

الملاحق

Appendices

رقم الاستمارة	
---------------	--

مقياس فعالية الذات المتوقعة متعددة الأبعاد للاعتماد العقاقيري
*Multidimensional Expected
Self-efficacy Scale for Drug Dependency
(MESSDD)*

وضع

أ. د/ مدحت عبد الحميد أبو زيد
أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الإسكندرية

البيانات

الاسم/ (اختياري).....
السن/.....
المستوى التعليمي/.....
محل الإقامة/.....
نوع مادة التعاطي/
.....
عدد سنوات التعاطي/
.....
عدد مرات التوقف السابقة/
.....

التعليمات

ضع علامة (/) في إحدى خانات الإجابة .. (نعم) إذا كنت موافقاً، (لست متأكداً) إذا كنت لا تدري،
و(لا) إذا كنت رافضاً وذلك بعد أن تقرأ كل موقف جيداً وتتخيل نفسك فيه، وليست هناك إجابات صحيحة أو
خاطئة ... فقط أجب بما تشعر به إذا كنت في الموقف ... ولا تترك أى موقف دون إجابة وشكراً.

الدرجة الكلية	F	E	D	C	B	A

المواقف	نعم	لست متأكدًا	لا
١ - (A) كان العقار الذي تتعاطاه يساعدك على التغلب على مشكلة الانطواء لديك، حيث كنت أكثر قدرة على الانبساط وكسب الصداقات، أما الآن فأنت تواجه مشكلة الانطواء ثانية، ولا تدري ماذا تفعل، فهل تعاود التعاطي حلاً لهذه المشكلة؟
٢ - (B) كنت مديناً لتاجر العقار بمبلغ من المال، وكنت تقوم أحياناً بالتوزيع له، والآن وبعد توقفك تلقيت تهديداً منه إما بسداد المبلغ أو العود للتوزيع له، وليس معك ما يكفي من مال للسداد، وتفكر في أن تعاود التوزيع له كوسيلة للسداد، فهل هذا يدفعك إلى معاودة التعاطي طالما أن الماضي ما زال يطاردك؟
٣ - (C) منذ أن توقفت وأنت تشعر أنك فريسة لكل الأمراض التي تنهال عليك من كل جانب وطوال الوقت، ويبدو أن التعاطي كان يساعدك على نسيان آلام أية مرض فهل تلجأ إلى مساعدة العقار ثانية؟
٤ - (D) كلما ذهبت إلى حفل ووجدت الآخرين يمرحون في سعادة .. تموت كمدا بتعاستك وكأنك تحسدهم على انشراحهم، وها أنت ذا تتوق للحظة سعادة واحدة، فهل تغتبتها مع عقارك؟
٥ - (E) مضى عليك الآن بضعة شهور من التوقف التام، وها أنت ذا قد اقتنعت الآن أنك لست بمدمن ولم تكن، وأن الأمر بيدك ويمكنك السيطرة عليه وبذلك تبددت مخاوفك السابقة ... فهل تكافأ نفسك على ذلك بتناول جرعة من العقار حيث أن لا ضرر من ذلك؟
٦ - (F) تعاودك لهفة للتعاطي من حين لآخر. وحاولت أن تذكر نفسك بالعهد الذي قطعته على نفسك بمواصلة التوقف، ولكن ها أنت ذا تشعر بالفشل في ذلك .. فهل تتعاطي؟
٧ - (A) أقدمت على التعاطي في الماضي حتى تشعر برجولتك وتثال إعجاب أصدقاء التعاطي والآن يعاودك الشعور السابق بأن شيئاً ما ينقصك، فهل هذا يدفعك إلى تناول عقارك مرة ثانية؟
٨ - (B) إن قبلت أن يسدد إليك صديقك دينه بضعة جرامات من العقار ووجدت نفسك حائراً حيال ذلك متردداً إذا كنت ستبيعها أم ستتعاطاها ... فهل تحل المشكلة بأن تقرر الاحتفاظ بها لتتعاطاها؟
٩ - (C) ما زالت تهاجمك أعراض شبيهة بأعراض الانسحاب رغم أنك توقفت منذ فترة طويلة، وتكاد تلك الأعراض أن تفتك بك، فهل تقدم على تناول ولو جرعة واحدة تخلصاً من تلك الأعراض؟
١٠ - (D) أينما ذهبت تشعر وكأنك عار على أي مكان تذهب إليه، أو أي شخص تقترب منه، ويكاد هذا الشعور أن يفتك بك، فهل تعاود التعاطي طالما كتب عليك الشعور بالعار والخزي؟
١١ - (E) بدا لك بعد فترة من التوقف ... أنك قد توقفت عن التعاطي بجسدك فقط ولكن ذهنك لم يتوقف معك، وما زال يتعاطي في الخيال، فهل تجعل الخيال حقيقة؟
١٢ - (F) قيل لك عند التوقف أنه لا بد من إعادة جدولة نشاطاتك اليومية حتى تستطيع مواصلة توقفك، وها أنت ذا قد حاولت فعل ذلك، ولكن دون جدوى، ويبدو لك أن التعاطي كان هو نشاطك المفضل، فهل تعاود ممارسته؟
١٣ - (A) كنت تتوقع أن تتغير نظرة المجتمع لك بعد التوقف عن التعاطي، ولكن خاب ظنك في من حولك، فهل هذا يدفعك إلى الاعتقاد بأنه لا فائدة من مواصلة التوقف لأن شيئاً لم يتغير؟

