2- إزالة التحسس آليا:

ظهور وتطور أسلوب إزالة التحسس آليا:

اكتشفت 'فرنسيس شابيرو' في سنة 1979 بأنها تعاني من السرطان وفي سنة 1987 بينما كانت تمشي في حديقة مملوءة بالزوار (سانتر بارلاك) وكانت تتذكر في ذكريات مؤلمة ألفت وهي واعية وبعبصية نضرها يمينا ويسارا فاكتشفت في نفس الوقت أن ثقل الذكريات السلبية بدأ يقل، أدى ذلك إلى افتراضها بأن هناك علاقة بين حركات العين ونقص الإحساس بالذكريات السلبية، حيث تقول شابيرو "لما كنت أعود الى التفكير في ذكريات مقلقة و لما أحرك عيناى بشكل معين فهذا التفكير يتلاشى

في سنة 1989 تم اعتماد هذه التقنية و كانت تقوم على تقييم أثر العلاج من الصدمات في خلال حصة واحدة وكانت في البداية تسمى التحسيس بحركة الدين لأن العلاج كان مركزا حول توجهه سلوكي وكان الاعتقاد السائد هو أن حركة العين لها ميزة وحيدة من أجل التسبب في حساسية فعالة فمن وجهة النظر هذه فإن العلاج يتمحور في التخفيف من أثر الخوف و العصر الناجم عن الصدمة النفسية، خلال السنوات اللاحقة تم إضافة أشكال أخرى من التحفيزات و هي الأصوات و الطرق على الأشياء. (وليد خالد عبد الحميد، 2011)

تعريف العلاج بأسلوب إزالة التحسس الآلي:

هي طريقة علاج مهيكلة من عدة مكونات فعالة من مختلف المقاربات العلاجية (معرفية، سلوكية، سيكوديناميكية، العلاج بالتنويم المغناطيسي) تعتمد هذه التقنية على مراقبة نفسية علاجية إدماجية ونموذج نظري الذي يركز على نظام معالجة المعلومات واعتبار الخبرات المؤلمة تشكل قاعدة المرض.

هي علاج أين يكون فيه العميل مدعو أن يضع في عقله صورة الصدمة، خبرة سلبية، انفعالات سلبية وإحساسات فيزيائية مرتبطة بموضوع الصدمة.

(وليد خالد عبد الحميد، 2011)

. مراحل العلاج بأسلوب إزالة التحسس الآلي:

- المرحلة 1 : تاريخ العميل ووضع مخطط علاجي

يسعى المعالج الى ارساء علاقة ثقة مع العميل و الى تقييم جاهزيته و ملائمته لهذا العلاج يتم تدوين تاريخ مفصل عن العميل من ابرز الاحداث التي مر بها في حياته و صحته الجسدية و الادوية التي يتناولها و الدعم الاجتماعي و الاحداث او التجارب الماضية السلبية التي لا تزال تسبب له معاناة عاطفية و حالته العاطفية و السلوكية الراهنة و الاوضاع المزعجة و مسببات التوتر اليومية و الاهداف المنشودة مستقبليا يتم بعدئذ صياغة مخطط علاجي يتعاون خلاله المعالج و العميل لاستهداف الذكريات الصادمة بمساعدة هذا العلاج بهدف التوصل الى حل تكيفي

- المرحلة 2 : التحضير:

يهيء المعالج المنتفع لعملية اعادة معالجة الذكريات المزعجة ويشرح له نظرية ومكوناتها وخطواتها ثم يشرح للمنتفع ان هناك ثلاثة انواع من الاستنارات الثنائية و ان اكثر هذه الاستنارات الثنائية فعالية هي حركة العينين اذا تعذر استخدام حركة العينين يمكن الاستعاضة بالنبضات الصوتية يعلم المعالج المنتفع ايضا كيفية تطبيق عدد من تقنيات الاسترخاء مثل التنفس البطني و تقنية مجرى الضوء و المكان الامن، ان الهدف من عملية التحضير هو مساعدة العميل على الشعور بانه مسيطر على نفسه و في حالة اتزان خلال جلسة العلاج و بعدها.

