

## علم النفس المرضي والعلاج النفسي

تأليف: دكتور حسين فالح حسين



تلخيص: عائشة سعيد جمعان باهزاح

طالب الدفعة الثانية ماجستير - علم النفس التربوي

إشراف: ومراجعة الدكتور /عبد الحكيم محمد بن بريك

أستاذ علم النفس الطبي المشارك- كلية التربية - جامعة حضرموت

تحرير: أ.د. معن عبد الجباري قاسم صالح- أستاذ علم النفس السريري (العيادي) المشارك

قسم الطب النفسي كلية الطب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل (الدمام سابقاً)

[Maanslaeh62@yahoo.com](mailto:Maanslaeh62@yahoo.com)

## الكتاب خير جليس

الكتاب خير جليس ، ومتابعة الجدي في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيد للتحديث المعلوماتي .  
في هذا الحيز الأسبوعي سنحرص لتكون لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية  
السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتها وبشكل وجيز بقصد تحفيز روح البحث والمتابعة عند زملاء  
الاختصاص والمهتمين من القراء بالعلوم السلوكية

## مقدمة عن الكتاب:

اسم الكتاب: علم النفس المرضي والعلاج النفسي

اسم المؤلف: حسين فالح حسين

الطبعة: الأولى

دار النشر: مركز دبيونو لتعليم التفكير

البلد: الأردن

سنة النشر: 2013

تناول الكتاب في بدايته اية قرآنية واهداء وقائمة المحتويات وقائمة المراجع التي استند إليها المؤلف.  
وبلغت عدد صفحات الكتاب 165 صفحة.... وشملت مدخل بدراسة علم النفس المرضي والعلاج  
النفسية التي تناول العديد من جوانبها وسنتعرف على اهم هذا الجوانب فيما يلي:

## محتويات الكتاب:

المقدمة

1\_مدخل لدراسة علم النفس المرضي

السلوك السوي وغير السوي

ماذا تعنى بالسلوك غير السوي؟

معايير السلوك الغير سوي

السواء

تصنيف السلوك الشاذ

منظور على الاضطرابات العقلية

جاءت فكرة تأليف هذا  
الكتاب للحاجة الماسة  
لمصادر حديثة باللغة العربية  
لهادة علم النفس السريري  
ويغطي هذا الكتاب مادة  
علم النفس السريري لذا  
أصبح ظاهرة الصحة  
النفسية من مظاهر الحضارية  
المتقدمة التي تميز  
المجتمعات المتحضرة  
المعاصرة

اضطرابات القلق  
القلق العام واضطرابات الذعر (الهلع)  
الرهاب  
1. الرهاب المحدد  
2. الرهاب الاجتماعي  
3. الخوف من الأماكن المرتفعة  
اضطرابات الوسواس القهري  
مفهوم اضطرابات القلق  
نظرية التحليل النفسي  
النظرية السلوكية  
النظرية المعرفية  
النظرية البيولوجية  
اضطرابات المزاج  
الكآبة  
الإضرابات ثنائية القطب  
الكآبة والانتحار  
مفهوم اضطرابات المزاج  
نظرية التحليل النفسي  
النظرية السلوكية  
النظرية المعرفية  
النظرية البيولوجية  
الوهم والسعادة  
سرعة التأثير والضغوطات  
الشيذرفرنيا  
العوامل البيولوجية  
العوامل الاجتماعية 68  
الضغط وسرعة التأثير 71  
اعتلال الشخصية السكايكوباثية 74  
عوامل اعتدال الشخصية السكايكوباثية 75  
اضطرابات الشخصية الحدية 76  
العوامل الإحيائية النفسية 81  
مفهوم الشخصية الحدية 84  
1. المدرسة الأحيائية النفسية  
2. التحليل النفسي  
أحداث الحياة الضاغطة  
2- العلاج النفسي  
تمهيد  
الخلفية التاريخية  
الأشكال الأولية (البداية) لمستشفى الأمراض العقلية 93  
الأساليب العلاجية الحديثة  
المتخصصون المشاركون في العلاج النفسي  
التحليل النفسي  
التداعي الحر وتحليل الأحلام  
التحويل  
التفسير  
إثارة الذات  
أساليب العلاج المعتمدة  
1. العلاج السلوكي  
2. العلاج السلوكي المعرفي  
3. العلاج الإنساني  
4. العلاج الكهربائي  
فاعلية أو تأثير العلاج النفسي  
تقنية العلاج النفسي  
الطرق المعتادة في العلاجات النفسية  
العلاجات البيولوجية  
1. عقاقير العلاج النفسي  
2. العلاج بالصدمة الكهربائية  
تأثيرات الثقافة والجنس على المعالجة

