسي الجمعي في المكتئبات نفسيا"**(رسالة ماجستير) جامعة صنعاء، اليمن، 2009.

بلحيل، عبد الخالق حندة، **"مدى فاعلية برنامج علاجي في خفض حدة اضطراب الاكتئاب على طلاب جامعة صنعاء باليمن"** (رسالة دكتوراه) جامعة أسيوط، مصر،2008.

حسون، رغداء أمين، **"أثر أسلوب العلاج الواقعي في تعديل الاتجاه العلمي لدى طالبات المرحلة الإعدادية"** (رسالة ماجستير) جامعة ديالى، العراق،2007.

حقي، الفت، **الاضطراب النفسي**، مركز الإسكندرية للنشر، الاسكندرية،1995.

الرشيدي، بشير؛ والسهل، راشد، **مقدمة في الإرشاد النفسي**، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت،2000.

زهران، حامد، **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، ط3، عالم الكتب، القاهرة،2001.

سعيد، ناسو صالح، **"أثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض الخجل لدى طالبات المرحلة المتوسطة"** (رسالة ماجستير) الجامعة المستنصرية، العراق،2004.

السيد، منى عبده، " فاعلية أسلوب العلاج الواقعي في خفض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طالبات الجامعة وأثره في تقدير الذات" (رسالة ماجستير) جامعة المنصورة، مصر،2010.

الشربيني، لطفي، **الاكتئاب الأسباب والمرض والعلاج**، ط1، دار النهضة، بيروت،2001.

الطيب، محمد عبد الوهاب، **"فاعلية برنامج إرشادي لخفض الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة"** (رسالة دكتوراه) جامعة القاهرة، مصر،2013.

عبد الجواد، احمد سيد، **"اثر العلاج الواقعي على تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة"** (رسالة دكتوراة) جامعة الفيوم، مصر،2010.

العريقي، ناصر عبد الحفيظ، **"علاقة الأفكار اللاعقلانية والعقلانية والتشوهات المعرفية باضطراب الاكتئاب والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة تعز اليمن"** (رسالة ماجستير) جامعة أوتارا، ماليزيا،2001.

عكاشة، احمد، **الطب النفسى المعاصر**، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1998.

غانم، محمد حسن، **اتجاهات حديثة في العلاج النفسي**، منشوراة جامعة حلوان، مصر،2004.

الفحل، نبيل محمد، **برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق**، ط1، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة،2009.

النجمة، علاء الدين إبراهيم، **"مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية"**(رسالة ماجستير) الجامعة الإسلامية، غزة،2008.