

## تعريف العلاج النفسي غير الدوائي - 2 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

اخذ مدة العلاج يا دكتور في هذا في هذا الشق العلاج غير المعرفي السلوكي او العلاج غير الدوائي ايه يعني هي طبعا حسب المدارس لكن في المدرسة العلاج المعرفي السلوكي - [00:00:00](#)

العادة ان العلاج يعني قد يستمر الى ستة اشهر قد يكون اقل من هذا قد يكون مثلا شهرين لكن في العادة ستة اشهر حنا عاد جلسات نتكلم عن الجلسات يقدمها انا عادة مدتها خمسة واربعين دقيقة الى خمسين دقيقة اسبوعية تكون في العادة ان الجلسة تكون سطرش جلسة سطرش جلسة سطرش جلسة احيانا يزيد - [00:00:12](#)

عشرين جلسة اثنين وعشرين جلسة حسب الحالة. في بعض الحالات الخفيفة قد تكون اثنتي عشرة جلسة. نتكلم عن ثلاثة اشهر او او او شهرين ونصف آآ طبعا في قضايا مهمة داخل الجلسات يعني ما الذي يحدث داخل الجلسات - [00:00:32](#)

المرط دوما يسألون خاصة في اول جلسة يعني انتم وش تبي تسبوننا يعني؟ مم وش تبي تحطون يعني تركبون علينا كهرب ويتغير كل شي فينا؟ طبعا لا هو الذي يحصل - [00:00:48](#)

انا يجب ان نفهم انه اصلا انت المرحلة التي وصلت اليها لم تأتي فجأة جاءت نتيجة غالبا يعني تراكمات. صحيح. وبالتالي فان تفكيكها وتحليلها سيحتاج ايضا الى وقت يأخذ له وقته يعني - [00:00:59](#)

يعني انا استغرب من بعض من يقول خلال الجلسة جلستين وبينهم ذولا لو يباعون شربناهم وبينهم ذولا؟ ما في لا يوجد شيء مثل هذا النوع لكن العادة ان ان الجلسات تأخذ وقت تراكمية - [00:01:12](#)

هناك شروط معينة حتى يستفيد الناس في الجلسات. اول شرط لا بد من من من اقامة ما يسمى بالعلاقة العلاجية علاقة علاجية يكون بيني بيني انا وبين المريض علاقة علاجية. علاقة علاجية مستوى مهني. من العلاقة بين شخصين - [00:01:27](#)

احدهما محتاج للخدمة والاخر مقدم للخدمة تقوم هذه العلاقة على ثقة احد الطرفين بقدرة الاخر على مساعدته. الله اكبر ثقته بقدرة على مساعدة اما بالتخصص او بالخبرة الى اخره اذا دخل المريض في العيادة فهو يتقمص شخصية مختلفة - [00:01:44](#)

يتقمص شخصية الشخص المستعد للتقبل. وهذي مهمة واساسية. ولذلك يعني ربما الاتصالات الهاتفية قد ما تكون مفيدة كثيرا سنستغرق الاتصالات الان قد لا تكون مفيدة كثيرا لانه اصلا لم تقم علاقة علاجية وهناك - [00:02:04](#)

ابحاث كثيرة واصبح شبه مسلم الان ان جزءا كبيرا من التغيير والتعافي الذي يحصل هو بسبب هذه العلاقة العلاجية جميل. لانه يأتي المريض الى العيادة يشعر ان يشعر انه سيجد شيئا مختلفا - [00:02:19](#)

يجد شخصا يتكلم معه يعرف ان هذا الذي امامه ليس مجرد صديق يفضض له لا هذا معالج متخصص يستطيع ان ان يساعده فهذي العلاقة العلاجية يعني مكون مهم اه مكون مهم في في الجلسات. الشيء الاخر ان كما ذكرنا انها تراكمية. وبعضها ينبنى على بعض. جميل. اه وبالتالي فعامل الزمن مهم هنا - [00:02:35](#)