ليس كل شخص لديه القدرة على التعامل مع صعوبات الحياة بإيجابية وبكفاءة تامة وإنما محاولة منه للوصول إلى حياة يطمح لها، فهي ليست مهمة سهلة في عصر التغيرات الاجتماعية والتقنية السريعة حتى لو كانت معظم فرضياتنا التقليدية في العمل والدين والجنس والزواج والعائلة والقيم الاجتماعية التي أعطت آباءنا وأجدادنا حسا بالأمان أصبحت الآن لا تمثل لنا خطوطا إرشادية واضحة لسلوكنا

يمكن أن نقول نحن السلوك الغير سوى هو الذي يعتبر منحرفاً في ثقافة ما أو ذو قيمة عالية في ثقافة أخرى

الانحراف عن المعايير

الطبيعية الإحصائية:

يعتمد هذا المعيار على الصفات المختلفة سواء كانت جسمية أو نفسية أو عقلية، وتميل في توزيعها بين الأفراد إلى الامتداد، بحيث نجد ان أغلب الناس يملكون من هذه الصفات شيئا

تحسين الصحة العقلية  
المصادر المجتمعة  
تدخل الازمة  
الاختصاصيون كمعالجين.  
تعزيز سعادتك العاطفية  
تقبل مشاعرك  
تعرف على ما يستثيرك  
دعم قدراتك واهتماماتك  
المشاركة مع الأشخاص الاخرين  
العلم عند احتياج المساعدة  
الجوانب البيولوجية النفسية  
قائمة المراجع  
اولاً المصادر العربية  
المراجع الأجنبية

متفاوتة وقليل منهم يتطرفون  
في زيادة السمة أو نقصانها،  
وهؤلاء هم الشواذ

الانحراف عن القيم الاجتماعية  
الطبيعية

يعتمد هذا المعيار بالحكم  
على السلوك السوي والغير  
سوي ما يسود المجتمع من  
قيم وعادات وتقاليد، فكل  
سلوك غير متوافق مع تلك  
العادات والتقاليد  
الاجتماعية يكون سلوكاً غير  
سوي

## مقدمة

الحمد لله رب العالمين الصلاة والسلام على آله الطيبين الطاهرين ونحمده حمداً كثيراً على ما هدانا  
إليه وأنار عقولنا من أجل خدمة العلم والمعرفة....

جاءت فكرة تأليف هذا الكتاب للحاجة الماسة لمصادر حديثة باللغة العربية لمادة علم النفس السريري  
ويغطي هذا الكتاب مادة علم النفس السريري لذا أصبحت ظاهرة الصحة النفسية من مظاهر الحضارية  
المتقدمة التي تميز المجتمعات المتحضرة المعاصرة واهتم الكتاب بدراسة الأمراض النفسية وعلاجها الذي  
يمثل أحد المكونات الأساسية للصحة النفسية والنتيجة المقصود منها منفعة للمجتمع وطلبة العلم وكل من  
يسعى لمعرفة الحقائق العلمية عن الأمراض النفسية ومظاهرها وأسبابها وعلاجاتها..

## مدخل لدراسة علم النفس المرضي لسلوك لغير سوي

ملخص من ص 13 إلى ص إلى ص 150

ليس كل شخص لديه القدرة على التعامل مع صعوبات الحياة بإيجابية وبكفاءة تامة وانما محاولة منه  
للوصول إلى حياة يطمح لها، فهي ليست مهمة سهلة في عصر التغيرات الاجتماعية والتقنية السريعة  
حتى لو كانت معظم فرضياتنا التقليدية في العمل والدين والجنس والزواج والعائلة والقيم الاجتماعية التي  
أعطت آباءنا وأجدادنا حساً بالأمان أصبحت الآن لا تمثل لنا خطوطاً إرشادية واضحة لسلوكنا. وفي  
الحقيقة أن معظمنا أو معظم الناس يمرون بأوقات من الاضطرابات العاطفة واضطرابات القلق والكثير  
من الاضطرابات ومن الطبيعي أن تمر حياتنا بتقلبات فهي كتخطيط القلب إن كان مستقيماً فهناك  
حطب! ومن الجميل أن يكون هناك شخص تثق فيه فتحكي له كل ما عندك فترتاح أو لربما شخص في  
الخدمات الاستشارية في مدرستك أو خدمة الصحة النفسية

## السلوك غير السوي

في هذا الفصل سننظر إلى بعض الأفراد الذين يتصفون بأمراض عقلية خطيرة وبعض منهم يعيش  
أساليب حياتية مدمرة للذات وهذا السلوك يصنف بأنه سلوك غير سوي وكما سنرى فإن الخط الذي يقسم  
السوي وغير السوي وهو بعيد عن الوضوح.

