تابع للجلسات العلاجية مع الحالة الثانية

بعد عرض تقديم مفصل للحالة والجلسات العلاجية الاولى والثانية والثالثة نواصل في تقديم الجلسات العلاجية

- **الجلسة الرابعة**

صرحت الحالة انها ترغب في مراجعة التدريب على تمرين التنفس الذي كلفت به كواجب منزلي في الجلسة السابقة بعد التدريب عليه مع المعالج حيث وجدت صعوبة في الاستمرار فيه، ثم طلبت منه مناقشه مشكل علاقتها مع زميلها في المدرسة.

جعل المعالج العميلة تمارس التدريب مره اخرى واقترح تعديل معدل التنفس ثلاث ثواني بدلا من ثانيتين، اصبحت العميلة أكثر ارتياحا هدف هذا هو تخفيف القلق حيال نوبة الهلع، طلب المعالج من العميلة ممارسه التمرين عندما تبدأ نوبة الهلع، واصل المعالج مناقشه بعض الافكار الأوتوماتيكية للحالة المصاحبة لنوبات الهلع التي دونتها في سجل الافكار وبعدها طلب منها مواجهتها.

ظهر في هذه الجلسة نتائج إيجابية حيث أصبحت الحالة اكثر ثقه في قدرتها على التحكم وتغيير الافكار ولم تعد تعتقد انها ستختنق اوتفقد السيطرة او تموت اثناء النوبة،

تفحص المعالج معها الافكار المسجلة في سجل الافكار وتطرق خلال الجلسة هاته إلى عدم توافق العميلة وخوفها من زميلها في المدرسة والافكار المصاحبة لذلك حيث حسب قولها: "..لا استطيع التعامل معه.." ".. احاول تجنب اي احتكاك معه.." والسبب حسب قولها "..يجعلني اشعر بعدم الكفاءة، وانني غبيه دائما.." ".. انه يحاول ان يتفوق علي ويستعرض علي امام الاخرين." ويقوم المعالج بمناقشتها عن طريق اسلوب الاستكشاف وتقديم الدليل على صحة افكارها، ثم مواجهة مثل هذا المواقف بطريقه اكثر من ملائمه وايجابية

تقول ".. انه يحاول التفوق علي منذ ان اتى الى القسم وانا اعتقد انه طموح وانه من الاشخاص الذين يتسلقون على اكتاف غيرهم.. " تضيف " "..جعلني اعتقد انه فضيع.."

“”سألها المعالج عن معنى ذلك بالنسبة لها تقول "..جعلني اشعر بالتهديد والخوف فربما يتسلق علي.." ، اذا فعل ذلك بالنسبة لها يعني "..لن استطيع التوافق والتعامل معه و سوف اشعر بالعجز.." (هذا كان الاسلوب الاستكشافي)

للبحث عن الادلة على ما تفكر فيه سألها اذا كان تصرف زميلها معها بالطريقه التي تظنها "تسلقية" ردت: ".. انه يشعر بالإهانة عندما اصبحت رئيسه للقسم .." هذا جعلني اشعر انه "خطير" يعني أنه مهدده حسب رأيها فهو يريد التفوق عليها، ثم سألها المعالج عن دليلها على شعور زميلها بالإهانة تقول " .. معلم اخر اخبرها انه سمعه يقول انه شعر بخيله امل لعدم حصوله على المنصب الجديد .. "

سألها المعالج هل تعتقدين انه يشعر بخيبة امل لأنه لم يحصل على المنصب؟ وعن اعتقادها بشعوره هذا أي "خيبة الأمل" لأنه لم يحصل على المنصب قالت: ربما؟

هنا يوضح المعالج: اي قد يكون متضايقا وليس شاعر بالإهانة

ثم سألها المعالج عن شعوره الحقيقي اذا كانت تعرفه، قالت: ".. لقد افترضت انه شعر بالإهانة وغضب .. " سالها المعالج عن تفسير بديل لسلوكه -إفقد يكون تجنبها له لأنه يشعر بضيق وليس حيبة أمل ، ثم واصل وسألها هل شعوره بخيبة امل لعدم حصوله على المنصب يجعله "خطيرا" -هنا ترد بالنفي، انما هي وجهة نظرها هي.

يوضح لها المعالج انها تجد صعوبة في التوافق مع زميلها وهي تتوقع ان يتصرف بطريقه ملائمه عندما ترقت ولم يفعل ذلك، وهناك جوانب في سلوكه تجد صعوبة في التعامل معها.

