

هل تعالج المشكلات النفسية خلال الدورات التدريبية؟ تهذيب التدريب وضيف اللقاء د. يوسف مسلم ح2 جزء 2

يوسف مسلم

اهلا وسهلا بكم في الجزء الثاني من هذه الحلقة والتي اتحدث فيها مع ضيفي الدكتور يوسف المسلم حول موضوع العلاج الجماعي. وهل تشبه الدورات التدريبية. لما لا تكون الدورة التدريبية عبارة عن واحدة من جوانب الارشاد الجماعي او العلاج الجماعي وهو يعني مدرسة معروفة في علم النفس - 00:00:00

معتبرة ولها ادلتها ولها دراساتها. هيا بنا نستمع الاجابة وال الحوار الذي دار بيني وبين الدكتور يوسف مسلم احيانا بيجي بحكيك طيب ما انتم بتعلموا اشي باسمه العلاج الجماعي. ليش ما نعتبره علاج جماعي؟ - 00:00:20

نحكي لهم الشرط الاساسي قبل عمل العلاج الجماعي انه لازم يتم تشخيص كل واحد بشكل فردي ويكون في تناسق في طبيعة المشكلة اللي بعاني منها المجموعة وتقارب. يعني ممكن يكونوا نفس المشكلة نفس الرهاب بس في شخص نستثنيه من الجروب - 00:00:32

انه في اشياء اضافية فيده يكون في تجانس حتى في طبيعة الجروب. ثم الشخص اللي بده يمارس هذا يكون فاهم الفنيات العلاجية. ما بكفي الفنيات علاجية وفهم المشكلة يعني جراح عيون - 00:00:49

قرر بده يعمل عملية جراحية هو تخصصه في جراحة العيون في عضو غير العين قديش حيكون قدرته على النجاح وبالتالي حتى في العلاج النفسي في عنا اختصاصات فرعية في حدا بتلاقيه ماهر جدا في التعامل مع الوسواس القهري. هاي ابحاث ودراسات وفهم وعدد المراجعين بخليلك تفهم كيف تتعامل مع هاي الحالة. خصوصا - 00:01:07

الوسواس القهري لانه في بعد ثقافي واجتماعي ضروري الخبرة فيه كمان غير دراسته غريبة يعني في شخص بتلاقيه متخصص بالمخاوف جدا يعني انجح من غيره في موضوع المخاوف. في حدا انجح من غيره في موضوع الكآبة. فالشخصية برضه مطلوبة - 00:01:30

فهل فعليا الشخص الان اللي بحضر او نفس الشخص اللي يقدم لو بده يروح ويتخصص في اي تخصص غير هذا التخصص تمام؟
نعم. لو بده يروح يتخصص مثلا في القانون - 00:01:47

كم سنة بده شو المواد اللي بده يدرسها شو الاسس النظرية اللي بيعتمد عليها دراسته للقانون ثم التدريب اللي بده ياخده حتى يجاز اه كذلك اكيد. طب هاً هذا الشخص هذا الشخص اه لما اه نجعل الاثر السلبي الان - 00:02:01

شخص دخل دورة تدريبية عشان برضو تكون تطبيقين راح على هذه الدورة التدريبية وبده يحضر هو عنده رهاب. نعم. عارف مش عارف لكن فلنفترض عنده رهاب وراح لدورة تدريبية - 00:02:18

اه تقدم اه مهارات خطابة. ايش حينضر؟ بحكي لك انا هيكل هيك مش مش مستفيد ولا منضر. هل سيكون هناك ضرر؟ هل هناك اثر سلبي لحضور هذا الشخص بهدف العلاج لدورة تدريبية تقدم مهارات - 00:02:28

ومجرد المحاولة الفاشلة اذا كانت فاشلة. مم. هذه معلومات يعني الشخص اللي ممكن يقول لك انا مش خسران اشي لا هو حيخسر حقيقة. حيخسر عدد من الامور الاولى انه هو راح وفهم مشكلته بشكل مغاير عن طبيعة - 00:02:42
المشكلة تبعته. يعني زي ما حكينا شخص كح تمام؟ وقالوا له عندك كورونا فهو ما عندك كورونا توهم المشكلة. او عندك مشكلة عميقة