المواقف	نعم	لست متأكداً	لا
١٤- (B) كنت تمر بمشكلات عدة ومع ذلك جرات على أخذ قرار التوقف وسط هذه المشكلات، ولكن لفت صديق لك نظرك في أنك قد أخذت قرار التوقف في توقيت خطأ، لأن المشكلات ما زالت مستمرة بل وأضيف لها مشكلات أخرى، ونصحك بمعاودة التعاطي ثانية، وتأجيل قرار التوقف لوقت لاحق حتى يمكنك تحمل ما يحدث لك، فهل تستجيب لنصيحته وتعاود التعاطي؟
١٥- (C) تعاطيت لفترة طويلة، وعندما توقفت لفترة قصيرة سرعان ما استعدت صحتك، فهل هذا يدفعك إلى الاعتقاد بأن التعاطي لا يضر بالصحة كثيراً، ويبدو أنك قوى البنيان وتستطيع تحمل أكثر وأكثر وتقدم على التعاطي ثانية؟
١٦- (D) عندما توقفت عن التعاطي توقعت إنك سوف تصبح أكثر هدوءاً ولكن منذ توقفك وأنت تشعر بأنك مستشاط غضباً وثورة، وها أنت ذا على وشك أن تفقد كل من يتعامل معك لأنهم لا يحتملوا معاملتك القظة معهم، فهل تعاود التعاطي لتعاود الشعور بالهدوء؟
١٧- (E) تشعر وكأن فكرة التعاطي أوضح وأرسخ في ذهنك من فكرة التوقف، وإنك توقفت الآن بما يكفي، فهل تجعل الغلبة لفكرة التعاطي لأنها أكثر وضوحاً وإلحاحاً الآن؟
١٨- (F) انتابتك نوبة عارمة من اللهفة نحو تعاطي عقارك، وحاولت أن تسبح بخيالك في اتجاه مضاد لهذه الرغبة، وفشلت، ثم حاولت ثانية ويبدو أنك ستفشل، فهل تستسلم وتقدم على التعاطي بالفعل؟
١٩- (A) توفر لديك مبلغ من المال، وتشعر أنك خرمان، فهل تراودك فكرة شراء جرعة تعاطي ولو مرة واحدة حتى تكسر الخرمة؟
٢٠- (B) كان أحد أصدقاء التعاطي مديناً لك بمبلغ من المال في الماضي، والآن وبعد توقفك عرض عليك سداد الدين في صورة عدة جرامات من العقار الذي كنت تتعاطاه بدلاً من المال، وعليك الآن أنه تقرر الموافقة أم الرفض، فهل تقبل؟
٢١- (C) أصبت في حادث بعدة كسور شديدة تبعها آلام حادة، وكنت تتناول مهدئات ومسكنات لذلك، وها أنت تشعر برغبة في زيادة تسكين هذه الآلام خاصة وأن هذه المهدئات قد فتحت شهيتك للتعاطي، فهل تقدم عليه؟
٢٢- (D) كثرت عليك نوبات البكاء التي بدأت تنتابك مؤخراً، وأنت لا تدري ماذا تفعل حيالها، وتصعب عليك نفسك أن تظل باكياً هكذا بمفردك أو أمام الآخرين، فهل توقف سيل البكاء بالتعاطي؟
٢٣- (E) إن كان التوقف عن التعاطي سلعة .. فهل تعتقد أن ثمنها الباهظ يتناسب معك الآن؟
٢٤- (F) قيل لك عند التوقف عليك أن تحتفظ بهاتف أحد الأصدقاء القادرين على مساعدتك وقت الأزمة، وها أنت تشعر بأزمة التفكير في معاودة التعاطي، وحاولت مراراً مهاتفة من يساعدك دون جدوى، فهل تلجأ إلى العقار؟
٢٥- (A) لسبب أو لآخر ذهبت إلى قسم الشرطة لاتمام تحقيق يجري معك، وكنت على وشك إنهاء الموقف بسلام لولا أن تعرف عليك ضابط التحقيق وشعرت أن تعاطيك في السابق جعله مهيناً للشك فيك وتحويل الموقف إلى غير صالحك .. فهل تنوى بعد الخروج من هذه الأزمة التعاطي ثانية؟
٢٦- (B) شعرت بالفشل والإحباط لأنك حاولت أن تقنع صديقاً لك بالتوقف ولكن دون جدوى، فهل هذا الشعور يجعلك تقدم على التعاطي؟
٢٧- (C) ظننت أنه بالتوقف سوف تتحسن شهيتك للطعام، ولكن خاب ظنك في ذلك، ونقص وزنك عما كنت تتوقع، وأصبحت غير راضى عما ألم بك من هزال .. فهل تصلح الأمر بمعاودة التعاطي؟

المواقف	نعم	لست متأكداً	لا
٢٨- (D) كنت في الماضي تتوقع الشيء السيء ... حتى بتوقفك عن التعاطي ما زلت تتوقع السيء فهل هذا يدفعك إلى تخفيف هذا الشعور بجرعة تعاط حتى تبدو لك الأمور أفضل؟
٢٩- (E) تجلس في منزلك وحيداً، وتسرح بخيالك في ذكرياتك السابقة، وتتخيل نشوة التعاطي، وتشعر بلهفة شديدة له، فهل تجدد الذكرى وتقدم عليه؟
٣٠- (F) شعرت بلهفة شديدة للعقار، وحاولت جاهداً أن تتحايل على تلك اللهفة وتراوغها، ولكنك فشلت ... فهل تقدم على التعاطي؟
٣١- (A) ذهبت إلى خطبة فتاة تحبها، وعندما علمت هي وأسررتها بتاريخ تعاطيك، فسخت الخطبة، وها أنت تشعر بالإحباط الشديد، وكان تاريخك يلاحقك، فهل تشعر بأنه لا فائدة من التوقف وتبادل التعاطي؟
٣٢- (B) أيقنت الآن أن التوقف عن التعاطي شيء وأن مواصلة التوقف عن التعاطي شيء آخر، وتشعر الآن أن بإمكانك التوقف، ولكن ليس بإمكانك مواصلة التوقف .. فهل تستسلم لهذا الشعور وتعاود تناول العقار ثانية؟
٣٣- (C) توقفت عن التعاطي حفاظاً على صحتك، ولكن أخبرك الطبيب أصابتك بمرض نتيجة الأدمان، والآن أحسست أنك توقفت بلا فائدة، وأنت لم تنجح في الحفاظ على صحتك، فهل هذا يدفعك إلى ما أعددت تناوله من عقار؟
٣٤- (D) تشعر بالأسى الشديد لأنك قد توقفت عن التعاطي إكراماً لعزيمك، ونزولاً على رغبته، ولكنك اكتشفت أن الأمر لا يستحق كل هذه المعاناة، لأنك لا تقوى على تحمل ذلك الشعور بالأسى .. فهل تقدم على التعاطي حلاً لهذه المشكلة؟
٣٥- (E) ليل نهار تراودك فكرة ... لو فقط ... لو أتناول جرعة واحدة فقط، لو كذا .. وكذا ولا تستطيع طرد هذه الفكرة وغيرها، فهل ينتهي بك الأمر إلى أن تستسلم لها؟
٣٦- (F) حاولت تعلم عادات جديدة إيجابية حتى تنسى فكرة التعاطي، ولكن يبدو أن الأمر ليس سهلاً كما تعتقد فهل تنسى الأمر برمته، وتتعاوى ثانية؟
٣٧- (A) اضطررت للسفر للخارج، وهناك شعرت بالغربة، ووجدت العقار متوفراً وكل السبل متهيأة للتعاطي ... فهل تفعل؟
٣٨- (B) لديك صديق مقرب ما زال يتعاطي ويأبى التوقف، وأنت تشعر بالوحدة وعليك أن تختار بين صداقته ومشاركته التعاطي أو إنهاء العلاقة، فهل تختار صداقته لأنك في حاجة إليك ولا مانع من مشاركته التعاطي؟
٣٩- (C) كان المقربون إليك يتحاشون بسبب التعاطي، والآن وبعد توقفك أحسست أنهم يتحاشونك ثانية بسبب مرض معد أصابك، فهل تعتقد أنه لا داعي لاستمرار التوقف طالما أن التحاشي هو قدرك؟
٤٠- (D) منذ أن توقفت عن التعاطي .. والشعور بالكآبة لا يبرحك، ولقد حاولت استخدام مهدئات طبية لتخفيف هذا الشعور المكدر دون جدوى ... ويبدو أن عقارك هو الحل ... فهل تقدم على هذا الحل؟
٤١- (E) رأيت في منامك حلماً صور لك إحدى جلسات التعاطي السابقة التي كنت تشعر فيها بالمتعة، وعندما صحبت شعرت بالضيق والضرر، وحاصرتك فكرة وسواسية لتحقيق هذا الحلم ولو لمرة واحدة، فهل تقدم على ذلك الآن؟
٤٢- (F) تحاول جاهداً رفض فكرة التعاطي، ولكنك يبدو أن قواك قد خارت من كثرة المقاومة، فهل تستسلم لهدنة مؤقتة بالتعاطي؟