ثم تقر عن رغبتها في مواجهتها لسلوكياته

+ثم يسألها المعالج عن سلوك زميلها بالتفصيل وردود افعالها

يحدد لها الواجب المنزلي: مواصلة تدوين الأفكار الأوتوماتيكية مع الاسترخاء

الجلسة الخامسة والسادسة:

بدأ المعالج بتذكير لما توصلت إليه في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي

- خلال هذه الجلسة تم مراجعه التقدم في العلاج فقد كشف درجات القلق المسجلة ان العميلة اصبحت اقل قلق من قبل -قياس تقدير درجه القلق (مقياس القلق)

-اقرت ان فحص افكارها كان مفيدا لها حيث اصبحت اكثر وعين بأفكارها الأوتوماتيكية

كما أدركت انها تقفز للنتائج دون ادله، واكتشفت ان نوبات الهلع ليست مهددة لحياتها ما يدل على أنها كسرت الحلقة المفرغة للخوف الذي مرت به، اختفت نوبات الهلع واصبحت واثقة انها تستطيع السيطرة على بداية نوبات الهلع من خلال التحكم في التنفس، -بالنسبة لعدم توافقها مع زميلها ومع المهام الإدارية استخدم المعالج اسلوب مواجهة العميلة على تغيير سلوكها بأن تسلك اتجاه زميلها بكل ثقه دون خوف.

-كما تم مناقشه الافكار الأوتوماتيكية حول انجازها للمهام الإدارية مع فحص الدليل على صحتها وواقعتها مع تعديلها من خلال التساؤل والمناقشة. وتم وضع تخطيط المهام الإدارية المتوقع انجازها ومناقشة مزايا التخطيط وعيوبه.

الجلسة السابعة والثامنة:

_كشفت مراجعة الواجب المنزلي خلال هذه الجلسة أن العميلة قد تحسنت علاقتها بزميلها واصبحت قادره على مواجهته، وأصبحت قادرة على تعديل أفكارها.

تطرق المعالج إلى علاقات العميلة مع الآخرين ترى أن علاقتها مع الرجال تمثل تهديدا لها وكذلك علاقتها مع والدها، وحول هذا الشأن قدمت للمعالج قائمه تشمل الحاجات التي ترغب فيها اذا ارتبطت بشخص ما وهي: الحاجة للحب والحاجة للأصدقاء ..

ثم عبرت عن عدم ارتياحها عندما يقترب منها أحد الى حد شعورها بالاختناق، وصرحت انه حينها تفكر بكلام امها وانها كانت ملحه وكثيرة الانتقاد ثم تصف سلوك امها عندما كانت

مراهقة فكانت تتدخل كثيرا في حياتها وتشعرها انها دائما خاطئة وبالتالي انغلقت عاطفيا وبقيت وحيده.

سألها المعالج عما ترغب من علاقاتها مع الجنس الآخر تصرح بانها لإشباع حاجتها في ظل علاقه مع رجل اخر هذا الاخير يجب ان يكون خاصا جدا و مستقلا تماما وله احاسيس وعواطف ولا يعتمد عليها، اي رجل ناضجا استفاد من تجارب حياة، ثم ناقش معها المعالج اذا كانت تستطيع الدخول في علاقه جديدة قالت أنها " تستطيع المحاولة"

كآخر نقطة في الأهداف العلاجية التي تم برمجتها هو مناقشه مشكل العزلة لدى العميلة وقله الاصدقاء خاصه انها فقدت اختها ولم تستطيع التوافق مع والدها فاقترح عليها المعالج الاتصال بأقاربها واقامه علاقة جيده مع والدها.

-تم مراجعة مدى تقدم العميلة في العلاج فقد كانت واثقة من قدرتها على التقدم والتحسن بنفسها كما انخفض القلق، ولم تعد تتعاطى الفاليوم.

- ظلت الحالة محافظة على تقدمها وانخفضت اعراض القلق من خلال ما كشفت عنه جلسة للمتابعة وهي اخر جلسة حدثت بعد شهرين، تضمنت مراجعة عامه للعلاج، واصبحت اكثر توافقا مع والدها، مع استمرارها في استخدام الاساليب المعرفية والسلوكية التي تعلمتها، كذلك الصعوبات مع زميلها وفي المدرسة لم تعد موجوده.