## ماذا تعني بالسلوك غير سوي؟

يمكن أن نقول عن السلوك الغير سوي هو الذي يعتبر منحرفاً في ثقافة ما أو ذو قيمة عالية في ثقافة  
أخرى ويضع محاولات لوصف الشذوذ قد بينت على معيار أو أكثر من المعايير الاتية:

ماهي معايير السلوك الغير سوي:

المعيار الأول: الانحراف عن المعايير الطبيعية الإحصائية:

العصاب (Neuroses) يشمل  
مجموعة من الاضطرابات

يعتمد هذا المعيار على الصفات المختلفة سواء كانت جسمية أو نفسية أو عقلية، وتميل في توزيعها بين الأفراد إلى الاعتدال، بحيث نجد ان أغلب الناس يملكون من هذه الصفات شيئاً متقاوًة وقليل منهم يتطرفون في زيادة السمة أو نقصانها، وهؤلاء هم الشواذ.

### المعيار الثاني: الانحراف عن القيم الاجتماعية الطبيعية

يعتمد هذا المعيار بالحكم على السلوك السوي والغير سوي ما يسود المجتمع من قيم وعادات وتقاليد، فكل سلوك غير متوافق مع تلك العادات والتقاليد الاجتماعية يكون سلوكاً غير سوي، فالسلوك السوي هو السلوك القادر على التوافق مع ثقافة المجتمع والتناغم معه.

### المعيار الثالث: سوء تكيف السلوك

ويعتمد هذه المعيار من قبل علماء الاجتماع والمعالجين والأخصائيين السلوكيين يكون السلوك غير سوي عبارة عن اضطراب في السلوك ووظيفته إذا يبتعد السلوك عن الصحة النفسية التي تشير إلى فهم الفرد لذاته وسوء تكيف السلوك له تأثيرات عكسية في الفرد والمجتمع

### المعيار الرابع: اضطرابات الشخصية:

ويمكن أن نعرف الشذوذ استناداً إلى المشاعر الموضوعية للفرد في حالة التوتر بدلاً من سلوك الفرد، ويؤخذ بنظر الاعتبار في تشخيص الشذوذ جميع المعايير الأربعة وهي: التردد الإحصائي والانحراف الاجتماعي وسوء تكيف السلوك واضطراب الشخصية.

### السواء

تحديد مفهوم السواء هو أكثر صعوبة من تعريف الشذوذ، ولكن معظم علماء النفس اتفق على معظم الصفات الآتية تشير إلى التكامل الطبيعي (الصحة الجيدة) وهذه الصفات لأتقدم فروقات واضحة بين الأصحاء والمرضى وانما تمثل الصفات التي يمتلكها الشخص العادي.

### معايير السلوك السواء:

1. الإدراك الحسي بالواقع
2. القابلية على ممارسة السيطرة أو الاختيارية على السلوك
3. تقدير الذات والقبول
4. القدرة على تكوين علاقات عاطفية
5. الإنتاجية

### تصنيفات السلوك الشاذ

يصنف السلوك الشاذ على مدى واسع من السلوكيات الشاذة، ونظام التصنيف له محاسن ومساوي، إذا أن السلوك الشاذ أنواعاً عديدة تتجم عن أسباب مختلفة ومن أهم التصنيفات تصنيف للاعتلالات الذهنية وأنواعها وتشمل:

- (1) الفكرة التشخيصية
- (2) اضطراب الشخصية
- (3) قائمة بالأمراض الجسمية التي توضح فهم الشخص وعلاجه
- (4) توثيق الأحداث المسببة للتوتر
- (5) تقييم كيفية أداء الشخص مهنيًا واجتماعياً

وكل هذه المتغيرات تساعدنا في تحديد العلاج واحتمالات الشفاء من مرض العصاب أو الذهان ومن بعض الاضطرابات والامراض من قائمة (1-1) ومن أهمها:

تتصف بالقلق وعدم السعادة الشخصية وسوء التكيف السلوكي التي كانت نادراً ما تتطلب الدخول إلى المستشفى وبوسع المريض العمل في المجتمع على الرغم من عدم استخدام طاقته الكاملة

### أما

الذهان (Psychosis) فيشه ل اضطرابات أكثر جدية، فأسلوب الشخص وممارسته الفكرية تكون مضطربة جداً وعدم التماس مع الواقع ولا يستطيع التوافق مع متطلبات الحياة اليومية وغالباً ما يحتاج إلى الدخول المستشفى