المواقف	نعم	لست متأكداً	لا
٤٣- (A) لاحظت أن موقف جيرانك منك لم يتغير كثيراً عن ذي قبل، فأفقد كانوا يتحرشون بك أثناء التعاطي، وهم كذلك الآن رغم توقفك، وتفتلك نظرات الشك والريبة التي يرمقونك بها، فهل هذا يقلل من جدوى التوقف في نظرك طالما أن النتيجة واحدة ويدفعك إلى معاودة الاستخدام ثانية؟
٤٤- (B) سافقتك الصدفة إلى المكان الذي أعتدت فيه التعاطي، وشعرت برغبة تجتاحك من رأسك إلى قدميك ... فهل يؤثر عليك تواجدك في هذا المكان لدرجة أنك قد تتعاطى؟
٤٥- (C) كنت تتوقع اعتدال صحتك بعد التوقف، ولكنك فوجئت باعتلال صحتك بعده، فضلاً عن تقلصات تعترى جسديك من حين لآخر لا تعرف لها سبباً، واحترار طبيبك معك، فهل تطيب نفسك بالعقار الذي كنت تتعاطاه؟
٤٦- (D) كنت تنوى إسعاد ذاتك بالتوقف عن التعاطي، ولكنك اكتشفت أنك أشقيتها بذلك التوقف، فهل تعاود إسعادها ثانية بالتعاطي؟
٤٧- (E) بعد فترة من التوقف ... شعرت إن كل ما فعلته هو إنك توقفت عن التعاطي فقط، ولكن ما زال المتعاطي يحيا داخلك ويريد أن يعاود سيطرته عليك ثانية ... فهل ضقت ذرعاً بما يعتمل داخلك لدرجة أنك على وشك التعاطي الآن؟
٤٨- (F) شعرت برغبة في التعاطي، وحاولت أن تلهي نفسك قدر المستطاع، ولكن لم تستطع، فهل تقدم على إشباع تلك الرغبة؟
٤٩- (A) التحقت بعمل جديد، وها أنت تستعيد حياتك العملية ثانية، ولكنك بعد فترة شعرت بأن زملاء العمل بدأوا في الابتعاد عنك لأنهم عرفوا ما كنت تخفيه عنهم ... فهل ترى أن الحل هو تناول جرعة الآن؟
٥٠- (B) لهفتك على التعاطي تزداد يوماً بعد يوم، وأنت تريد الاحتفاظ بمكسب مواصلة الإقلاع عن العقار الذي كنت تتعاطاه، ولكن توفر لديك الآن عقار آخر بديلاً عن عقارك الأصلي وأقل خطورة منه، فهل تراودك فكرة تعاطيه وتقدم على ذلك فعلاً وتقتنع نفسك بأنك ما زلت مقلعاً عن عقارك الأصلي؟
٥١- (C) اعتدت ممارسة الجنس مع التعاطي، والآن مررت بتجربة جنسية، ولكنك لم تشعر بالرضا، فهل تعاود التعاطي لاستعادة ذاك الرضا؟
٥٢- (D) منذ توقفك وأنت تشعر بخوف من شيء مجهول قد يحدث لك، وكان مكروهاً سوف يصيبك، ولا تستطيع حيايل ذلك أن تفعل شيئاً سوى أن تطمئن نفسك بجرعة عاجلة .. فهل تفعل؟
٥٣- (E) اعتدت أن تكون مسيطراً على الأمور في حياتك، وعندما فقدت السيطرة حاولت استعادتها بالتعاطي، وها أنت ذا الآن تشعر وكأنك فقدت السيطرة على الأمور ثانية .. فهل تعاود التعاطي لاستعادة السيطرة على الأمور ثانية؟
٥٤- (F) أنت في مشكلة وصراع ينهشك في داخلك، وتشعر أنك في حاجة إلى مساعدة، ولكنك تخشى طلبها، ويأبى كبرياؤك ذلك، فهل تسعى للتعاطي عوضاً عن طلب المساعدة؟
٥٥- (A) يحاصرك شك المحيطين بك من كل جانب في الكلام، والتصرفات، والنظرات وها أنت قد سامت ذلك وضقت ذرعاً بهذا الشك، فهل تقدم على التعاطي طالما أن المسألة شك في شك ... فلنجعل الشك حقيقة؟
٥٦- (B) عاود أحد الأصدقاء التعاطي بعد فترة من توقفه، فهل هذا يدفعك إلى الاعتقاد بأن ذلك سوف يكون مصيرك أنت أيضاً وتقدم على التعاطي لأنه لا فائدة من إجهاد نفسك بلا طائل؟

المواقف	نعم	لست متأكداً	لا
٥٧- (C) ترك التعاطي في جسدك علامات تدل عليه، وكأنها بصمات إيدان لك توصمك به رغم توفيقك، وتحاول علاجها أو إخفائها ولكن دون جدوى، فهل تعاود التعاطي لأنه كتب عليك وهذا قدرك؟
٥٨- (D) أصبحت مؤخراً منقلب المزاج بشكل يتعذر عليك أن تتحملة، فهل تقدم على التعاطي لتثبيت حالتك المزاجية ولو لمرة واحدة؟
٥٩- (E) ما زالت تسيطر عليك فكرة أن تكون كاملاً، وها أنت ذا قد توقفت عن التعاطي لتثبت لنفسك وللآخرين أنك كامل، ولكن داخلك لا تشعر بذلك، بل تشعر أنك لن تكون كاملاً أبداً .. فهل هذا الشعور يدفعك للتعاطي طالما أن التوقف لم يشبع لديك هذا الشعور بالكمال؟
٦٠- (F) هاجمتك رغبة التعاطي ... وحاولت إقناع نفسك بتأجيل تلك الرغبة وتمر عليك اللحظات ثقيلة . فهل تفشل في تأجيل الرغبة؟
٦١- (A) حتى بعد توفيقك عن التعاطي، ما زال الغمز واللمز عليك داخل الأسرة، وها أنت قد ضقت ذرعاً بذلك، فهل تعاود التعاطي؟
٦٢- (B) عثرت مصادفةً في منزلك على كمية من العقار الذي كنت تتعاطاه، وكنت قد خباته من قبل، ونسيته، فهل يمكنك مقاومة تناوله الآن؟
٦٣- (C) تناولت دواءً كنت تجهل أنه يحتوي على عقار، وها أنت ذا قد اشتعلت نار الرغبة داخلك، فهل تطفأها بجرعة؟
٦٤- (D) تعرضت لموقف شعرت فيه بالفشل، ولكن الأمر لم ينته إلى هذا الحد لأن الفشل أيقظ داخلك خبرات فشل سابقة كما أيقظ داخلك كيف نتج تعالج مشكلة الفشل بالتعاطي .. فهل تسعى نحوه حلاً لمشكلة الفشل الآن؟
٦٥- (E) بدا لك بعد فترة من التوقف أن العقار كان يساعدك على الإمساك بزمام الأمور، وأنت مهيم على كل ما يحدث لك، والآن وأنت بلا عقار وبلا تعاط تشعرك وكأن كل الدنيا هي التي تسيطر عليك، فهل تعاود استخدام عقارك لأنك تأبى ذلك؟
٦٦- (F) حاولت مراراً أن تتجاهل ما تشعر به من رغبة نحو التعاطي، ولكنك مللت ذلك وضجرت .. فهل تقدم على تناول جرعة لأن التجاهل لا يجدي معك؟
٦٧- (A) تشعر أنك تغيرت .. بدليل أنك توقفت .. ولكن أسرتك التي تعيش في كنفها لم تتغير، ولم تشعر أنك تغيرت ... فهل هذا يعيدك إلى ما كنت عليه قبل التوقف حتى تتغير أسرتك؟
٦٨- (B) علمت مؤخراً أن معظم أصدقائك قد دخلوا مجال التعاطي، وها أنت ذا أصبحت وحيداً لأنك لا تستطيع الاتصال بهم، فضلاً عن أنك لا تستطيع كسب صداقات جديدة، وأصبح الموقف متآزماً الآن، فهل تعتقد أن الحل هو معاودة التعاطي واستعادة تلك الصداقات المفقودة ثانية؟
٦٩- (C) أصبح الصداع يلازمك في الفترة الأخير بل ويزداد يوماً بعد يوم ولم تعد المسكنات المعتادة إيقافه، فهل تسكته بجرعة من عقارك أنت؟
٧٠- (D) أنهمت زوراً في قضية ما، وكان عليك أن تقضى بضعة شهور في السجن ظلماً واقتراءً، فهل هذا الشعور بالظلم يدفعك إلى التعاطي في السجن احتجاجاً على الظلم وتاسياً على براءتك المفقودة؟
٧١- (E) أراد القدر أن تحقق نجاحاً غير متوقع في الأونة الأخيرة في عمل ما، فهل تشعر أنك بحاجة إلى مكافأة ذاتك بجرعة عاجلة؟
٧٢- (F) كلما مررت بنوبة لهفة .. حاولت جاهداً أن تؤكد ذاتك وأن تدعها ولكن بدا لك الأمر الآن غير كاف وغير مناسب، فهل تستبدل ذلك بتناول جرعة من عقارك؟

