

**Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique
Université 8 mai 1945**



**Faculté des sciences humaines et sociales
département de psychologie**

Thérapies comportementales cognitives 3^{ème} vague

Cour 1^{ère} année Master Psychologie clinique

Sous la direction de :

Dr. Nedjem E BOUDOUDA

MCF, Psychologie clinique et psychopathologie

Université 8 mai 1945, Guelma

العلاج الجدلي Thérapie dialectique

هذا العلاج ابتكر من طرف مارشا لينهان Marsha LINEHAN في التسعينات بمدينة واشنطن. كان يهدف هذا العلاج الراشدين الذين يعانون من اضطرابات في الشخصية (شخصية حدية و انتحارية).

Le cadre de référence de la TCD

نظرية المشكلة

1. لماذا

- الخصائص البيولوجية (caractéristique biologique)
- مزاج ضعيف (temp rument vulnérabilité)

2. كيف

- هشاشة عاطفية مزاجية ، تتفاقم بسبب بيئة تؤثر سلبا على تعلم التنظيم الذاتي للعواطف
- هذه البيئة يشار إليها على أنها باطلة (invalidante).

3. Point invalidant au sein de l'environnement

Rejet de l'expérience	رفض التجربة الخاصة
Renforcement de l'escalade émotionnelle	تعزيز التصعيد العاطفي
Réponse émotionnelle simplifiée	إجابة عاطفية مبسطة
Résolution dysfonctionnelle du problème	حل المشكلة بطريقة مختلة

الملاحظة العيادية

النتيجة: كثافة عاطفية كبيرة ، والتي تستمر لفترة طويلة قبل العودة إلى وضعها الطبيعي.

هذا يؤثر على أربعة مجالات و هي

- عدم الاستقرار الشخصي
- عدم الاستقرار السلوكي
- عدم الاستقرار العاطفي
- عدم الاستقرار بين الأشخاص

نظرية البرنامج Théorie du programme

حسب نظرية البرنامج التي اقترحها لينهيان العملية العلاجية تمر بمراحل يجب اتباعها بصرامة:

1. كخطوة أولى ، يتم تعلم المهارات من خلال التدخل الجماعي.
2. في الخطوة الثانية ، يتم تحقيق هذا التعلم بفضل العلاج الفردي الذي يهدف إلى التكامل وتطبيق هذه المهارات في الحياة اليومية.
3. المرحلة الثالثة ، يتم تحقيق هذا التعلم من خلال الدعم عبر الهاتف الذي يهدف إلى تعميم هذه المهارات في الحياة اليومية للفرد.
4. رابعًا ، يتم وضع برنامج إشراف أسبوعي إلزامي على المعالج لضمان جودة التدخلات .

المهارات النفسية والاجتماعية وفقا لمظاهر المجالات الأربعة

المهارات النفسية والاجتماعية	أحداث	عدم إستقرار
<ul style="list-style-type: none">• Mindfulness• تقبل فكرة التسامح مع الضيق• تنظيم عاطفي• الفعالية الشخصية	<ul style="list-style-type: none">• ارتباك الهوية الشعور بالفراغ، التفكك• تشويه الذات، automutilation محاولة الانتحار والسلوك المتهور• مشكلة الغضب• علاقة متذبذبة• الخوف من الهجر• Peur de l'abondant	<ul style="list-style-type: none">• عدم الاستقرار الشخصي• عدم الاستقرار السلوكي• عدم الاستقرار العاطفي• عدم الاستقرار بين الأشخاص

تعريف مهارة Définition de la compétence

هي مجموعة من المهارات المكتسبة من خلال استيعاب المعرفة التي يمكن أن تساعد في تحديد وحل مشاكل محددة (Gendreau et Lemay, 1995)

دليل تعليم مهارات TCD حسب لينهيان يقسم هذه المهارات إلى أربع مجموعات محددة

1. la mindfulness selon la TCD الواعي الكامل

الهدف من هذه المهارة هو مساعدة الفرد بشكل أفضل لملاحظة ووصف أفكاره (Cognition) ومشاعره (Emotion) مع احترام مبادئ عدم الحكم (Non judgement) ، نقطة واحدة بنقطة واحدة. (Hayes, 2004)

2. تقبل فكرة التسامح مع الضيق Compétences de tolérance à la détresse

في TCD، التسامح مع الضيق يعود أكثر لقدرة الفرد دعم الحالات العاطفية المؤلمة. (Simon et Gaber, 2005)

كخطوة أولى ، تتعلق المهارات بإنشاء أنشطة مهدئة . في وقت آخر، المهارات تتعلق بقبول الواقع بشكل أفضل الهدف علاج السلوك الاندفاعي

3. مهارات الإدارة الذاتية للعواطف

تنقسم حسب TCD إلى ثلاث مجموعات ،

المهارات اللازمة لفهم التجربة العاطفية بشكل كامل.