هناك النموذج البيولوجي الذي يدعمه بالنموذج الطبي، والذي يؤكد على أن الاضطرابات الجسمية تسبب اضطرابات سلوكية وأن الباحثين المستخدمين لهذا التوجيه يبحثون عن عدم الانتظام في الجينات التي تكون عاملاً مسبباً في الشخص المريض الذي يعاني من مرض الذهاني

## 1. الاضطرابات

2. -الاهتياج، والعتاه المبكر، وفقدان الذاكرة واضطرابات الإدراك الأخر

3. اضطرابات المزاج

4. الشيزفريينا

5. القلق العام واضطرابات الذعر(الهلع)

6. اضطرابات الانفصال

7. الاضطرابات الجنسية

8. اضطرابات الطعام

9. اضطرابات النوم

10. اضطرابات الرحم

11. اضطرابات الشخصية

12. اضطرابات السيطرة على الحافز

13. الظروف الأخرى التي تحتاج إلى مراقبة طبية

تقليدً لهذه المصطلحات أشارت إلى أفكار تشخيصية رئيسة فالعصاب (Neuroses) يشمل مجموعة من الاضطرابات تتصف بالقلق وعدم السعادة الشخصية وسوء التكيف السلوكي التي كانت نادراً ما تتطلب الدخول إلى المستشفى ووسع المريض العمل في المجتمع على الرغم من عدم استخدامه طاقته الكاملة. أما الذهان (Psychosis) فيشمل اضطرابات أكثر جدية، فأسلوب الشخص وعملياته الفكرية تكون مضطربة جداً وعدم التماس مع الواقع ولا يستطيع التوافق مع متطلبات الحياة اليومية وغالباً ما يحتاج إلى الدخول المستشفى ولا يظهر الذهان أو العصاب بوصفهما أفكاراً رئيسة في قائمة (1-15) والسبب يتعلق بدقة التشخيص فهذه الأفكار واسعة المدى وتشمل عدداً من الاضطرابات الذهنية مع اعراض غير مشابهة ومحترفو الصحة العقلية لا يوافقون على التشخيص في تصنيف منظمة الصحة العالمية - ICD 10 الذي يحاول إيجاد تطابق حسي اكبر بتقسيم الاضطرابات إلى مجاميع طبقاً لأعراض سلوكية مهنية جداً بدون شمول أي شيء في علاجها أو أصلها والغرض هو لوصف ما يلاحظه المشتغلون السريريون من الأفراد أو الذين يعانون من مشكلات نفسية لضمان اتصال وتقاهم اكبرين محترفي العقلية.

### منظور على الاضطرابات العقلية

إن محاولة فهم الاضطرابات الذهنية واقتراحات علاجها تقع ضمن أحد التوجهات بصورة عامة في علم النفس، فهناك النموذج البيولوجي الذي يدعى بالنموذج الطبي، والذي يؤكد على أن الاضطرابات الجسمية تسبب اضطرابات سلوكية وأن الباحثين المستخدمين لهذا التوجيه يبحثون عن عدم الانتظام في الجينات التي تكون عاملاً مسبباً في الشخص المريض الذي يعاني من مرض الذهاني الذي يبحثون عنه في تلف في الدماغ أو جزء منه في أو في النواقل العصبية أو مشكلات في وظائف الجهاز العصبي الذاتي. ويعتمد منظور الاضطرابات العقلية على منور التحليل النفسي الذي يؤكد على أهمية الصراعات في اللاوعي المتولد منذ الطفولة واستخدام آليات الدفاع لمعالجة القلق المتولد عن الدوافع المكبوتة وينقسم إلى منظورين وهما

### 1. المنظور السلوكي:

يرى هذا المنظور نظرية التعلم تقترض أن السلوك سيء التكيف يأتي عن طريق التعلم وهذا التوجيه يبحث في كيف في إن المخاوف تكيف بمواجهة مواقف خاصة وكيف يؤدي تعزيزها دوراً في السلوكيات غير مناسبة.

### 2. المنظور المعرفي:

هو شبيه بالمنظور التحليلي يدرس ما يتعلق بالعمليات الداخلية بدلاً من التركيز على العواطف

### المنظور المعرفي:

هو شبيه بالمنظور التحليلي يدرس ما يتعلق بالعمليات الداخلية بدلاً من التركيز على العواطف والدوافع الخفية ويركز على العمليات المعرفية الواعية

يرتبط نوع الجنس بانتشار بعض الاضطرابات العقلية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق والشكاوى الجسدية وأن تشخيص النساء بالاكتئاب الشديد أكثر شيوعاً، في حين أن الرجال أكثر عرضة للتشخيص بإدمان المواد واضطراب الشخصية المعديّة

### عند النظر في النوع

الاجتماعي والأمراض العقلية، يجب على المرء أن ينظر إلى كل من العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية لشرح المجالات التي يكون فيها الرجال والنساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض عقلية مختلفة.