وبحاجة لتشخيص دقيق فكان التشخيص سطحي انت بتفكر سلبيا. اترك التفكير السلبي. تمام؟ وانت ترهق نفسك بالتفكير بس
فكرة وخلی عنك - 00:03:00

ارادة وعزمية بصير هذا الشخص بالظبط كان زي شخص اه مشلول القدمين تمام؟ بتقول له انت بتقدر بعد بكرة تركض في ستاد كبير
وتسبق الاخرين حتى هاً المشاكل النفسية لانها غير متصرفة بصريا - 00:03:25

تمام. الناس الناس لو شافوا شخص على كرسي متحرك بيعرفوا هذا الكلام. لكن المشاكل النفسية غير متصرفة بصريا. لكن لما بتفهم
المشكلة وبتقرأها بعمق وبتفهم المشكلة كيف تعيق الشخص ممارسة حياته وعن انه يعيش حياته وعن وتحفظ من جودة حياته
حتعرف انه فعليا المشاكل النفسية تعيق الشخص عن كثير من الاشياء فلما - 00:03:47

تبسط الموضوع لهالدرجة ويقتنعوا انه هو موضوعه بسيط بس المشكلة فيه تخيل الاحباط تخيل شعور العجز هدول الناس غالبيهم لما
يصيبوا احباط اذا رجعوا طلب العلاج بجوز يرجعوا يطلبوا بعد سنتين وتلاتة لما يرجع ويصير في شيء بطريقه - 00:04:09

في عنا ناس بتيجوا بتتعالج وعمره خمسين سنة وستين سنة من مشاكل كانت عبارة عن رهاب كان هذا الحكي لو راح من البداية
وعنه شوية ثقاقة كان يعني طبعا قدر الله وما شاء فعل. لكن نحكي احنا من ناحية علاجية. كانت عولجت - 00:04:27

قلق اجتماعي كان عولج هو ترك حاله يجرب لمرا وما يتبع دورة تدريبية. مم. وما يتبع. وتخيل ذلك متى بيكون اصعب اب لما
بتروح الام اللي عندها مشاكل تربوية وتضع ابناءها. تمام؟ وتربتهم بين يدي هذا الشخص ويقدم لها استشارات تربوية ايضا -
00:04:43

تمام؟ فاستشارات تربوية واستشارات ادارية واستشارات نفسية يعني في شيء زائد عن الحد صار تمام؟ ضار للناس لانه من جديد
انت حتى ما بتعرف تشخص المشكلة وثم تروح بطريقة مبسطة - 00:05:03

تعالج عضو غير العضو المصاب وتترك العضو المصاب فيصبح هناك مشاكل كبيرة هون بنجي وبنحكي عن عدد من الطرق العلاجية
مثلا وحدة منها غير افكارك تمام انت لو ما بتتفكر هيكل ان كان ما بتخاف - 00:05:19

طيب شو سبب انه الشخص ممكن يفكر بهاي الطريقة الرهاب او اضطرابات القلق هذا التفكير شبه قصري على الشخص وبحاجة
لطريقة علاجية متأنية. مشان هيكل دايما احنا بنحكي لمراجعينا حتى لو كان عندك اراده - 00:05:36

الجهد والاستمرارية مهمين اي جهد الجهد اللي بناسب طبيعة المرحلة اللي انت فيها بالنسبة بحالتك انت ويناسب حالتك بجهود
معين. احيانا بنبلش باقل جهد ممكن لانه هاي قدرة المراجع الان حتى يتمكن. وكانه انت بتتنمي العضلي زي ما حكينا. نعم. شوي
شوي. مع الاستمرارية - 00:05:52

الاستمرارية عمرها ما كانت واحد وعشرين في احيانا تلات شهور في بعض المشاكل ست شهور وفي مشاكل نوعيتها بدها سنة
وستين تمام فحسب طبيعة المشكلة تمام يجب ان تكون الاستمرارية - 00:06:12