تقليل وتيرة التصاعد العاطفي.

تقليل شدة العواطف المؤلمة.

4. الفعالية الشخصية

أساسا تركز هذه المهارة على التدريب في مجال التواصل وتأكيد الذات. يتم تعريف هذه المهارات بشكل عام على أنها القدرة على توصيل احتياجات المرء ورغباته آراء مباشرة وبشكل مناسب دون عدوان ودون الخضوع (Gilbert et Allan, 1994).

علاج الالتزام والقبول والالتزام والقبول **Thérapie de l'engagement et de l'acceptation**

تم تطوير هذا العلاج في الأصل من قبل Steven C. Hayes et Robert. D في الثمانينيات ، أطلق عليه ; " Distension compréhensive " في وقت لاحق من عام 90 قام C. Hayes بتعديله مع Kirk D. Strosahl et Kelly G. Wilson لجعله أكثر واقعية معطيه هيكله الحالي .

Le cadre de référence de l' ACT الإطار المرجعي

تم تطوير هذا العلاج من أعمال سكينر 1957. الغرض من تنفيذ هذا العلاج هو فهم السلوكيات البشرية المعقدة بطريقة براغماتية . هذا العلاج مبني على مبادئ

1 / نظرية اللغة و المعرفة La théorie du langage et de la cognition

2 / نظرية الأطر العلائقية La théorie des cadres relationnels

(Hayes، Barnes ،Holmes & Roche ،2011)

ACT علم النفس المرضي وفعال

يتم تعزيز الوظائف الباثولوجية حسب هذا العلاج بسبب المقاومة أو هروب الفرد من تجاربه الداخلية (الغير سارة).

1/ تجنب مختبري (Evitement expérientiel)

الفرد لم يعد بإمكانه التصرف بشكل إيجابي فيما يتعلق بعناصر جديدة.

2/ السياقية الوظيفية: (Contextualisme fonctionnel)

ينتج كل سلوك عن عدد كبير من التأثيرات الداخلية والخارجية.

التأثيرات الداخلية: التاريخ الشخصي ، الأفكار ، العواطف ، الأحاسيس.

التأثير الخارجي : المعايير الاجتماعية الثقافية ...

هدف السياقية: اقتراح تحليل السلوكيات من خلال عواقبها وليس من خلال أصولها.

Résultat de l'ACT sur les pathologies

لقد حققت l'ACT نتائج تتعلق بعدد من الأمراض:

القلق الاجتماعي الاكتئاب ، اضطراب الوسواس القهري ، الفصام ، اضطراب الشخصية الحدية ، إجهاد

العمل ، الألم المزمن ، الصرع المقاوم للأدوية ، التحكم بالوزن ، التوقف عن التدخين ، إدارة مرض السكري.

الهدف من ACT :

تعلم الوعي الكامل La pleine conscience والقبول (تعلم الانفتاح والفضول والترحيب) مع جميع المشاعر والأفكار ، الغير سارة أو المؤلمة لتعزيز الالتزام مع أعمال تتماشى و القيم الشخصية.

نهج L'approche de l'ACT

تعلم المريض كيفية اكتساب بعض المرونة النفسية

Flexibilité psychologique لقبول كل التجارب الداخلية.

هذا النهج يساهم في :

1. توفير الطاقة (Economisie de l'énergie).

