

العلاج الإدراكي

كلمة الإدراك تعني "المعرفة أو التفكير" ولذا فإن العلاج الإدراكي يفهم على أنه المعالجة النفسية للأفكار، وببساطة يعمل العلاج الإدراكي وفقاً للفرضية بأن الأفكار، المعتقدات، المواقف والتحييزات المستديمة تؤثر على نوع العواطف ودرجة حدتها.

ومن رواد العلاج الإدراكي "آيرون بيك" الذي استخدمه في علاج الاكتئاب وقد قام بك وبأحثون آخرون بتطوير طرق ووسائل لاستخدام العلاج الإدراكي لعلاج مشاكل نفسية أخرى مثل مشاكل الخوف، الغضب وإساءة استخدام المواد وحاز هذا النوع من العلاج على دعم كبير وخاصة فيما يتعلق بالاكتئاب. وتعتبر وجهة النظر التي تقول إن أفكارنا تؤثر على عواطفنا وسلوكنا أمراً جديداً وفي الحقيقة فإن أساس هذه الفكرة يعود إلى قدامى الفلاسفة الرواقيين وخاصة أكيبكتس الذي كتب إن الرجال لا ينزعجون من الأشياء وحسب، بل من وجهة نظرهم بالنسبة إليها.

ونشرح هذه النقطة: تخيل نفسك نائماً في السرير حيث يوقظك صوت جسم يسقط آت من درجات البناية كيف سيكون شعورك إذا كان الصوت آتياً من شخص دخيل؟ يمكن أن تكون خائفاً وقلقاً والآن تخيل أنك تذكرت فجأة أن لديك قطعة صغيرة تضرب بأي شيء يقع تحت نظرها كيف سيكون شعورك في هذه الحالة؟ بطبيعة الحال سوف لن تكون خائفاً أو قلقاً بل يمكن أن تكون غاضباً أو حتى محبطاً بشأن ما يمكن أن تكون القطعة قد كسرتة.

وتتحدد طبيعة مشاعرنا وأحاسيسنا بطريقة كبيرة بفعل الطريقة التي نفكر بها وفي حالة المثال المذكور أعلاه (الخوف أو الغضب) فإن ذلك يعتمد بالدرجة الأولى على الكيفية التي فسر بها الصوت الذي سمعته.

يعرف الاكتئاب بأنه حالة المزاج التي تأتي بسبب التفسيرات السلبية للأحداث.

فمثلاً تخيل أن شخصين انفصلا عن بعضهما البعض ويعيشان التجربة، وتخيل أن كليهما ينظر إلى نفسه وإلى العلاقة بطريقة تختلف عن الآخر..

فالأول يفهم العلاقة على أنها دليل على قيمته كشخص ولذا فإن الانفصال يشكل دليلاً على أنه تافه وغير محبوب وعلاوة على ذلك فإنه يعتبر عملية الانفصال نجمت بسبب خصائصه غير المحبوبة.

أما الشخص الثاني فيعتبر العلاقة جزءاً مهماً من حياته ولكنه لا يعتبرها مساوية لأهميته وقيمه ويعتبر الانفصال كأمر حتمي نتيجة لعدم التوافق، وبناء على ذلك يتبادر السؤال إلى الذهن من هو أحد هذين الشخصين الذي سيواجه الاكتئاب بعد الانفصال؟ والجواب على ذلك هو الشخص الأول.

إن الاعتقاد على الأساس المذكور أنفاً يؤدي إلى أحاسيس سلبية مثل الاكتئاب والقلق، وبدوره لم ينكر الشخص الثاني أن العلاقة كانت مهمة ويمكن أن يكون قد شعر بالحزن والإحباط بعد الافتراق ولكن دون الفرق في الاكتئاب ويعود السبب في ذلك إلى أن موقفه من عملية الانفصال كان واقعياً ولم يستخدمه عقاباً أو جلدًا لذاته.