- المرحلة 3: التقييم:

مرحلة التقييم هي فائقة الاهمية و يقوم خلالها المعالج و العميل بتجديد الهدف اي الذكرى المزعجة التي ينبغي العمل عليها يقوم المعالج بعد ذلك بتدوين المقياس الاساسي لردات الفعل الانفعالية و الادراكية و الجسدية للعميل

- المرحلة 4: ابطال التحسس:

تشتمل هذه المرحلة على معالجة مسرعة للمعلومات من خلال استعمال الاستنارة الثنائية مع الصورة الاشد ازعاجا و المعتقد السلبي عن الذات و الاحاسيس الجسدية، يلاحظ العميل اي تغيير او تبدل في الصورة و الذكريات و الافكار و المشاعر و الاحاسيس الجسدية ، و يخبر المعالج بها بعد كل مجموعة استنارة ثنائية تنتهي هذه المرحلة عندما يعلن العميل ان الصورة لن تسبب له ازعاجا

- المرحلة 5: التثبيت:

في هذه المرحلة يقوم المعالج بارشاد العميل الى دمج النظرة الايجابية المرجوة للذات مع الصورة الاصلية المزعجة يلجأ المعالج هنا الى الاستشارة الثنائية لتعزيز النظرة الايجابية الى الذات محسنا بالتالي ثقة العميل بنفسه و معززا قوة الأنا لديه. (محمد جمال، 2013)

- المرحلة 6: مسح الجسد:

بهدف التحقق من بقاء اي رواسب للتوتر الجسدي، يطلب المعالج من العميل ان يجري مسحا ذهنيا لجسده من خلال استحضاره الصورة المزعجة الاصلية من النظرة الايجابية الى الذات في حال كان اي توتر جسدي غير اعتيادي، يجري المعالج مجموعات من الاستشارة الثنائية الى ان تختفي تلك الاحاسيس

- المرحلة 7: الاغلاق:

تمثل هذه المرحلة ختام كل جلسة علاجية و يحرص المعالج خلالها على ان يغادر العميل عيادته بحالة نفسية افضل ، في حال لم تكتمل عملية اعادة معالجة الذكرى الصادمة، يقوم المعالج بتوجيه و ارشاد العميل عبر استعمال تقنيات الاسترخاء يستعيد العميل شعوره بتوازن مشاعره و احاسيسه و يقوم المعالج ايضا لاطلاع العميل ما يجب ان يتوقع حصوله بين الجلسة العلاجية و الاخرى ، و يعلمه كيفية استعمال دفتر يوميات لتدوين اي ذكرى او حلم او فكرة او احساس، و يذكره ايضا لاستعمال تقنيات الاسترخاء في بيته او مكان عمله كلما شعر بتوتر او انزعاج.

- المرحلة 8: اعادة التقييم:

تستهل كل جلسة علاجية جديدة باعادة تقييم فيسرد العميل لمعالجه كل ما اختبره بين الجلسة الاخيرة و الجلسة الحالية، و يقوم المعالج بتدقيق من الذكرى المستهدفة الاصلية ليرى هل نجح العميل باعادة معالجتها بالكامل او انه بحاجة الى مزيد من العمل على الموضوع هذه المرحلة مهمة جدا اذ انها تشكل مؤشرا على مدى تقدم المخطط العلاجي و على درجة نجاح العلاج نفسه (محمد جمال، 2013)

استخدامات أسلوب إزالة التحسس آليا:

ينصب الاهتمام في العلاج بهذا الأسلوب على ثلاث مراحل زمنية هي:

- الماضي: أي زمن بروز الذكريات المزعجة
- الحاضر: حيث تقبع المثيرات أو الأوضاع المزعجة اليومية أو الحالية
- المستقبل: حيث

هذه التقنية تمتلك فعالية على علاج الاجهاد مابعد الصدمة وهي تطبق خاصة على نطاق واسع فف
المعانة العفاىة وهناك الكثر من الأبحاث الواسعة التي تدعم استعمال EMDR وبروتوكول EMDR
المعدل فف علاج الصدمات الحادة سواء على مستوى الجماعات أو الأفراد
تتشكل نماذج من صور ذهنية للسلوك المستقبلف الصفى المنشود (إبراهفم محمد عفاش، 2008)