المواقف	نعم	لست متأكداً	لا
٧٣- (A) دخلت عالم الإدمان لعدة أسباب منها شعورك بأنك ضحية أسرتك، وحالفك الحظ أن تتوقف الآن، ولكنك ما زلت تشعر أن أسرتك تعتبرك كبش فداء، فهل تعاود التعاطي ثانية؟
٧٤- (B) تقابلت - مصادفة - مع صديق قديم لك كان يشاركك التعاطي، وأخبرك أنه قد حقق نجاحاً ما في عمله رغم استمراره في التعاطي، فهل هذا يدفعك إلى مراجعة قرارك بالتوقف ومعاودة التعاطي طالما أنه يمكن أن تحقق نجاحاً وتستمر في التعاطي أيضاً؟
٧٥- (C) منذ توقفك وأنت تعاني من أعراض متعددة وكأنها كانت تنتظر مجرد توقفك، فهل تفكر في معاودة التعاطي تخلصاً من هذه الأعراض التي كان من المفترض أن تقل بعد التوقف؟
٧٦- (D) كلما مررت بمشكلة ما تشعر وأنت غرست فيها ولا تستطيع أن تفعل شيئاً حيالها، فهل هذا يدفعك لحلها بجرعة؟
٧٧- (E) كنت تشعر أيام التعاطي - خاصة في الفترة الأخيرة منه - بأن الأمور تتسرب من بين يديك، ولكنك أخذت قرار التوقف، ولكنك الآن تشعر أيضاً بأن بعض الأمور تتسرب من بين يديك، فهل هذا يدفعك للاعتقاد بعدم وجود فرق بين التعاطي والتوقف ويحفزك للتعاطي؟
٧٨- (F) لديك شعور بالفراغ، وحاولت ممارسة أية هواية لك، ولكن دون جدوى، فهل تعود إلى هواية التعاطي؟
٧٩- (A) كانت أسرتك تخفي عن خطيب أختك مسألة تعاطيك، ولكنه علم بالمصادفة، ورغم أنك متوقف الآن عن التعاطي، إلا أن خطيب أختك قرر فسخ الخطبة، فهل شعورك بالعار من نفسك، وشعور أختك وأسرتك بالعار منك يدفعك إلى الاعتقاد بأن لا مكان لك بينهم وإن مكانك الحقيقي وأسرتك الواقعية التي لا مفر منها هي أسرة التعاطي؟
٨٠- (B) صادفت شخصاً يتعاطي كنت تظن أنه لن يدخل هذا المجال أبداً، وتساءلت في حيرة: إن كان هذا الشخص قد تعاطى .. ما الذي يدفعني أذن أن أتوقف أنا، فهل ينتهي بك الأمر إلى التعاطي مرة أخرى؟
٨١- (C) منذ أن توقفت عن التعاطي وأنت تشعر بالتعب يذب في جسدك، صحيح أن هذا التعب يختلف عن تعب التعاطي، ولكنك سأمت شعورك بالتعب عموماً وتتشد الراحة، فهل تخلص نفسك منه بجرعة عاجلة؟
٨٢- (D) تشعر الآن بالاختناق في داخلك، ويصور لك خيالك أنه لا مفر من التعاطي تخلصاً من هذا الشعور .. فهل تفعل؟
٨٣- (E) كثرت أخطاؤك في الآونة الأخيرة، وتعتقد أن ذلك بسبب التوقف لأن التعاطي كان يجعلك تسيطر على المواقف، فهل هذا يدفعك لمعاودة الاستخدام؟
٨٤- (F) فكرة معاودة التعاطي تتراقص أمامك ولا تبرحك في يقظتك أو منامك، ولقد تعبت الآن من محاولة طردها، فهل تصل إلى قرار التعاطي لأن بصراحة غير قادر على التحمل أكثر من ذلك؟
٨٥- (A) لديك أخ في أسرتك ما يزال يتعاطي، وها أنت قد توقفت، ولكن كونه ما زال يتعاطي أمر يؤزقك ويشيرك .. فهل تشاركه وليكن ما يكون؟
٨٦- (B) لديك مناسبة تحتفل بها، وحضر إليك بعض الأصدقاء يقدمون إليك بعض الهدايا، وعند انصرافهم فوجئت وأنت تفتح الهدايا أن إحداها عبارة عن عدة جرامات من عقارك الذي كنت تتعاطاه، وأنت الآن لا تدري ماذا أنت فاعل به، فهل تنتهي الموقف بتناوله؟
٨٧- (C) توقعت أن تصبح أكثر حيوية عن ذي قبل بالتوقف عن التعاطي، ولكنك لم تشعر بهذا، فل تقدم علي تناول جرعة اعتقاداً منك بأن هذا سيعيد إليك الشعور بالحيوية؟