والدوافع الخفية ويركز على العمليات المعرفية الواعية. ويؤكد هذا المنظور على أن بعض الاضطرابات الذهنية تنشأ من العمليات المعرفية المختلفة ويمكن تعديلها بتغيير الأفكار الخاطئة وبهذا ستكون واضحة عند مناقشتها وعلاقتها بالاضطرابات العقلية.

ويرتبط نوع الجنس بانتشار بعض الاضطرابات العقلية، بما في ذلك **الاكتئاب والقلق** والشكاوى الجسدية وأن تشخيص النساء بالاكتئاب الشديد أكثر شيوعاً، في حين أن الرجال أكثر عرضة للتشخيص بإدمان المواد واضطراب الشخصية المعديّة. لا توجد فروق ملحوظة بين الجنسين في معدلات تشخيص الاضطرابات مثل انفصام الشخصية واضطراب الشخصية الحدية والاضطراب الثنائي القطب رغم من تعرض الرجال لتجارب مثل الحوادث والحروب والموت مما يجعلهم عرضة لاضطراب ما بعد الصدمة، إلا أنه يتم تشخيص النساء باضطراب ما بعد الصدمة بمعدلات أعلى بسبب تجارب الاغتصاب والاعتداء الجنسي على الأطفال يظهر الأشخاص الذين يحددون نوعاً من الجنس ما بين الجنسين زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة افترض سيجموند فرويد أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالأمراض العصبية لأنهن عانين من العدوان تجاه الذات، والذي ينبع من مشاكل في النمو. يقابل افتراض فرويد فكرة أن العوامل الاجتماعية قد تلعب دوراً رئيسياً في تطور المرض العقلي. عند النظر في النوع الاجتماعي والأمراض العقلية، يجب على المرء أن ينظر إلى كل من العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية لشرح المجالات التي يكون فيها الرجال والنساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض عقلية مختلفة. للأبوية المجتمعية ونوع الجنس والتعرض لعوامل الخطر الأخرى للصحة العقلية آثار ضارة على التصورات النفسية لكل من الرجال والنساء. يتعرض كل من الرجال والنساء لضغوط من المجتمع ليظهروا بطريقة معينة، مما يدفع بعض الناس إلى للتعرض لاضطرابات الأكل واضطرابات النشاط كآلية للتكيف. عندما يتم التحكم في بعض العوامل مثل العمل خارج المجال المنزلي يقع النساء والرجال في الأمراض العقلية بمعدلات متساوية تقريباً. أظهرت النساء معدلات أقل للأمراض العقلية بشكل عام في بعض الحالات التي يتم فيها التحكم في هذه العوامل سوف تستكشف هذه الويكيبديا الفرق في انتشار بعض الاضطرابات العقلية لدى الرجال والنساء، والمخاطر المتزايدة لاضطرابات عقلية محددة في مجتمع المثليين، ومختلف الأسباب المقترحة لهذه الفوارق بين الجنسين في الصحة.

### نظريات حاولت تفسير اضطراب القلق ومن أهم النظريات:

- 1) نظرية التحليل النفسي
- 2) نظرية المعرفية
- 3) نظرية بيولوجية

### الخلاصة:

أن معظمنا لديه نظرة إيجابية غير واقعية عن أنفسنا وإحساس مبالغ به بقدراتنا في السيطرة على الواقع، والاعتقاد أن مستقبلنا يكون أفضل من مستقبل الأشخاص العاديين، فهذه الأوهام الإيجابية تجعلنا نستطيع العيش في عالم غير مستقر وأحياناً مخيف، وهي تعطينا الحافز للمقاومة في مواجهة العوائق والعراقيل وهي تساعدنا على تجنب الكآبة.

النظرة التقليدية للصحة العقلية تؤكد على أن الأشخاص الذين لديهم توافق جيد يمتلكون إدراكاً دقيقاً وصحياً عن أنفسهم وعن قدرتهم في التحكم بالأحداث في حياتهم، وبالفعل فإن وصف الشخص السوي في إدراك الواقع كأحد الخصائص التي تحدد الشخص السوي من الشخص غير السوي (الشاذ) إذا تشير الأدلة التي قدمت هنا إلى أن هذه الخصائص يجب تعديلها.

