

## المقدمة

الاضطرابات النفسية شائعة، و تتسبب فى درجة كبيرة من المعاناة الشخصية و الأعباء المالية الملقاة على عاتق المجتمع. هناك الأدوية التى تؤثر على العقل و المزاج و العمليات العقلية الأخرى - هذه الأدوية تُستخدم لعلاج هذه المشكلات. هذه الأدوية من بين المنتجات الأكثر نجاحاً ذات الربح الاقتصادى العالى .

فى حين أن العلاجات النفسية - خصوصاً العلاج المعرفى السلوكى بدائل فعالة لهذه العلاجات الدوائية. تجدر الإشارة إلى أن العلاج المعرفى السلوكى نوع من العلاج بسيط، حدسى، وواضح، حيث يندرج تحته عائلة من التدخلات تتقاسم نفس الأفكار الرئيسية، تحديداً المعارف التى تؤثر بشكل سببى، و قوى فى الوجدانيات و السلوكيات، و من ثم تسهم فى الإبقاء على المشكلات النفسية.

تعتمد أساليب العلاج، و هذا النموذج الخاص على الاضطراب المستهدف، و تتغير الأساليب كلما زادت المعلومات عن المشكلة المستهدفة. هذا الكتاب يعطى مقدمة عن مدخل العلاج المعرفى السلوكى المعاصر لبعض الاضطرابات النفسية. على الرغم من أن العلاج المعرفى السلوكى أصبح مألوفاً، و معروفاً، إلا أن هناك مازالت مفاهيم خاطئة، و "أخطاء معرفية" ( ليس هناك أى تورية) تتعلق بهذا العلاج الذى يسلك طريقه بشكل صحيح فى سبيل الهيمنة على علاج الاضطرابات النفسية. الهدف هو تلخيص استراتيجيات العلاج المعرفى السلوكى التى ثبتت فعاليتها تجريبياً، بالإضافة إلى المداخل المعاصرة للعلاج المعرفى السلوكى التى مازالت تحتاج إلى صدق من التجارب العيادية، و الاختبارات العملية جيدة الضبط.

إن الرسالة الرئيسية لهذا الكتاب بسيطة، ألا و هي: إن العلاج المعرفى السلوكى نموذج مترابط، إلا أنه ليس مدخل واحد فقط. نظراً لأن العلاج المعرفى السلوكى متطور و متغير، حيث تراكمية المعرفة التى يتعرض لها، فمن الأهمية النظر إليه على أنه فرع من فروع العلم الناضجة و ليس مجرد مجموعة من الأساليب العلاجية الخاصة. و يعود السبب فى ذلك إلى التعهد القوى إلى العمل العلمى، و الانفتاحية على ترجمة، و دمج النتائج التجريبية الجديدة عن علم الأمراض النفسية للاضطراب فى نموذج عملى للعلاج المعرفى السلوكى الخاص بالاضطراب.

و هذه عملية مستمرة و متكررة، على سبيل المثال، إن العلاج المعرفى السلوكى لاضطرابات القلق بدت - منذ عشر سنوات مضت - مختلفة تماماً عن العلاج المعرفى السلوكى لهذه الاضطرابات فى الوقت الراهن. على الرغم من بقاء الافتراض الرئيسى للعلاج المعرفى السلوكى كما هو - و هو أن التغيرات فى المعارف تتنبأ بشكل سببى بالتغيرات فى علم الأمراض النفسية - إلا أن الأساليب العلاجية الخاصة تغيرت بالتأكيد، و سوف تستمر فى التغير كلما تقدمت البحوث الرئيسية فى مجال علم الأمراض النفسية.

نأمل فى أن هذا الكتاب سوف يُيسّر فهم العلاج المعرفى السلوكى. تظهر الدراسات التى تقارن بين العلاج المعرفى السلوكى و العلاج الطبى الدوائى أن العلاج المعرفى السلوكى على الأقل مماثل فى الفعالية للعلاج الطبى الدوائى، و فى كثير من الحالات تبين أن العلاج المعرفى السلوكى أفضل من العلاج الطبى الدوائى الأكثر فعالية، خصوصاً عند اعتبار التأثيرات طويلة المدى. بالإضافة إلى ذلك، فإن العلاج المعرفى السلوكى يمكن تحمله بشكل جيد، كما أنه أقل تكلفة، و تصحبه تعقيدات أقل إذا ما قورن بالعلاج الطبى الدوائى. و مع ذلك، يظل العلاج الطبى الدوائى هو العلاج القياسى للمشكلات النفسية المألوفة، أو الشائعة.