المواقف	نعم	لست متأكداً	لا
٨٨- (D) دائما كنت تخشى المفاجئات، وها أنت الآن متوقف وتتوقع الكثير من المفاجئات غير السارة، هل تتوقع عودتك للتعاطي إذا صادفت أياً منها؟
٨٩- (E) توقفت عن التعاطي من أجل أن تثبت لذاتك وللآخرين أنك سوف تكون في المقدمة، وها أنت ذا قد مرت عليك عدة شهور دون أن تحرز أي تقدم سوى التوقف فقط عن التعاطي، فهل تحاول تجربة التعاطي ثانية لعلك تحرز تقدماً؟
٩٠- (F) تعلمت أن الرغبة في التعاطي مثل موج البحر، وعليك أن تتزحلق عليه حتى تمر بسلام، وحاولت ذلك، ولكن قدرتك لم تسعفك فهل تفضل الاستسلام لأن الموجة أكبر منك؟
٩١- (A) كلما رغبت في الخروج، ألح عليك أحد أفراد أسرتك في أن يصحبك إلى حيث تريد، وأنت تعلم جيداً أن هذا يعني رغبة أسرتك في مراقبتك، وتشعر بالغضب، فهل يجعلك هذا تقدم على التعاطي؟
٩٢- (B) ما زلت تهيم حياً بفتاة كانت تشاركك التعاطي في الماضي، وما زلت تتعاطى بمفردها وتضغط عليك في مشاركتها ثانية الآن، ولديك صراع ما بين المحافظة على توقفك والتضحية بحبك، وبين المحافظة على حبك والتضحية بتوقفك خاصة أنها لا تريد التوقف الآن. فهل تحافظ على حبك وتضحى بإفلاحك وتقدم على مشاركتها؟
٩٣- (C) منذ توقفك عن التعاطي وأنت تشعر بأن جسمك لم يعد كما كان من قبل، وكان أشياء غريبة تحدث بداخله، وثمة عدم ارتياح داخلي في ذلك، فهل يدفعك هذا إلى معاودة التعاطي حتى يعود إليك الاحساس العادي بجسمك؟
٩٤- (D) استبد بك الحزن أكثر مما تحتمل، وتتوق نفسك لشيء أما يخفف حزنك، أو لشيء يقوى احتمالك له، فهل تقدم على تناول جرعة الآن؟
٩٥- (E) كنت بالتوقف عن التعاطي تريد أن تتحقق من أنك تسيطر على نفسك وعلى العقار بدليل أنك قد توقفت منذ فترة، ونجحت في ذلك، هل تعتقد الآن أنه لا داعي للتوقف لأنه يبدو أن لديك القدرة على السيطرة، ويكفي ذلك ولتعاود التعاطي ثانية الآن؟
٩٦- (F) حاولت أن تنسى كل ما يذكرك بالتعاطي، ولكن يبدو أنك تجد ذلك، فهل تقدم على التعاطي حتى تنسى كل شيء حتى نفسك؟
٩٧- (A) كلما دخلت إلى الحمام يحاول أفراد أسرتك طرق الباب عليك بعد مضي خمس دقائق خشية منهم أن تقدم على التعاطي داخل الحمام، وهذا يشعرك بالسأم، فهل يدفعك هذا إلى عنادهم بالتفكير في التعاطي فعلاً؟
٩٨- (B) بالطبع كأي متعاطي سابق فإن لديك عدد من أصدقاء التعاطي، وها أنت متوقف الآن وهم ما زالوا في تعاطيهم، فإذا حاولوا أن يمارسوا ضغطاً عليك ياغرانك لمشاركتهم ثانية .. وأنت تقاوم .. فهل تفتقر مقاومتك وتقدم على مشاركتهم ثانية؟
٩٩- (C) أصبت بمرض وباني خطير .. وأدركت أنه لا جدوى من الشفاء .. فهل تقدم على التعاطي لأنه لا فائدة من التوقف والمعاناة، فضلاً عن الرغبة في النسيان؟
١٠٠- (D) أصبحت عصبياً الآن بعد توقفك أكثر من ذي قبل، وبدأ الآخرون في الانسحاب من حولك لأن تلك العصبية تزيد من توترهم، وفشلت أنت في خفض تلك العصبية .. فهل تفكر في التعاطي وتقدم عليه حلاً لهذه المشكلة الآن؟
١٠١- (E) تبين لك الآن خطأ التعاطي بشكل إدماني ومكثف، كما تبين لك أيضاً أنك لو كنت قد اعتدلت في التعاطي ما كان ليحدث لك ما حدث، فهل يدفعك هذا إلى معاودته ولكن بشكل معتدل حتى يمكنك مواجهة مشكلاتك والاستمتاع بحياتك بشكل أفضل؟

المواقف	نعم	نسبت متأكداً	لا
١٠٢- (F) قيل لك أن عليك الابتعاد عن العقار وتجنب تعاطيه قدر استطاعتك، وما أنت مازلت على العمل بهذه النصيحة، ولكن بدا لك الآن أنه يمكنك تجنب أي شيء سواه، فهل تقدم عليه؟
١٠٣- (A) تكرر شعورك بأن أسرتك تعاملك وكأنك ما زلت طفلاً رغم أنك قد تعاطيت من قبل لتثبيت لنفسك أنك راشداً، فهل تدفعك رغبتك في العناد وإثبات الذات للتعاطي ثانية؟
١٠٤- (B) بعد التوقف شعرت وكأن بداخلك شخصين أحدهما يقول نعم، والآخر يقول لا للتعاطي .. فهل تعتقد أن الغلبة ستكون لمن يقول نعم للتعاطي؟
١٠٥- (C) أنت على موعد مهم بالنسبة لك غداً، وعليك أن تنال قسطاً كافياً من النوم، ولكن يتعذر عليك النوم أرقاً، فهل تهتم بتناول عقار ما يساعدك على النوم كي تستيقظ فائزاً؟
١٠٦- (D) كنت تتوقع أنه بتوقفك عن التعاطي أن الدنيا كلها ستبدو أفضل بالنسبة لك، ولكنك الآن وبعد توقفك فوجئت إنها أصبحت أسوأ في نظرك، فهل تعتقد أنه لا فائدة من التوقف والأفضل لك الآن أن تعود لما كنت عليه؟
١٠٧- (E) شعرت مؤخراً إنه بتوقفك عن التعاطي يبدو وكأنك قد وقعت في فخ .. فهل تحاول الفكك من فخ التوقف لأنك لا يمكنك تحمله؟
١٠٨- (F) في كل مرة يزداد عليك الحاح التعاطي تشعر وكأنك على وشك الانهزام .. وحاولت مقاومة هذا الانهزام، فهل تتوقع أنك سرعان ما سوف تستسلم؟
١٠٩- (A) لاحظت أنه كلما رآك أحد من أفراد أسرتك منشرحاً، أو مغتبطاً أو ضاحكاً تشتعل نار الشك ثانية، وتنهمر عليك تساؤلات منطوقة وغير منطوقة تحمل معنى: أأكون قد تعاطيت ثانية، وما أنت ذا قد فاض بك السأم والضيق وكأنه بات عليك أن تضحك بحساب .. فهل يدفعك تكرار ذلك إلى معاودة التعاطي؟
١١٠- (B) هاتفك أحد أصدقاء التعاطي القدامى وأخبرك بظهور عقار جديد أقل خطورة من العقار الذي كنت تتعاطاه، وأغراك بتناول جرعة على حسابه على سبيل التجربة .. هذا في وقت استبد بك الشوق إلى تناول أي عقار .. فهل تلبى النداء؟
١١١- (C) اتضح لك بعد فترة من التوقف أن التعاطي كان ينسبك كثير من الآلام، وما أنت الآن فريسة لآلام سابقة، والآلام جديدة، وتتلهف على التعاطي تخلصاً من تلك الآلام .. فهل تفعل ذلك الآن؟
١١٢- (D) أصبحت منذ توقفك سريع الغضب، سهل الاستثارة، وكان صدرك قد ضاق حرجاً .. فهل تختلف عنك هذا بجرعة؟
١١٣- (E) شبح التعاطي يطارد أينما ذهبت، وأنت لا تستطيع منه فكاً، فهل تستسلم للتعاطي حتى يلاتشى ذلك الشبح من أمامك؟
١١٤- (F) حاولت مراراً أن تكبح جماح نفسك، بالنسبة لرغبة التعاطي، ولكنك الآن تشعر أن الرغبة أكبر من قدرتك على الكبح، فهل تقدم على التعاطي؟
١١٥- (A) تعيش في منزلك مع أسرتك، وحدث أن فقد مبلغ من المال، وعلى الفور أشارت أصابع الاتهام إليك، فهل هذا الشك يدفعك إلى معاودة الاستخدام؟
١١٦- (B) منذ عدة أيام وأنت تشعر رائحة العقار وكأنها في أنفك، وتحاول جاهداً مقاومة ذلك ولكن يبدو عليك أن الأمر فوق ما تحتمل، فهل تتناول جرعة تطفئ بها لهيب ما تشعر به؟
١١٧- (C) لقد اتخذت قرار التوقف عن التعاطي في لحظة جراءة، وما أنت الآن تشعر بالضعف والوهن والخوار .. فهل يمكن أن يؤثر ذلك عليك لتعاود التعاطي ثانية؟