وأظهرت العديد من الدراسات التي تم إجراءها على العوائل التي لها تاريخ عائلي بأن هناك دور للوراثة في تطوير بعض الاضطرابات وتمت الدراسة عن طريقة العوامل البيولوجية والعوامل الاجتماعية

أن معظمنا لديه نظرة إيجابية غير واقعية عن أنفسنا وإحساس مبالغ به بقدراتنا في السيطرة على الواقع، والاعتقاد أن مستقبلنا يكون أفضل من مستقبل الأشخاص العاديين، فهذه الأوهام الإيجابية تجعلنا نستطيع العيش في عالم غير مستقر وأحياناً مخيف، وهي تعطينا الحافز للمقاومة في مواجهة العوائق والعراقيل وهي تساعدنا على تجنب الكآبة

النظرة التقليدية للصحة العقلية تؤكد على أن الأشخاص الذين لديهم توافق جيد يمتلكون إدراكاً دقيقاً وصحياً عن أنفسهم وعن قدرتهم في التحكم بالأحداث في حياتهم

أظهرت العديد من



الدراسات التي تم اجراءها على العوائل التي لها تاريخ عائلي بأن هناك دور للوراثة في تطوير بعض الاضطرابات وتمت الدراسة عن طريقة العوامل البيولوجية والعوامل الاجتماعية والنفسية

الشخصية السايكوباثية أو اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع، تطلق كل هذه الأسماء على الشخص المصاب بالمرض العقلي، ربما تردد اسم الشخص السايكوباثي إلى ذهنك من قبل، دون معرفة ماهي الشخصية السايكوباثية

ماهي الشخصية السايكوباثية هي اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع أي يظهر الشخص أنماط من التلاعب وانتهاك الآخرين، وأن هذا السلوك يتعارض مع قواعد وسلوكيات المجتمع وهو مرض عقلي ويسمى الاعتلال النفسي وتظهر علامات الاضطراب السلوكي على الأشخاص منذ الطفولة.

### عوامل اعتلال الشخصية السايكوباثية:

العوامل الإحيائية

المعاملة الوالدية

العوامل الشخصية

النظريات التي فسرت مفاهيم الشخصية الحدية:

1. المدرسة الأحيائية.

2. التحليل النفسي.

العلاج النفسي هو مصطلح عام لعلاج مشاكل الصحة العقلية من خلال التحدث مع طبيب نفسي أو أخصائي نفسي أو غيره من مقدمي خدمات الصحة العقلية. وفي أثناء العلاج النفسي، يتعرف المختص على حالتك وحالتك المزاجية ومشاعرك وأفكارك وسلوكياتك. ويساعدك العلاج النفسي على تعلم كيفية السيطرة على حياتك وتحمل المواقف الصعبة من خلال مهارات التكيف الصحي.

### العلاج النفسي

التلخيص من ص 89 إلى 161

#### تمهيد

العلاج النفسي هو مصطلح عام لعلاج مشاكل الصحة العقلية من خلال التحدث مع طبيب نفسي أو أخصائي نفسي أو غيره من مقدمي خدمات الصحة العقلية. وفي أثناء العلاج النفسي، يتعرف المختص على حالتك وحالتك المزاجية ومشاعرك وأفكارك وسلوكياتك. ويساعدك العلاج النفسي على تعلم كيفية السيطرة على حياتك وتحمل المواقف الصعبة من خلال مهارات التكيف الصحي.

هناك العديد من أنواع العلاج النفسي، لكل منها منهجاً. يعتمد نوع العلاج النفسي المناسب لك على وضعك الفردي. يعرف العلاج النفسي أيضاً باسم العلاج بالحوار، والاستشارة، والعلاج النفسي،

يمكن أن يكون العلاج النفسي مفيداً في علاج معظم المشكلات الصحية النفسية التي تم ذكرها سابقاً مثل: اضطرابات القلق، مثل اضطراب الوسواس القهري أو أنواع من الرهاب أو اضطراب الذعر أو اضطراب القلق لاضطرابات المزاجية، مثل الاكتئاب أو الاضطراب ثنائي القطب اضطرابات ذات صلة بالطعام، مثل القهم (فقدان الشهية) اضطرابات شخصية، مثل اضطراب الشخصية الحدية أو اضطراب الشخصية الاتكالية والفصام أو اضطرابات أخرى تسبب انفصلاً عن الواقع

ليس كل شخص يستفيد من العلاج النفسي يتم تشخيصه بمرض عقلي. يمكن أن يفيد العلاج النفسي في عدد من ضغوط الحياة والنزاعات التي يمكن أن تؤثر على أي شخص. على سبيل المثال حل النزاعات مع شريك حياتك أو مع شخص آخر في حياتك لتخفيف القلق أو التوتر الناجمين عن العمل أو مواقف أخرى التعافي الجنسي أو مشاهدة أعمال العنف لتكيف مع المشكلات الجنسية، سواء كانت ناتجة عن سبب جسدي أو نفسي، النوم على نحو أفضل، إذا كنت تعاني مشكلات في النوم أو في الاستغراق في النوم (الأرق) في بعض الحالات، يمكن أن يكون لدى العلاج النفسي نفس فعالية الأدوية، مثل مضادات الاكتئاب. ولكن، حسب حالتك الخاصة، لن يكون العلاج النفسي وحده كافياً لتخفيف أعراض حالة الصحة النفسية. كما قد تحتاج إلى أدوية أو علاجات قبل زيارة معالج نفسي، تحقق من خلفيته ومؤهله العلمي واعتماده وترخيصه. (المعالج النفسي أو طبيب العيادي).