2. يسأل الفرد حول ما هو مهم بالنسبة له

Questionne l'individu sur ce qui est important à ses yeux

مهارات تعلم المرونة النفسية

Les compétences de l'apprentissage de la flexibilité psychologique

1. التفكيك المعرفي *La défusion cognitive*

السماح للمريض بتمييز **القصص** عن الواقع من أجل الحد من تأثير الأفكار والمشاعر والعواطف غير السارة وفقاً لتقنيات مثل:

Je suis en train de penser que "أنا أفكر أن "

Les pensées musicales "الأفكار الموسيقية

Donner un titre à mes histoires "أعطي عنواناً لقصصي

التجربة الذاتية كسياق L'expérience de soi comme contexte

يصبح المريض الملاحظ لتجاربه النفسية و استعارة حكاية مجازية :

السماء التي تقابل الفرد والعاصفة تقابل النفس التي لا يمكن أن تؤثر على السماء على الرغم من شدتها

القبول L'acceptation

قبول التجارب النفسية (غير سارة ، حزينة ، الخ ... دون حكم .

Accepter les expériences psychologiques (désagréable, triste etc.... sans jugement)

الاتصال في الوقت الراهن Le contact à l'instant présent

جلب التفكير في التجارب الحاضرة دون حكم. Non jugement
اليقظه وفقا ل'ACT هو طريقة كيف تكون التي يجب إدخالها في الحياة اليومية.

توضيح القيم La clarification des valeurs

- التمييز بين الهدف الذي له بداية ونهاية « الركض في سباق ».
- الانتقال إلى نمط حياة جديد "ممارسة التمارين الرياضية بانتظام للحفاظ على صحتك".
- استخلاص Débriefing المعلومات من هذه الخطوة .

لشرح هذه النقطة ، يتم استخدام قصة :استخلاص المعلومات من قصة ال80 عاما « : 'تخيل أنك
تحتفل بعيد ميلادك الثمانين. من تريد أن يقترب منك وماذا تود سماعهم يقولون عنك عندما يلتقون؟

الالتزام بقيمه L'engagement vers ses valeurs

- انه من العمل (L'action) يمكننا بناء أنفسنا (الفرق بين حب الدراجة وركوب الدراجة)
- تقييم العمل بفضل توضيحه

الجلسات: Les séances

الجلسة 1. يناقش ما يريده المريض بالفعل وبشكل دقيق والوسائل المستخدمة بالفعل لتحقيق أهدافه
كل وسيلة (moyen) وصفها المريض تقرر مسألة فائدتها وعلاقتها بالقيم المطروحة على المدى القصير
والبعيد

في الختام يحدد المعالج سلوكيات التجنب .

العلاج القائم على التنشيط السلوكي La thérapie d'activation comportementale

مقدمة

التنشيط السلوكي هو نوع من العلاج النفسي يعتمد على المكون السلوكي لـ TCC. وقد تم مؤخرا تقديم فعالية هذا العلاج على أنه قابل للمقارنة مع العلاج المعرفي السلوكي في الاكتئاب مستندا على عوامل التنشيط السلوكي والتفادي .

تاريخ العلاج: Histoire de la thérapie

تم تطوير علاج التنشيط السلوكي في أوائل السبعينات من قبل لوينسون (M. Lewinsohn) وكان هدفه في البداية علاج مرض الاكتئاب.

بدأ بتعليم المرضى تقييم العلاقة بين مزاجهم وأنشطتهم اليومية ، ثم وضع خطة تدريجية لزيادة عدد الأنشطة التي يمكن أن تكون ممتعة وعدد التفاعلات الإيجابية مع بيئتهم. تم دمج مبادئ التنشيط السلوكي في العلاج السلوكي والإدراكي للاكتئاب الذي طوره Beck et al.

الموجة الثالثة من العلاج السلوكي المعرفي، أدمجت أبعادًا أكثر تفاعلية وسياقية (Dimensions affectives et contextuelles)

وهي تختلف عن AC التقليدية لأنها تأخذ بعين الاعتبار البعد العاطفي (EMOTIONEL) في العلاج.

علم النفس المرضي وفقاً ل AC

في برامج AC "الحديثة" ، يتم تحليل عواقب المرض على المدى القصير للسلوك على النحو التالي :

لا تخرج → نقصان في القلق ← تقوية مرضية للمواقف الاجتماعية.
هناك أيضا عواقب على المدى الطويل :

لا تخرج → انخفاض في الدائرة الاجتماعية ← العزلة ← الابتعاد عن القيم الشخصية للصدقة والعيش المشترك.