المواقف	نعم	لست متأكداً	لا
١١٨- (D) عندما توقفت عن التعاطي لم تضع في حسابك ذلك الكم من القلق الذي تشعر به الآن، فها أنت ذا يهاجمك القلق ليل نهار، ولا تقوى على مقاومته أو حتى فهمه .. فهل تخففه حتى ولو بجرعة واحدة؟
١١٩- (E) كنت تشعر أيام التعاطي وكأن العقار يساعدك على اتخاذ القرار المناسب، وإصدار الحكم الصائب، وها أنت ذا منذ توقفك وتشعر بضعف قدرتك على اتخاذ أى قرار ، أو إصدار أى حكم في أمر ما، فهل تتعش قدرتك بتناول جرعة؟
١٢٠- (F) في الماضي كنت تحل مشكلاتك بالتعاطي، والنيسان، والهروب، والآن بعد التوقف كثرت المشكلات، ولا يمكنك النسيان أو الهروب في الوقت نفسه لا تجد في نفسك الكفاءة لمواجهة المشكلات التي تتزايد عليك ... هل تقدم على التعاطي من أجل النسيان ولو لمرة واحدة؟

رقم الاستمارة

قائمة تقويم العلاج النفسي المعرفي السلوكي

*Cognitive Behavioral Psychotherapy
Evaluation Inventory*

(CBPEI)

وضع

أ.د. / مدحت عبد الحميد أبو زيد

استاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية الاداب جامعة الاسكندرية

البيانات:

- ❖ الاسم (اختياري): رقم الملف الطبي:
- ❖ الوحدة العلاجية: السن:
- ❖ المهنة: الحالة الاجتماعية:
- ❖ المستوى التعليمي: محل الإقامة :
- ❖ عدد مرات العلاج : التشخيص :

التعليمات:

ضع علامة (√) في إحدى خانات الإجابة الخمس حسب درجة موافقتك لكل عبارة وإحساسك بها.

الدرجة	المقابل

م	المفردة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
١	القدرة على ممارسة التغيير المعرفي الايجابي					
٢	القدرة على الوعي بالمشكلات					
٣	القدرة على تصحيح المفاهيم المشوهة					
٤	القدرة على الارتقاء بالتغيير الايجابي					
٥	القدرة على التأقلم المعرفي					
٦	القدرة على تحسين التوظيف المعرفي					
٧	القدرة على إعادة التوظيف التلقائي الايجابي					
٨	القدرة على تعلم المهارات المعرفية					
٩	القدرة على تعلم التفكير التحويلي					
١٠	القدرة على تحدى المعارف الذاتية الانهزامية					
١١	القدرة على مقاومة الوجدان السالب					
١٢	القدرة على فهم البناء المعرفي					
١٣	القدرة على فهم نموذج العلاج					
١٤	القدرة على وصل الأفكار بالمشاعر					
١٥	القدرة على تصويب المعتقدات اللاعقلانية					
١٦	القدرة على لعب الدور الايجابي					
١٧	القدرة على ممارسة الأنشطة السارة					
١٨	القدرة على التخيل الايجابي					
١٩	القدرة على ممارسة الاسترخاء الذاتي					
٢٠	القدرة على التأمل المعرفي الايجابي					
٢١	القدرة على ضبط تقلبات المزاج					
٢٢	القدرة على البرهنة المنطقية					
٢٣	القدرة على تسجيل الأفكار لتحسينها					
٢٤	القدرة على تحويل المساوى الى مزايا					
٢٥	القدرة على تعديل المعايير المتطرفة					
٢٦	القدرة على تخفيض التوقعات السالبة					
٢٧	القدرة على خفض حدة تصلب وجمود الوجوبيات					
٢٨	القدرة على تغيير التصورات التخيلية السالبة					
٢٩	القدرة على استخدام التصورات الاستعارية الايجابية					
٣٠	القدرة على تطوير خطة مواجهة					
٣١	القدرة على الاختبار السلوكي للمعتقدات القديمة / الجديدة					
٣٢	القدرة على تعديل الاتجاهات ذات الخلل الوظيفي					
٣٣	القدرة على فهم المخططات السالبة					
٣٤	القدرة على تحديد الافتراضات الأساسية الضمنية التحتية					
٣٥	القدرة على اعتبار الافتراضات البديلة					
٣٦	القدرة على الموازنة وتقدير وزن المساوي والمزايا					
٣٧	القدرة على تعديل المخططات السالبة					

					القدرة على اختبار الافتراضات الأساسية الضمنية التحتية	٣٨
					القدرة على تغيير السلوك المرتبط بالافتراضات القديمة	٣٩
					القدرة على اختبار الافتراضات الجديدة بالتجارب السلوكية	٤٠
					القدرة على الحل الايجابي للمشكلات	٤١
					القدرة على صيانة المخطط الايجابي	٤٢
					القدرة على إدارة الذات	٤٣
					القدرة على التعامل مع المثيرات السالبة	٤٤
					القدرة على التوجهات الايجابية	٤٥
					القدرة على تحمل الصدمات المعرفية	٤٦
					القدرة على التفسيرات الايجابية للأمور	٤٧
					القدرة على مقاومة الأوهام	٤٨
					القدرة على تحسين الذاكرة السالبة	٤٩
					القدرة على المحافظة على مفهوم ذات معرفي ايجابي	٥٠
					القدرة على مقاومة التصورات المتطرفة	٥١
					القدرة على أداء المهام العلاجية	٥٢
					القدرة على ضبط ردود الأفعال السالبة	٥٣
					القدرة على تقليص الفكرة السالبة	٥٤
					القدرة على تحدى الفكرة السالبة	٥٥
					القدرة على وقف الفكرة السالبة	٥٦
					القدرة على تحويل الفكرة السالبة	٥٧
					القدرة على إعادة التثمين الايجابي للأمور	٥٨
					القدرة على إعادة التعرف إلى ما يسبب السلوك غير المرغوب	٥٩
					القدرة على الصياغة الذاتية الإيجابية للحوار الذاتي	٦٠
					القدرة على الحوار الايجابي مع الذات	٦١
					القدرة على تحسين النظرة للذات	٦٢
					القدرة على تحسين النظرة للمستقبل	٦٣
					الرضا والاستفادة من العلاج المعرفي السلوكي	٦٤

