

# العلاج النفسي

د . لينا الخطيب

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

# تعريف العلاج النفسي

هو استخدام الأساليب النفسية في شكل تفاعل شخصي منتظم بهدف المساعدة على التغيير والتغلب على المشكلات بطريقة

مرجوة

كما يهدف العلاج النفسي إلى تحسين الفرد من حيث الرفاه والصحة النفسية وكذلك يهدف إلى حل أو تخفيف السلوكيات والمعتقدات والدوافع والأفكار والعواطف المزعجة

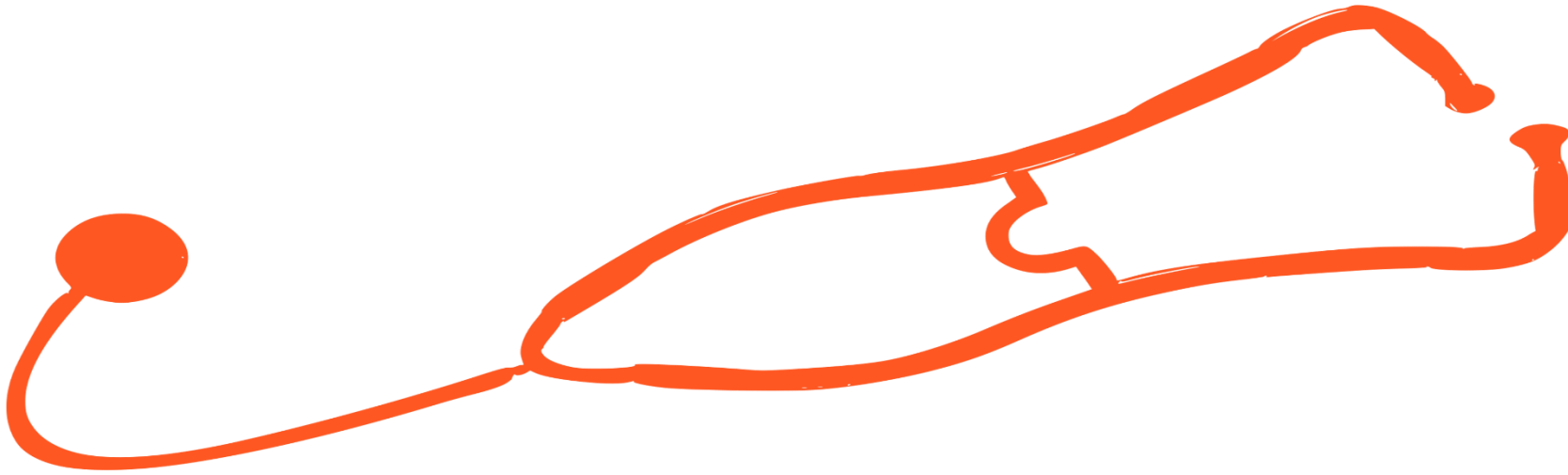
وتحسين العلاقات والمهارات الاجتماعية



# أشكال العلاج النفسي

١ – العلاج الفردي : بين المعالج والمتعالج

٢ – العلاج الجماعي : بين المعالج وأكثر من متعالج



# تاريخ العلاج النفسي :

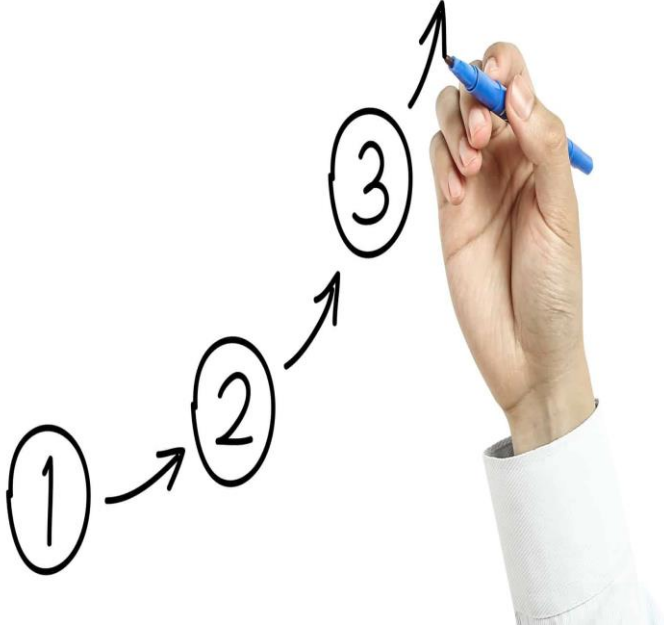
العلاج النفسي تمت ممارسته على مر العصور

واستخدم التنويم المغناطيس

ومدرسة التحليل النفسي والمدرسة السلوكية

وتطورت أساليب الارشاد النفسي بشكل كبير خلال السنوات الأخيرة

بشكل كبير



# قائمة العلاجات النفسية :

تصنف العلاجات النفسية بعدة طرق مختلفة

حيث يمكن التمييز بين العلاجات القائمة على النموذج الطبي عن تلك القائمة على النموذج الإنساني

ويمكن تصنيف العلاجات حسب المدة إلى العلاج قصير المدى والعلاج طويل المدى



# قائمة علاجات نفسية إضافية :

العلاج الإنساني

العلاج المتمركز حول العميل

العلاج بالاستبصار

العلاج المعرفي السلوكي

العلاج النظامي أو المنهجي

العلاج التعبيري

العلاج مابعد الحادثة



# العلاج النفسي للطفل :

الأطفال في كثير من الأحيان ليس لديهم القدرة على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم لذلك فإن المعالج النفسي يستخدم مجموعة متنوعة من الوسائل المساعدة وقد يعتمد على العلاج باللعب



# نتائج العلاج النفسي :

خلصت النتائج إلى أن العلاج النفسي فعال في حالات عديدة  
ووجدت الأبحاث أن استخدام أشكال مختلفة من العلاج النفسي تظهر نفس الفاعلية  
ومع ذلك تم اختبار علاجات محددة لاستخدامها في اضطرابات معينة



# المداومة على العلاج :

من المهم التمسك بالدورة العلاجية من قبل المتعالج  
والاستمرار في حضور الجلسات بانتظام  
وإتمام المهام  
وقد يرتبط التوقف المبكر عن العلاج بمدى ملائمة وفعالية العلاج النفسي  
ولكن يعتقد أن ظاهرة التوقف المبكر أو المفاجئ عن العلاج ظاهرة منتشرة



# الآثار السلبية للعلاج :

تعتبر الأبحاث العلمية عن الآثار الضارة للعلاج النفسي محدودة لأسباب مختلفة

ومن المتوقع أن تحدث هذه الآثار السيئة في ٥٪ إلى ٢٠٪ من المرضى

مثل مشاكل تدهور الأعراض أو ظهور أعراض جديدة



# انتقادات عامة للعلاج النفسي

البعض يشكك في قدرة العلاج النفسي على شفاء المرضى

قد تكون قيم و أساليب المعالج ضارة أو مفيدة للمريض

العلاج النفسي غير مستخدم بصورة كافية

ليس له أبحاث بصورة كافية



# شكرا لحسن استماعكم

الأكاديمية العربية الدولية  
د. لينا الخطيب