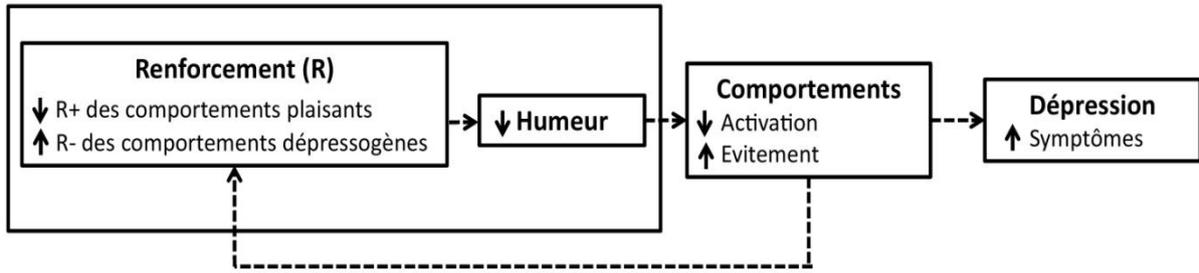
نهج L'approche de l'AC

يسعى AC في البداية إلى تحديد القيم والأهداف ذات الأهمية الشخصية للمريض. ثم يحدد هدف وهو توجيه اختيارات المريض نحو السلوكيات ذات العواقب الطويلة الأمد والتي تكون مناسبة له :

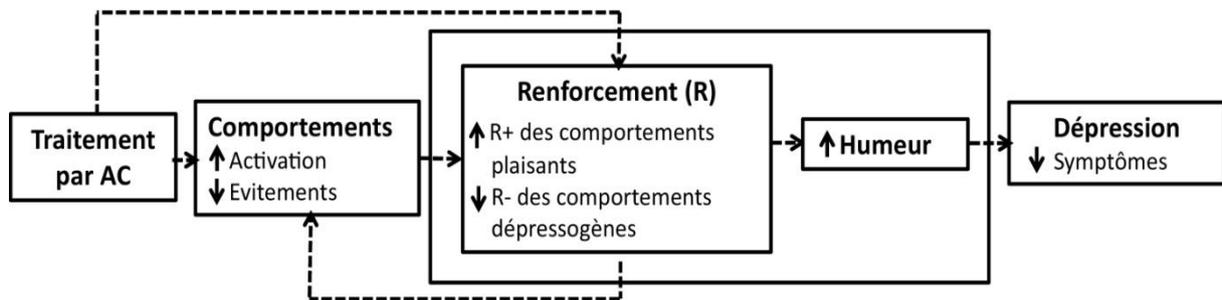
أي الخروج لرؤية أصدقائي على الرغم من القلق ,نتيجة طويلة المدى للتقرب من قيم الصداقة والود.

Résultat de l'AC sur la dépression

Dépression :



Activation comportementale :



العلاج المزدوج: ACT + AC



من الممكن النظر في التقارب بين العلاج "الحديث" AC ونموذج القبول والالتزام العلاج ACT، مع التركيز على عناصر "الأعمال الملزمة" و "القيم".

Déroulement de L'AC

علاج AC هو علاج قصير ، يأخذ من 15 إلى 30 جلسة على مدى فترة تتراوح بين شهرين وثلاثة أشهر كحد أقصى.

تم وصف ثلاث مراحل من قبل Jacobson et al. :

1. تأسيس التحالف العلاجي

2. التحليل الوظيفي والتخطيط للأهداف قصيرة الأجل وطويلة الأجل

3. توحيد ومنع الانتكاس rechute.

التحليل الوظيفي L'analyse fonctionnelle

التحليل الوظيفي هو قلب عملية المفاهيم النفسية للمريض. ويهدف إلى التعرف على سلوكيات الإبطال أو عدم التصرف وتقييم صلتها بالمزاج المكتئب. يتم ملء ورقة المراقبة الذاتية d'auto-observation من قبل المريض خلال الجلسات. يسمح بتقييم السلوكيات وعواقبها على المدى القصير والطويل..

Thérapie cognitive de pleine conscience

مقدمة

طور برنامج MBCT في التسعينيات من قبل ثلاثة علماء نفس وأطباء نفسيين ، Zindel Segal (كندا) ، Mark Williams و John Teasdale (إنجلترا) ، وقد تم التحقق من فعاليتها منذ ذلك الحين من خلال العديد من الدراسات العلمية.