تمام. اخيرا اشعر انك مستعجل. لا انا عندي قضية حول كلامك. سم. والله اعجبني صراحة. انه التراكمية في العلاج. بمعنى انه هذا العلاج كما ان للدواء مثلا يؤخذ بعد ثلاث ساعات اربع ساعات خمس ساعات كذلك الجلسات العلاجية سم لها مدى لها اسبوع لها كذا وبالتالي ما يمكن ان آآ احصرها او اضغطها في في اسبوع ما - [00:02:58](#)

واحد يقول خلاص توكل على الله انت صحيح وانا دوما اقول اقول هذا للمرضى واقول ايضا للطلاب انه في الجلسات النفسية ليس دائما واحد زائد واحد يساوي اثنين يعني بمعنى ان التغيير مجموع الافراد ليس هو حاصل المجموع. لان الانسان اذا اذا تحسن درجة

ثم تحسن الدرجة التي بعدها. الغالب ان التحسن - 00:03:18

التحسن يكون زي كرة الثلج انه يكبر يكبر مع الوقت فيتعاظم يتضاعف مضاعفات وهذا نلاحظه ان المرطى سبحانه الله يأتي في الجلسة الاولى الثانية الثالثة يبدأ يشعر بالتحسن من الجلسة الثامنة السابعة السادسة تحسن كبير جدا - 00:03:40

لانه منذ ان دخل في هذه في هذه الجلسات ويعرف ان انه في جلسة مهنية يبدأ يبدأ التحسن تراكمي. هنا قضية مهمة وهي قضية التعاون يعني بعض الناس يجي يقول لك - 00:04:02

شوف هذا واحد من عياله نبيك تقنعه لا ما فيها ما في كذا ما يجي كذا هو يعني نحن لسنا في في في مناظرات الجلسات النفسية لا تعتمد على اقناع من طرف واحد بينما الطرف الاخر لا يريد الامتناع. مم. انما انما يجب ان يكون الطرف الاول وهو المريض -

00:04:15

يريد العلاج جميل هذي هذي نقطة مهمة دكتور وكثير من الاشكاليات تدور حول انه انا عندي مريض لكن يرفض يروح الطبيب اه احيانا يروح لطبيب غير مقتنع فيه هل اجعل له مثلا عدة خيارات انه يعني عندنا طبيب فلاني والطبيب الفلاني الطبيب الفلاني حتى

تكون العلاقة يعني يقول انا اقبل هذا - 00:04:33

الشخص وبالتالي ساستمر معه. احنا احيانا بالكاد الانسان يقنع هذا الشخص ان يذهب الى المريض. كيف يتخلص من مثل هالاشكالية؟ يعني انا اسمع هذا كثيرا لكن اول شيء اعتقد ان حجمه مبالغ فيه لان الذي نراه في العيادة اقبال الناس على الجلسات النفسية -

00:04:52

لكن قد يحصل اه في فئة معينة من السلوكيات اه التي قد تجعل الانسان لا يذهب مثل تعاطي المخدرات مثلا وهذا واضح ولذلك صمم علاج اسمه والعلاج بالمقابلة التحفيزية ها هذا علاج خاص صمم اصلا في بدايته لهؤلاء المرضى الذين لا يريدون ان يذهبوا الى

الجلسات - 00:05:10

فاصبح هذا هذا البرنامج برنامج تحفيزي للمريض اه يستخدم تقنيات مختلفة بهدف تحفيز المريض للدخول الى الجلسات النفسية اه هناك مرضى مرضى الاكتئاب احيانا يصل الاكتئاب الى درجة انه ما هناك فائدة. مستوية معه يعني ما في فائدة يعني يشعر انه ما في

فائدة خاصة اذا جرب ادوية قبل كذا او جرب جلسات نفسية قبل كذا يشعر انه مضيعة وقت خلاص ما في - 00:05:33

فائدة فمثل هذا علاجه الحقيقي انه يحضر اول جلسة مم اذا حضر اول جلسة آآ وشعر واحس ان هناك شيء ممكن يقدم مختلف فانه سيستمر جميل تأذن - 00:05:58