هناك عدة أسباب تفسر علة أن العلاج المعرفى السلوكى يسعى لأن يكون الخط العلاجى الأول، أو الخط العلاجى الأول البديل للعديد من المشكلات النفسية. هناك اهتمام راسخ لدى شركات الأدوية بتطوير وبيع العلاجات الطبية، لأنها مصدر كسب مادي كبير، كما أن كثير من الناس يكسبون أموالاً طائلة من إنتاج وبيع الأدوية الطبية، على سبيل المثال: الباحثون الذين ينتجون الدواء، و الباحثون و البائعون الذين يعملون فى صناعة الأدوية، و الأطباء و الممرضات الذين يصفون هذه الأدوية. بالمقارنة، فإن العلاج المعرفى السلوكى أقل ربحاً. هذه العلاجات ينتجها الأخصائيون النفسيون كجزء من المشاريع البحثية. إذا حالف الباحث الحظ، فإنه قد يُمنح جائزة ، أو منحة من مؤسسة قومية للصحة العقلية لاختبار فعالية هذا العلاج. و مع ذلك، فإن هذه الجوائز ، أو المنح نادرة و من الصعب الحصول عليها. علاوة على ذلك، فإن التمويل الذى يُقدّم لهذه التجارب عبارة عن صرخة بعيدة من أرباح صناعة الأدوية. نأمل فى أن هذا الكتاب يساعد فى نشر العلاج المعرفى السلوكى بين العامة المتعلمين.

من المتعارف عليه أن العلاج الطبى الدوائى مُفضّل على التدخلات النفسية بسبب الخاصية، أو الوصمة المصاحبة لعلم الأمراض النفسية. إن تناول قرص دواء لمشكلة ما يوحي بأن المشكلة ذات صلة بالحالة الطبية. و هذا بدوره يحوّل السبب المفترض للمشكلة من سلوك المريض أو التفكير اللا تكيفى إلى اللا توازن الكيمىائى الحيوى، كما أن العلاج النفسى يخلص المريض من أعباء المسئولية. إن ربط المشكلات النفسية بالخلل التنظيمى الكيمىائى الحيوى يتفق أيضاً مع النموذج الطبى العام للمعانة الإنسانية و يعطى انطباع بأن العلاج الطبى الدوائى يعالج أصل سبب المشكلة. إن المتخصصين فى مجال العناية بالصحة العقلية يعرفون أن هذا بعيد عن الحقيقة، حيث إن النماذج النفسية تقدّم تفسيرات مُصدّقة من

الناحية العلمية للمشكلات النفسية. و من ثم، فإن هذا الكتاب سوف يزود القارئ بهذه النماذج النفسية المعاصرة.

أخيراً فإن تفضيل العلاج الطبى الدوائى على العلاجات النفسية يبدو مرتبطاً بالافتراض الخطأ بأن العلاج الطبى الدوائى له أساس علمى فائق مقارنة بالعلاجات النفسية. لقد خضع العلاج الطبى الدوائى لفترات طويلة من البحث من اجل تحقيق السلامة والفعالية. بدأت هذه الاختبارات على الحيوانات، و بعد ذلك تم تجريب العلاج على الإنسان. على النقيض، فإن عملية إعداد العلاج النفسى غير معروفة لكثير من الناس. فى هذا الكتاب، نهدف إلى توضيح هذه العملية و إيجاز الأساس التجريبي لتنمية العلاج النفسى.

أعدّ هذا الكتاب للطلاب و الأطباء، بالإضافة إلى صانعى السياسات و المستهلكين الذين يريدون التعلم عن خيارات العلاج النفسى الفعالة. لم يكن القصد من هذا الكتاب هو كتابة كتاب يساعد الفرد ذاتياً، و لكن الهدف هو تقديم دليل علاجى عملى ييسر خطوة - خطوة و ذلك لبعض الحالات النفسية الشائعة، يُقدّم لأولئك الذين يرغبون فى تعلم البدائل العلاجية النفسية للاضطرابات العقلية الشائعة. إن اختيار الاضطرابات المذكورة فى هذا الكتاب جاء عشوائياً، كما أن الكتاب لم يشمل اضطرابات هامة مثل اضطرابات الطعام، و اضطرابات الشخصية، و الاضطرابات الذهنية. علاوة على ذلك، فإننى لم اجمع العديد من الأدبيات المتعلقة بالعلاج المعرفى السلوكى و لكن أزود القارئ بلقطات عن بعض النماذج و المداخل المتعلقة بالعلاج المعرفى السلوكى و تنميته. إن هدف هذا الكتاب يتمثل فى تقديم مقدمة مترابطة، و موجهة بشكل عملى، و تتناول بعض الأساليب الجديدة و البارزة للعلاج المعرفى السلوكى. أنا شخصياً، سوف استخدم هذا الكتاب عند تدريب الأطباء و الإشراف عليهم، و استخدمه كطريقة لإحياء معرفتى عن العلاج المعرفى السلوكى عن اضطراب معين. أتمنى أن تحزو أنت كقارئ حزوى.