

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 سطعشن جلسة ستطعشر جلسة ستطعشر جلسة احيانا يزيد - 00:00:12

عشرين جلسة اثنين وعشرين جلسة حسب الحالة. في بعض الحالات الخفيفة قد تكون اثنعشر جلسة. نتكلم عن ثلاثة اشهر او او او شهرین ونصف آآ طبعا في قضايا مهمة داخل الجلسات يعني ما الذي يحدث داخل الجلسات - 00:00:32

المرظ دوما يسألون خاصة في اول جلسة يعني انت وش تبي تسبوننا يعني؟ مم وش تبي تحطون يعني تركبون علينا كهرب ويتغير كل شي فيينا؟ 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 تفككها وتحليلها سيحتاج ايضا الى وقت يأخذ له وقته يعني - 00:00:59

يعني انا استغرب من بعض من يقول خلال الجلسة جلستين وينهم ذولا لو بياعون شريناهم وينهم 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 اقامة ما يسمى بالعلاقة العلاجية علاقة علاجية يكون بيني انا وبين المريض علاقة علاجية. علاقة علاجية مستوى مهني. من العلاقة بين شخصين - 00:01:27

احدهما يحتاج للخدمة والآخر مقدم للخدمة تقوم هذه العلاقة على ثقة احد الطرفين بقدرة الآخر على مساعدته. الله اكبر ثقته بقدراته على مساعدة اما بالشخص او بالخبرة الى اخره اذا دخل المريض في العيادة فهو يتقمص شخصية مختلفة - 00:01:44

يتقمص شخصية الشخص المستعد للتقى. وهذى مهمة واساسية. ولذلك يعني ربما الاتصالات الهاتفية قد ما تكون مفيدة كثيرا ستنستغرق 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 يفاضل له لا هذا معالج متخصص يستطيع ان انساعد فهذى العلاقة العلاجية يعني مكون مهم اه مكون مهم في في الجلسات. الشيء الآخر ان كما ذكرنا انها تراكمية. وبعضاها ينبع 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 اعجبتني 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

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

التحسين يكون زي كرة الثلج انه يكبر يكبر مع الوقت فيتعاظم يتظااعف مظاعفات وهذا نلاحظه ان المرؤى سبحانه الله يأتي في الجلسة الاولى الثانية الثالثة يبدأ يشعر بالتحسن من الجلسة الثامنة السابعة السادسة تحسن كبير جدا - 00:03:40
لأنه منذ ان دخل في هذه الجلسات ويعرف 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 مناظرات الجلسات النفسية لا تعتمد على اقناع من طرف واحد بينما الطرف الآخر لا يريد الامتناع. مم. انما انما يجب ان يكون الطرف الاول وهو المريض - 00:04:15

يريد العلاج جميل هذى هذى 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 لأن 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 الاكتئاب احيانا يصل الاكتئاب الى درجة انه ما هناك فايدة. مستوية معه يعني ما في فايدة يعني يشعر انه ما في فايدة خاصة اذا جرب ادوية قبل كذا او جرب جلسات نفسية قبل كذا يشعر انه مضيعة وقت خلاص ما في - 00:05:33

فائدة فمثلا 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