بروتوكول

برنامج علاجي نفسي جماعي معرفي سلوكي مقترح
لخفض حدة اعتماد الامفيتامينات

إعداد

الأستاذ الدكتور

مدحت عبد الحميد عبد اللطيف أبو زيد

أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية الآداب

جامعة الإسكندرية

معالج نفسي مرخص

فنيات العلاج المعرفي السلوكي المستخدمة في البرنامج الحالي

Techniques & Tactics of Cognitive Behavioral Therapy

<i>Thought Awareness</i>	الوعي بالفكرة	- ١
<i>Thought Stop</i>	وقف الفكرة	- ٢
<i>Thought Transference</i>	تحويل الفكرة	- ٣
<i>Thought Challenge</i>	تحدى الفكرة	- ٤
<i>Positive Imagination</i>	التصور الخيالي الايجابي	- ٥
<i>Distraction</i>	الإلهاء	- ٦
<i>Positive Self Statement</i>	الصياغة الذاتية الايجابية للحوار الذاتي	- ٧
<i>Reminder Cards</i>	بطاقات التلقين والتذكير الفوري	- ٨
<i>Reconfirming Substitutions</i>	ممارسه إعادة توكيد الافكار البديله	- ٩
<i>Cognitive Meditation</i>	التأمل المعرفي	- ١٠
<i>Self Restrictions</i>	التعليمات الذاتية	- ١١
<i>Persuasion</i>	الإقناع	- ١٢
<i>Support</i>	التدعيم	- ١٣
<i>Reassurance</i>	التأمين والتوكيد	- ١٤
<i>Explanation</i>	الشرح	- ١٥
<i>Discussion</i>	المنافشه	- ١٦
<i>Interaction</i>	التفاعل	- ١٧
<i>Feedback</i>	التغذية المرتدة	- ١٨
<i>Verbal Expressivity</i>	التعبيرية اللفظية	- ١٩
<i>Understanding</i>	الفهم	- ٢٠
<i>Responding Analysis</i>	تحليل الاستجابة	- ٢١
<i>Further Reviewing</i>	المراجعة المستزيدة	- ٢٢
<i>Problem Solving</i>	حل المشكلات	- ٢٣
<i>Coping Skills Learning</i>	تعلم مهارات التألم	- ٢٤
<i>Encouragement</i>	التشجيع	- ٢٥
<i>Insightization</i>	التبصير	- ٢٦
<i>Listening</i>	الاستماع	- ٢٧
<i>Awareness Polishing</i>	صقل الوعي	- ٢٨
<i>Homework</i>	الواجب المنزلي	- ٢٩

وصف هيكل لمراحل العلاج وجلساته

المرحلة	مسماتها	عدد جلساتها
الأولى	الإعداد القبلي	١
الثانية	التقويم القبلي	١
الثالثة	الغزو الرئيس	٢٠
الرابعة	مرحلة لمس الصراعات وفضها	٢
الخامسة	الاستبصار والوعي بالتغير	٢
السادسة	التعامل مع البواقي والأعمال غير المنتهية	٢
السابعة	مهارات ممارسة التغير	٢
الثامنة	الصيانة	٢
التاسعة	التقويم البعدي	١
العاشرة	الإنهاء	١
الحادية عشر	المتابعة و الرعاية للاحقة	٥
جملة	١١ مرحلة	٣٩ جلسة

وصف تفصيلي لمراحل العلاج وجلساته

المرحلة الأولى: مرحلة الإعداد القبلي للجماعة Pre - grouping Preparation

وتهدف إلى أعداد الجماعة وتهيئتها لتلقي المقرر العلاجي، وزيادة توجهها واستعدادها للاستفادة من الجلسات العلاجية، ويمكن الاستعانة بالمقابلات الفردية لكل فرد في الجماعة على حدة، ثم استخدام الألفة الجماعية لزيادة المعرفة، والثقة والأمان وتقليل حدة القلق، وإعداد الجماعة لمبادئ العلاج، وتستغرق جلسة واحدة هي الجلسة الأولى، وتسير وفق الفورمات الآتي:

فورمات الجلسة رقم (١)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تعارف	١٠
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ شرح هدف العلاج وفواعده	٢٠
❖ مناقشة وتفاعل و تعقيبات	١٠
❖ تصحيح مفاهيم خاطئه	٥
❖ تعديه مرتده وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة الثانية: التقويم القبلي Pre - evaluation

وتهدف هذه المرحلة إلى تحديد المشكلة أو المشكلات الخاصة بأفراد الجماعة وتحديد طبيعتها، وشدها، وكثافتها، ومدى سفورها، وذلك باستخدام المقاييس المناسبة لذلك، ويكون هذا القياس بمثابة التقويم

القبلي للأعراض المتعلقة بالمشكلات التي تم تحديدها بداية. وتستغرق جلسة واحدة هي الجلسة الثانية، وتعني بتطبيق مقياسين هما:

1. مقياس فعالية الذات المتوقعة متعددة الأبعاد للاعتماد العقائري ، وضع : مدحت عبد الحميد أبو زيد.
2. قائمة تفويم العلاج النفسي المعرفي السلوكي، وضع: مدحت عبد الحميد أبو زيد.

هذا ويسير فورمات تلك الجلسة على النحو التالي:

فورمات الجلسة رقم (٢)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعه ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ تطبيق المقياسين	٢٠
❖ مناقسته وتفاعل	٢٠
❖ تعديه مرتده وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة الثالثة: مرحلة الغزو الرئيس Core Intervention

وتستغرق هذه المرحلة عشرين جلسة تتوزع على النحو التالي:

الجلسات	المراحل الفرعية للغزو الرئيس
(٤ ، ٣)	❖ جلستان لمقاومة المعتقدات الخاطئة الناجمة عن اعتماد الامفيتامينات
(٦ ، ٥)	❖ جلستان لمقاومة الأفكار الآلية السالبة والتصورات السالبة الناجمة عن اعتماد الامفيتامينات
(٨ ، ٧)	❖ جلستان لتعديل الاتجاهات ذات الخلل الوظيفي الناجمة عن اعتماد الامفيتامينات
(١٠ ، ٩)	❖ جلستان لتعديل الافتراضات الزائفة ومقاومة الفخاخ المعرفية العشرة
(١٢ ، ١١)	❖ جلستان لتعديل المخططات الناجمة عن اعتماد الامفيتامينات
(١٤ ، ١٣)	❖ جلستان لتعديل التشوهات المعرفية الناجمة عن اعتماد الامفيتامينات
(٢٢ ، ١٥)	❖ ثمان جلسات لشحد الفعالية الذاتية
	جملة ٢٠ جلسة

وفيما يلي بيان بفورمات تلك الجلسات العشرين:

الفورمات المشترك بين الجلستين رقم (٤ ، ٣)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعه ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات مقاومة المعتقدات الخاطئة الناجمة عن اعتماد الامفيتامينات	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ مناقسته وتفاعل	١٠
❖ تعديه مرتده وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

الפורمات المشترك بين الجلستين رقم (٥ ، ٦)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ نسخين	٥
❖ مراجعته ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات مقاومة الأفكار الآليه السالبة والتصورات السالبة الناجمة عن اعتماد الأمفيتامينات	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ منافسته وتفاعل	١٠
❖ تعديه مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

الפורمات المشترك بين الجلستين رقم (٧ ، ٨)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ نسخين	٥
❖ مراجعته ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات مقاومة التصورات السالبة الناجمة عن اعتماد الأمفيتامينات	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ منافسته وتفاعل	١٠
❖ تعديه مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

الפורمات المشترك بين الجلستين رقم (٩ ، ١٠)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ نسخين	٥
❖ مراجعته ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات تعديل الاتجاهات ذات الحقل الوظيفي ومقاومة الفحاح المعرفية العشرة	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ منافسته وتفاعل	١٠
❖ تعديه مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