وللاكتئاب أسباب عدة منها التغيرات البيولوجية التي تسبب الاكتئاب، المواقف السلبية المتعنتة، والحوادث المأساوية ولكن شيئاً مشتركاً بين المكتئبين يحدث بغض النظر عن السبب وهو التفكير السلبي، والناس المكتئبون ينظرون إلى العالم بطريقة سلبية فقد ينظرون إلى المستقبل على أنه كئيب ويعتبر العلاج الإدراكي نوعاً من العلاج الذي تصممه لمساعدة الناس على تعلم تحويل ومراقبة طرق التفكير السلبية ومن ثم تعديل هذه الميول والتفكير بطريقة أكثر واقعية.

وحيث يتعلم المكتتب كيفية تحديد التفكير الأوتوماتيكي المشوش واستبداله بتفكير أكثر واقعية يمكن له حينها التخفيف من حدة اكتتابه وعلاوة على ذلك، فعندما يصبح الناس بارعين في تغيير الأفكار السلبية والمعتقدات، فإن إمكانية تعرضهم لنوبات اكتتاب في المستقبل تتقلص.

وقد يبدو هذا بالنسبة للبعض أمراً مبسطاً فقد يفكر الشخص، "لقد أصبت بالاكتتاب عدة سنوات وأنت تحاول إخباري أن كل ما أحتاج عمله هو التفكير الإيجابي وأن الاكتتاب سيزول".

ويمثل هذا الأمر الجواب الشائع الذي يقوله الناس حين يسمعون لأول مرة حول العلاج الإدراكي.

أولاً وعلى الرغم من أن الانطباع بأن الأفكار التي تسبب الأحاسيس هو انطباع ابتدائي نسبياً فإن عمليات معالجة المعلومات الحقيقية التي تحدث أثناء الاكتتاب هي بحق معقدة ومن بين الأشياء التي اكتشفتها الدراسات حتى الآن هو أن مجرد التفكير الإيجابي لن يقلل من حدة الاكتتاب بطريقة نهائية وعلى الرغم من أن المكتتبين لا ينخرطون في عمليات التفكير الإيجابية، فإن الأفكار السلبية، المعتقدات والافتراضات هي التي تقلب المزاج.

ولكي يكون العلاج الإدراكي فعالاً، فإن الأشخاص المكتتبين بحاجة إلى تحديد أفكارهم السلبية تجاه أنفسهم والآخرين كذلك يحتاج المكتتبون إلى تعلم مواجهة الأفكار السلبية بعد تحديدها ولذا فإن التفكير الإيجابي والعلاج الإدراكي يساعد الناس على البعد عن التفكير السلبي ويحتاج هذا بالنسبة للبعض تعلم مهارات جديدة، مراقبة الأفكار، تحديد المعتقدات والمواقف وتعريضها لقوانين المنطق ومع الممارسة الكافية، تصبح هذه المهارات ناضجة.

ولذا فإن العلاج الإدراكي يميل نحو التعليمي أكثر من أي شكل من أشكال العلاج غير الموجهة والعلاج الإدراكي ليس بالطلقة السحرية.

ولكي يستفيد الشخص من ذلك، يجب بذل الجهود في استخدام المهارات خارج العلاج ويرى البعض الجلسات الأولى للعلاج الإدراكي صعبة لأن المهارات لا تؤدي إلى نتائج يتخلص فيها المريض من كافة الأعراض التي يعاني منها ففي البداية يشعر الشخص حين يراقب نفسه ويضع برامج لنشاطاته بعض الصعوبات ويعتقد أن ذلك لا يستحق الجهد الذي يبذله وكما هو الحال في تعلم لغة أجنبية، فكلما مارس الشخص ذلك أكثر واستخدم مهارات العلاج الإدراكي، كلما كان ذلك أكثر فعالية.

ويمكن أن يشبه العلاج الإدراكي بطرق عديدة بالمدرسة حيث إن الكثير من جوانب العلاج تتضمن أموراً تعليمية وكذلك واجبات منزلية لكن من الدقة أكثر أن نعتبر العلاج الإدراكي ورشة تفاعلية.