يمكن أن يفيد العلاج النفسي في عدد من ضغوط الحياة والنزاعات التي يمكن أن تؤثر على أي شخص

## الأشكال الأولية (البداية) لمستشفى الأمراض العقلية

في السنوات الأخيرة من العصور الوسطى، أنشأ في الكثير من المدن مستشفيات لتواكب متطلبات المصابين بالأمراض العقلية وكانت هذه المستشفيات عبارة عن سجون واستمر هذا الوضع حتى دخل تولى فيليب بينيل مسؤولية إدارة المستشفيات العقلية للأمراض العقلية سنة 1792 في باريس، إذا ادخل بعض التحسينات.

## الأساليب العلاجية الحديثة

تطورت المستشفيات العقلية منذ الفترة التي برز فيها Bear ولكن مازال هناك الكثير من العمل لتحسين وضع هذه المستشفيات.

إن أفضل المستشفيات هي التي تميز بتوفير الراحة وتزويد المصاب بعدد من النشاطات والفعاليات العلاجية المتمثلة بالعلاج النفسي الفردي الجماعي العلاج المهني (المخصص للتدريس المهارات وتوفير الاسترخاء للمريض) وإن أسوأ المستشفيات هي تلك التي تميزت بكونها مؤسسات رعاية أو وصاية والتي يقضي فيها المريض أوقاتاً مملّة واتصفت أيضاً هذه المؤسسات بالازدحام وقلة العلاج المتوفر للمريض.

## المتخصصون المشاركون في العلاج النفسي

سواء تلقى الفرد العلاج في مستشفى أو مركز محلي للعناية بالصحة العقلية أو مؤسسة خاصة، فإن العديد من الاختصاصات تشارك في تقديم العلاج، فالطبيب النفسي هو الحاصل على درجة شهادة ماجستير وأنهى مدة إقامة (3 سنوات) بعد التخرج من إحدى المراكز الصحية العقلية والتي من خلالها يأخذ الطبيب النفسي خبرة في تشخيص السلوك الغير سوي وتقديم العلاج باستخدام العقاقير والعلاج النفسي باعتباره طبيب مختص بالأمراض النفسية.

ومن الممكن أن يحمل المعالجون النفسيون المدربون عدداً من المسميات الوظيفية المختلفة، وفقاً لمستوى تعليمهم ودورهم. ويحمل معظمهم حصولهم على تدريب خاص في مجال الاستشارات النفسية. يمكن للأطباء المتخصصين في مجال الصحة العقلية (الأطباء النفسيين) وصف الأدوية علاوة على توفير العلاج النفسي.

## أنواع العلاج النفسي

العلاج السلوكي المعرفي الذي يساعدك في تحديد المعتقدات والسلوكيات غير الصحية والسلبية واستبدالها بأخرى صحية وإيجابية  
العلاج التحليل النفسي، هو أحد أنواع العلاج النفسي التي يساعده في التخلص من الصراعات والانفعالات والدوافع المكبوتة ورفع مستوى وعي الفرد  
ويعد التداعي الحر أحد التقنيات الرئيسية التي يستخدمها المحللون النفسيون للتوصل إلى حل الصراعات اللاشعورية التي يعانها الفرد.

## العلاج السلوكي

يتضمن مصطلح العلاج السلوكي على عدد من الطرق العلاجية المختلفة المعتمدة على مبدأ التعلم والاشتراط. ويفترض المعالجون السلوكيون بأن السلوكيات الناجمة عن سوء التكيف ماهي إلا عبارة عن أساليب يتعلمها الفرد للتكيف مع التوتر الذي يعانها... يتناقض العلاج السلوكي مع العلاج المعتمد على التحليل النفسي، فيركز علاج التحليل النفسي على تغيير بعض الجوانب الشخصية، بينما يميل العلاج السلوكي إلى التركيز على تحويل أو تعديل سلوكيات سوء التكيف في مواقف محددة ويهتم المعالجون السلوكيون أكثر بالحصول على تقييم تجريبي للأساليب التي يستخدمونها. ومن تقنيات العلاج السلوكي هي

1. إزالة الحساسية

الطبيب النفسي هو الحاصل على درجة شهادة ماجستير وأنهى مدة إقامة (3 سنوات) بعد التخرج من إحدى المراكز الصحية العقلية والتي من خلالها يأخذ الطبيب النفسي خبرة في تشخيص السلوك الغير سوي وتقديم العلاج باستخدام العقاقير والعلاج النفسي باعتباره طبيب مختص بالأمراض النفسية.