الفورمات المشترك بين الجلستين رقم (١١ ، ١٢)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ نسخين	٥
❖ مراجعه ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات تعديل الافتراضات الزائفة الناجمة عن اعتماد الأمفيتامينات	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ مناقشة وتفاعل	١٠
❖ تعديه مرئده وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

الفورمات المشترك بين الجلستين رقم (١٣ ، ١٤)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ نسخين	٥
❖ مراجعه ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات تعديل التشوهات المعرفية الناجمة عن اعتماد الأمفيتامينات	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ مناقشة وتفاعل	١٠
❖ تعديه مرئده وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

الفورمات المشترك بين الجلسات رقم (١٥ ، ٢٢)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ نسخين	٥
❖ مراجعه ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات سحد الفعاليه الذاتيه	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ مناقشة وتفاعل	١٠
❖ تعديه مرئده وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة الرابعة: مرحلة لمس الصراعات المعرفية وفضها

Cognitive Conflicts Touch & Resolution

وتستغرق هذه المرحلة جلستين لفنيات لمس صراعات وفضها ، و هما (٢٣ ، ٢٤) ، وفيما يلي بيان بفورمات الجلستين::

الفورمات المشترك بين الجلستين رقم (٢٣ ، ٢٤)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات لمس الصراعات المعرفية وفضها	٢٠
❖ تدريبات	١٠
❖ مناقشة وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة الخامسة: مرحلة الاستبصار والوعي بالتغير

Insight & Change Awareness

حيث يتم فيها استبصار المرضى بسلبيات الأفكار، والتصورات، والافتراضات، والمخططات القديمة، فضلاً عن قناعتهم بإيجابيات الأفكار الجديدة، والتصورات الجديدة، والافتراضات الجديدة، والمخططات الجديدة، فضلاً عن ذلك ممارسة هذا الاستبصار عملياً، وواقعياً، وميدانياً، وتجريبياً، وأدانياً على أرض الحقيقة، وتستغرق هذه المرحلة جلسيتين هما رقم (٢٥ ، ٢٦).. وفيما يلي بيان بفورمات الجلستين:

الفورمات المشترك بين الجلستين رقم (٢٥ ، ٢٦)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات الاستبصار والوعي بالتغير	٢٠
❖ تدريبات	١٠
❖ مناقشة وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة السادسة: التعامل مع البواقي والأعمال غير المنتهية

Working through Residuals & Unfinished Business

وتهدف إلى الانتهاء من البواقي أو الأعمال غير المنتهية مثل المشكلات المستجدة، أو المعوقات، أو الأعراض التي مازالت موجودة، أو صعوبات تعترض الأفكار الجديدة أو التصورات الجديدة أو الافتراضات الجديدة أو المخططات الجديدة أو ما شابه ذلك، وتستغرق هذه المرحلة جلسيتين رقم (٢٧ ، ٢٨).. وفيما يلي بيان بفورماتهما:

الفورمات المشترك بين الجلستين رقم (٢٧ ، ٢٨)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ نسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات التعامل مع البواقي	٢٠
❖ تدريبات	١٠
❖ مناقشة وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة السابعة: مهارات ممارسة التغيير

Change Practice Skills

وتهدف إلى اكتساب مهارات التغيير الإيجابي النشط والتدريب على ممارسته، وتستغرق جلستين رقم (٢٩) ، (٣٠) ، وفيما يلي بيان بفورمات الجلستين:

الفورمات المشترك بين الجلستين رقم (٢٩ ، ٣٠)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ نسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات اكتساب مهارات التغيير وممارسته	٢٠
❖ تدريبات	١٠
❖ مناقشة وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة الثامنة: الصيانة

Maintenance

وتهدف إلى صيانة ما تم تعلمه ، واكتسابه ، وما تم التدرب عليه بغرض الحفاظ عليه ، وتستغرق جلستين رقم (٣١ ، ٣٢) وتهدف إلى تدريب الأفراد على مبادئ صيانة ما تم تعلمه حتى يكتب له البقاء، والدوام والثبات، وفيما يلي بيان بفورمات الجلستين:

الפורمات المشتركة بين الجلستين رقم (٣١ ، ٣٢)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ نسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ مراجعة الصعوبات التي تواجه الافراد	١٥
❖ تعلم مهارات الصيانة ومبادئها وتدريباتها	١٥
❖ مناقشة وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة التاسعة: التقويم البعدي

Post - evaluation

وتستغرق جلسة واحدة هي الجلسة رقم (٣٣) ويسير فورماتها وفق فورمات الجلسة رقم (٢) تماماً، وتهدف إلى إعادة تطبيق المقياسين الذين طبقا في الجلسة رقم (٢) .. وذلك للتعرف إلى الفروق الملاحظة ومدى جوديتها لتسجيل التقدم الذي أحرزته الجماعة العلاجية في البرنامج.

المرحلة العاشرة: مرحلة الإنهاء

Termination

وتستغرق جلسة واحدة هي الجلسة رقم (٣٤)، ويستكمل فيها ما تم نقاشه في الجلسة السابقة – لفترة وجيزة – ثم يعلن فيها المعالج انتهاء البرنامج في جو من الود والإيجابية والتدعيم والتهنئة. ويركز المعالج على ضرورة الاستمرار في المتابعة. وتسير هذه الجلسة وفق الفورمات التالي:

فورمات الجلسة رقم (٣٤)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ نسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ تأكيد مبدأ الصيانة	٥
❖ تأكيد مبدأ المتابعة	٥
❖ تأكيد مبدأ التحالف الجماعي اللاحق	٢٠
❖ تهنئة وتوديع موفت	١٠
❖ إبهاء	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة الحادية عشرة: مرحلة المتابعة والرعاية اللاحقة

Follow Up & After Care

وتستمر لمدة شهرين وذلك بهدف الاطمئنان على الحالات ومدى تطبيقها لما تم تعلمه من علاج وتغيير واستبصار ومدى ممارسة الصيانة والتعرف إلى المشكلات والمعوقات في بدايتها قبل استفحالها ومدى نجاح الحالات في ممارسة مهارات التأقلم مع المواقف العامة والمواقف الجديدة ومدى فعالية الأفكار الجديدة والتصورات الجديدة ومدى الإعمال المعرفي الذي يمارسه كل فرد في الجماعة .. والتدعيم المتبادل

بين الحالات، ومواصلة التصدي للمشكلات المستقبلية لأفراد الجماعة وتستغرق خمس جلسات، توزع على النحو التالي:

الجلسات الخمس للمتابعة

أربع جلسات لعمليات المتابعة وهي الجلسات رقم (٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨) بواقع جلسة واحدة كل أسبوعين ثم يتم بعد ذلك مقارنة درجات المقياسين اللذين طبقا في الجلسة رقم (٣١) بدرجات المقياسين ذاتهما اللذين طبقا في الجلسة رقم (٣٩) للوقوف إلى مدى ثبات الاحتفاظ بمستوى التحسن الذي أحرزه أفراد الجماعة دون التعرض لارتكاس. ويسير فورمات الجلسات رقم (٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨) على النحو التالي:

الفورمات المشتركة بين الجلسات رقم (٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات المتابعة والوفايه من الارتكاس	٣٠
❖ منافسته وتفاعل	١٠
❖ إنهاء	٥
جملة	٦٠ دقيقة