تم تطويرها لمنع الانتكاس (la rechute) للاكتئاب للأشخاص الذين عانوا من نوبة اكتئاب واحدة على الأقل.

برنامج MBCT له دلالة على إدارة القلق والتوتر الذي يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب.

les bases de la thérapie

يعتمد بروتوكول MBCT على ركيزتين:

اليقظة La pleine conscience

العلاج المعرفي والسلوكي. TCC

الهدف من العلاج الإدراكي القائم على التنبيه الذهني هو تعليم المريض أن إدراك عواطفه وأفكاره السلبية ("أنا سيئة" ، "لا أستطيع أن أفعل ذلك" ، "لا أحد يحبني" "لا فائدة منها" ، وما إلى ذلك) ، لإبعاد هذه الأفكار من أجل إيقاف المشكلة والسماح له باتخاذ قرارات أفضل.

la pleine conscience

اليقظة تعني تركيز انتباه الفرد عمداً:

1. في الوقت الحاضر Le moment présent

2. دون حكم Le non jugement

3. النظر للأمور كما هي. Regarder le moment présent

لهذا ، يتم تنفيذ الممارسات مثل:

تأمل، La méditation

تمارين توعية الجسم ، Conscience du corps

يتم استخدام ممارسة اليوغا YOGA .

الهدف هو الحد من التوتر من العلاج المعرفي والسلوكي ، MBCT تستخدم تمارين مختلفة:

1. الممارسة التي تهدف إلى تسليط الضوء على أنماط التفكير التي هي مصدر القلق.

2. المجموعة تلعب دوراً مهماً على هذا المستوى ، كدعم وميسر للوعي بأنماط التفكير.

Protocole thérapeutique

العلاج المعرفي المبني على العقل هو عبارة عن بروتوكول لمدة 8 أسابيع يتكون من تدريب جماعي لمدة ساعتين يتبعه تدريب فردي وموجه يومي في المنزل.

✘ الجلسة العلاجية الأولى:

تتضمن مقدمة المشاركين لكسر القيود.

مراجعة القواعد الأساسية للمجموعة بأكملها.

Les séances: الجلسات:

ممارسة العنب L'exercice du raisin:

ممارسة عملية للتأمل حيث يلاحظ المريض ويأكل الزبيب في وعيه الكامل.

مسح الجسم: Balayage corporel

التأمل الأحاسيس الجسدية. Sensation physique

يركز التأمل القصير أيضاً على التنفس كمقدمة لممارسات الذهن العادية كل تمرين تعليمي يؤدي إلى مناقشة جماعية.

تستخدم الجلسات السبع التالية الصيغة نفسها:

تبدأ كل جلسة بتأمل Médiation يتم استخدامه لوضع المشاركين في وضع « être » ومساعدتهم على ترك الوضع التشغيلي mode opérationnel « du faire » في حياتهم اليومية.

تختلف ممارسات التأمل وتشمل فحص الجسم والحركات الموجهة نحو الذهن مثل: اليوغا

التأمل يقظة أثناء المشي

ممارسات الجلوس التأمل

التركيز على التنفس ، والأصوات ، والأحاسيس الجسدية والأفكار.

يحيط تعلم نفساني la psychoéducation

الحلقات الاكتئابية التي تقدمها تقنيات العلاج المعرفي السلوكي من خلال توضيح العلاقة بين المزاج والإدراك ، والتي هي أيضاً عناصر مهمة في الدورة.

ممارسة التأمل المكثف "مساحة التنفس espace de respiration" من العلاج المعرفي القائم على الذهن

تم تقديم تمرين لمدة ثلاث دقائق لتشجيع المشاركين على استخدام مهارات التأمل لديهم في سياق آخر غير الممارسة المعتادة للتعامل مع المواقف الصعبة في حياتهم اليومية.

تتضمن كل جلسة مراجعة للنقاط التالية:

1. ممارسة الفروض المنزلية ، نقاش جماعي حول ممارسات الذهن التي تحدث على الفور.

2. النصف الثاني من الدورة يتعلق بالتعليم النفسي على الاكتئاب والانتكاسات.