باختصار الجهد انه بس اعمل هيكل واختصار الاستمرارية لواحد وعشرين يوم او يومين ثلاثة او لفترة بسيطة مشان تثبت العادة
الجديدة هذا اصلا مخالف لطبيعة الفهم العلمي. تمام؟ والناحية العلمية - 00:06:26

لاجل ذلك لما بدك انت تحكي عن شخص يغير افكاره هاي الافكار اكتر تمكنا من انه يقدر يغيرها بها سلوكك
من خلال مثلا التعرض المواجهة والتعرض - 00:06:43

اذا لم يتم تصميم المعالجة بالتعرف بشكل دقيق حتى تكون هذا التعرض يؤدي لتفاقم المشكلة عند الشخص مش لخفتها يعني احنا
ممكنا التعارض يكون زي الدرج. كل مرة يتعرض لشغله بسيطة وصولا للدرجة الاولى. تدريجي. حسب ما يناسب الشخص. وقد يكون
غير اصلا - 00:06:55

بناخذه للتعرض يناسبه في هاي الطريقة لانه ممكن يتحمل. واحيانا اصلا من الاصل ما بيتعرض اصلا. ما بنعمل التعرض لانه لا يناسبه
ودائما في تحضير ما قبل التعرض حتى لو بدننا نعمله. في واحد اثنين ثلاثة او اثناء التعرض وبعد التعرض مثل ما بصير داخل دورات
- 00:07:16

له طريقة الله زمن الله مهمات يعملها في الخارج. وكثير من الأحيان تكون في اللي بسميه الكوتراست الشخص اللي بشارك الشخص مشان يشجعه لبعض الأمور لما بنعمل التعرض في الخارج على بينما شوي شوي يصير عنده امكانية للمواجهة على - [00:07:35](#)
واللهم في العلاج احنا بنحكى لهم لما بتتعرض التعرض عمره ما كان لطيف حتشعر مشاعر مش لطيفة من قلق وخوف. حيكون عندك افكار سلبية. طب شو اعمل فيها؟ يقولوا له تبعون التنمية انه بس لا تفكير. ولو عندك كبسة الزر بس لا تفكير وانت زمان كبستها وما اجيتناش اصلا. صح. هي مش بهالبساطة - [00:07:51](#)

الافكار اللي بتجييك فقط بدق تتعزوه انه هاي من من القلق والتتوتر. مش كثير دقيق عصحتها ومدى صحتها. اذا كان هذا مواجهة فلما انت بيتجيبي بتحكي عن التعرض مثلا بهذا الشكل هذا التعرض ممكن يكون مؤذى لانه التعرض - [00:08:11](#)

في زمن معين متى يبلش التعرض ومتى ينتهي. الزمن مهم تمام قديش الوقت اللي يتعرض له الشخص؟ حتى تيجي نتيجة انه التعرض يغير طبيعة الادراكات في اصول للتعرض حتى يكون فعليا تعرض مفيد للشخص اللي عنده المشكلة. انه لو كان في كبسة الزر زي ما حكينا ويغير بس - [00:08:27](#)

كارون كان كبسها وخلص وما اجا. ما اجي. لو كان انه مش حينزعج عند التعرض ما هو بحكي له. احنا منعلهم تحمل العوارض. تحمل التفكير المزعج فبالبداية يتحملوا يعرفوا كيف يتعاملوا معه. لما بيجي هذا التفكير والعوارض. ثم شوي شوي طبعا احيانا بسببها مرحلة لأنغير شوي في طريقة التفكير. لكن برضه - [00:08:51](#)

لها طريقتها هي مش لا تفكير. نعم. هي تعال ايش اللي بتفكر فيه وتعال نحكى عنه شوي بطريقة علمية حتى نشوف قديش هذه القناعات اللي انت كلها تحملها اتجاه مشكلتك او كذا قناعات صحيحة او مناسبة - [00:09:11](#)
فعليا وبتقدير تعتمد عليها انك تقييم انه هاد الاشي مخيف او مزعج او لا - [00:09:26](#)