

تابع

الجلسات العلاجية :

تضمنت 8 جلسات استمرت على مدار 3 أشهر وجلسة متابعه بعد 4 أشهر بعد انتهاء

العلاج

وتضمنت الجلسة الاولى مقابلة جمع معلومات وبيانات عن المريضة

الجلسة (2): بدأ المعالج بمناقشة الواجب المنزلي:

-الواجب المنزلي الذي يناقشه المعالج هو تسجيل درجات القلق من 0 الى 10 مع الموقف الذي يدعو الى ذلك، إضافة إلى استمارة سجل الافكار (التوافق مع القلق) وكتيب حول حالة القلق، كانت النتيجة تنوع في درجات القلق

ظهر مزاج مضطرب استغله المعالج في استخراج الأفكار اللاعقلانية، كما لديها مشكل اعتماد كبير على الفاليوم، وخوف من النوبات في المدرسة، مع تصريحها بالشعور بالراحة لحديثها مع المعالج بالتالي ثقة فيه، مع شعور بالوحدة وفقدان الاخْت نعتبره مؤشر وعي وهو مهم، كذلك الشعور بحاجتها للتفاعل مع الاخرين (عزلة) وعي بحالة القلق لديها من خلال قراءتها للكتب (صرحت أنه ينطبق عليها)

تبين أن درجات القلق التي سجلتها كانت مرتفعة في حجرة هيئة التدريس والعكس عندما تكون وحدها، هذا دليل مهم على أن الأسبوع لم يكن كله سيء كما قالت الحالة هنا وضح لها المعالج العلاقة بين أفكارها ومشاعرها وهو أمر مهم.

- في عطلة الاسبوع تقول أنها تحدثت مع الأب طلب منها الذهاب اليه ثم انفجرت بالبكاء وكان تفكيرها أنذاك في المدرسة و نظرة هيئة التدريس اليها وطلب الأب بزيارته زاد الضغط عليها لأنها تحس بالمسؤولية اتجاهه وضح لها المعالج أن أفكارها السلبية بما يحدث في المدرسة هو ما يولد مشاعر قلق لديها، الحالة أصبحت واعية بما يحدث لها

الدكتورة بن شيخ .ر مقياس العلاجات النفسية 3 مستوى ماستر 2 علم النفس العيادي

المعالج اختار أساليب علاجية منها تعديل الأفكار أو ممارسة أساليب سلوكية، بدأ بتعديل الأفكار ورجع للاستمارة، ثم مناقشة "فكرة نظرة المعلمين لها ففحص الفكرة وسألها ماذا حدث؟ تقول ينظرون الي اذن يتحدثون عني بمكر (رغم أنها لم تسمعهم) تمر العملية مباشرة للنتيجة دون أدلة وهذا أسلوب تفكير غير سوي، فيوضح لها المعالج أنها بنت نتائج دون أدلة، وهو أسلوب تفكير خاطئ، فربما كانت نظرات عادية لمجرد واحد يتحدث فقط، ثم يسألها عما إذا فكرت بهذه الطريقة هل تكون مشاعر ها مختلفة فتجيب 'نعم' هنا يوضح لها المعالج أن المشكل هو في طريقة التفسير للأمور، وطلب منها إدراك الأفكار التلقائية للمواقف التي تشعر بها بالقلق مع محاولة مقاومتها

في الأخير تم تلخيص ما تم مناقشته، وطلب منها تسجيل المشاعر والأفكار التي تثير قلقها في سجل الأفكار مع الاسترخاء كواجب منزلي.

الجلسة (3) بدأ المعالج بمناقشة الواجب المنزلي حيث تم فيه استخراج أفكار تتعلق بالمستقبل وعدم القدرة على التوافق معها في اعتقادها هي ، والمعالج يرى أنها هي سبب نوبات الهلع.

- تقول المريضة إنني لن اتحسن وهي جملة معيقة للتغيير والعلاج و تنبؤ بالمستقبل

ناقشها المعالج من خلال الاحتمال الواقعي والعلاج

سألها كم يدوم مستوى القلق تقول 20 دقيقة يعلق المعالج إذن هناك تغيير هذا أمر مهم

ثم يسألها المعالج: ما هو دليلك على أنك ستصلين قلقة هكذا وأنه لن يكون هناك تغيير؟

فلم تكن لها إجابة، وهكذا تبين لها بمساعدة المعالج الى أن الفكرة تعكس ما تشعر به وليس

الحقيقة، وتم تغييرها بعدم الشعور بهذا السوء لأنه في الحقيقة 20 دقيقة هي ما تكون فيه

قلقه جدا ليس كل الوقت

بين لها المعالج ان هناك خلط بين المشاريع والحقائق عند القلق طلب منها الدليل على فكرة

لن اتغير فقد كان احساسها بالسوء لفترة طويلة لكن ليس لطول الوقت وهنا لم تكن متأكدة

الدكتورة بن شيخ .ر مقياس العلاجات النفسية 3 مستوى ماستر 2 علم النفس العيادي منه توصلت إلى استخلاص أن مشاعر القلق تلك ليس لطول الوقت وهي علامة جيدة دليل على امكانية التغيير، كما حاول ادخال المرح والدعابة، وهو امر تقبله وتحبذه الحالة مع اثاره الامل فيها بالشفاء.

كما أشار المعالج الى أن التحسن هو أمر تجريبي نجرب العلاج ونرى ما بعده، لماذا هذا التنبؤ بالمستقبل أي 'لا أتغير'.

ينتقل المعالج الى نقطة أخرى في العلاج وهي خوف العميلة من نوبات الهلع (هي تربط النوبة بنقص جرعة الفاليوم)

طلب من العميلة وصف ما مرت به اثناء اخر النوبة بالتفاصيل، ثم يطلب منها مدى اعتقادها في الافكار التي تراودها حينها فتقول 80 بالمئة ثم يطلب منها تقدير اخر الآن وهي غير قلقة فتقول 20 بالمئة، هنا يناقش المعالج التباين هذا أي من 80 بالمئة إلى 20 بالمئة يوضح لها أن اعتقادها او تفسيرها او ربطها لقلق مع النوبة هو ما فجر مشاعر سلبية بالتالي تفسيرها المأسوي لما يحدث لها اثناء النوبة هو ما يولد نوبه مخيفه ولتأكيد هذا يعمل معها تمرين التنفس الزائد ويربطه بتفسير بديل غير مأساوي للهلع، تستنتج العميلة تشابه الأعراض التي تحدث لها في نوبة الهلع مع أعراض التنفس المتسارع، وترى المريض ان الاختلاف كان في الحدة، ثم ربط هذا مع الشعور بالقلق وتفسير شعورها بالقلق الضعيف حينها بوجودها مع المعالج، ويوضح لها اعراض الهلع، و الشعور بعدم التنفس والاختناق هو وهمي ففي الحقيقة هي تحصل على هواء اكثر من اللازم وافكارها حينها هي انماط التفكير السلبي

في آخر الجلسة يقوم المعالج بتلخيص ما جرى في الجلسة، وتصرح العميلة عن ارتياحها لاستفادتها من تفسير لنوبات الهلع لديها، ثم التدريب على التنفس الهادئ والاسترخاء مع تم المواصلة في نفس الواجب المنزلي للجلسة الماضية.

يتبع