من الممكن أن يحمل المعالجون النفسيون المدربون عدداً من المسميات الوظيفية المختلفة، وفقاً لمستوى تعليمهم ودورهم. ويحمل معظمهم حصولهم على تدريب خاص في مجال الاستشارات النفسية

العلاج التحليل النفسي، هو أحد أنواع العلاج النفسي التي يساعده في التخلص من الصراعات والانفعالات والدوافع المكبوتة ورفع مستوى وعي الفرد



2. الدعم أو التعزيز الانتقائي
3. نموذج (الاقتداء بنموذج)
4. التدريس السلوكي
5. ضبط النفس

لا يتسم العلاج النفسي المرضي بفاعلية بالنسبة للجميع. ولكن يمكنك اتخاذ خطوات لتحقيق أقصى استفادة من العلاج والمساعدة في نجاحه يكون العلاج أكثر فاعلية عندما تشارك بشكل فعال في عملية اتخاذ القرار وتتأكد من الاتفاق مع المعالج على الأمور الأساسية وكيفية معالجتها كما يمكنك التعاون معه لتحديد الأهداف وتقييم مستوى التقدم الذي يتم إحرازه بمرور الوقت...

يعتمد نجاح العلاج على استعدادك لمشاركة أفكارك، ومشاعرك وتجاربك، وكذلك على مدى تقبل الرؤى الجديدة وطرق القيام بالأمور في حال رغبتك في عدم التحدث حول أمور معينة بسبب المشاعر المؤلمة، أو الإحراج أو الخوف من رد فعل المعالج، يرجى إبلاغ المعالج في حالة شعورك بالانكباب أو الافتقار إلى الدافع، ربما يؤدي هذا الأمر إلى تجاهل جلسات العلاج. قد يؤدي هذا الأمر إلى التأثير سلباً على مستوى تقدمك. احضر كافة الجلسات وقم بإثارة الأمور التي ترغب في مناقشتها لربما تحتاج إلى عدة جلسات قبل أن تبدأ في ملاحظة التحسن. إذا طالبك المعالج بالقراءة، أو تدوين يومياتك أو ممارسة أنشطة أخرى خارج نطاق جلسات العلاج العادية، فاتبع تعليماته. سيساعدك القيام بالمهام المنزلية المذكورة في تطبيق ما تعلمته في جلسات العلاج. إذا لم تكن تشعر بأنك تستفيد من العلاج السلوكي المعرفي بعد عدة جلسات، فناقش الأمر مع المعالج. ربما تتخذ قراراً بالتعاون مع المعالج بإجراء بعض التغييرات أو تجربة نهج مختلف.

قد لا يعالج العلاج السلوكي المعرفي حالتك أو يمحي المواقف المزعجة التي تعرضت لها. ولكن يمكن أن يعطيك طاقة للتكيف مع هذه المواقف بطريقة صحية ولتتغير بتحسن اتجاه نفسك وحياتك.

أنه حقاً كتابه جدير بالقراءة وننصح به كل زملاء الاختصاص في العلوم السلوكية وطلاب المرحلة الجامعية وأيضا الدراسات العليا بعلم النفس والمصممين بعلم النفس المرضي.

يتضمن مصطلح العلاج السلوكي على عدد من الطرق العلاجية المختلفة المعتمدة على مبدأ التعلم والاشتراط. ويفترض المعالجون السلوكيون بأن السلوكيات الناجمة عن سوء التكيف هامة إلا العبارة عن أساليب يتعلمها الفرد للتكيف مع التوتر الذي يعانيه

يعتمد نجاح العلاج على استعدادك لمشاركة أفكارك، ومشاعرك وتجاربك، وكذلك على مدى تقبل الرؤى الجديدة وطرق القيام بالأمور في حال رغبتك في عدم التحدث حول أمور معينة بسبب المشاعر المؤلمة، أو الإحراج أو الخوف من رد فعل المعالج

رابط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/BR152MaanPsychopathology&Psychotherapy.pdf>

\*\*\*\*\*

## شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رفيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2023 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثالث عشر)

الشبكة تدخل عامها 23 من التأسيس و 20 على الوجود

23 عاما من الضحى... 20 عاما من المنجزات

( التأسيس: 2000/01/01 - على الوجود: 2003/06/13 )

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>