



## ما هو العلاج السلوكي المعرفي؟ وهل يساعد بالفعل في التخفيف من حدة القلق؟

الدكتور رافيندر مامتاني  
أستاذ الصحة العامة،  
كلية طب وايل كورنيل في قطر

كلنا نشعر بالقلق والخوف من وقتٍ إلى آخر، حيث تعتبر بعض المخاوف طبيعية. ولكن إذا كنت تشعر بالقلق والتوتر في أغلب الوقت وتنتابك مخاوف لا أساس لها، ففي هذه الحالة يجب استشارة طبيب مختص.

قبل البدء في شرح العلاج السلوكي المعرفي وتعريفه، سألقي الضوء أولاً على مختلف الأساليب الجسدية والعقلية والتي يمكن أن تخفف من حدة التوتر وتقلل من مستوى الضغط النفسي.

بالنسبة لجيمس منكولو، وهو مؤلف العديد من الكتب حول سبل التغلب على الضغط النفسي والإجهاد، هناك ثلاثة مناهج مختلفة للأساليب الجسدية والعقلية تساعد في التغلب على التوتر والضغط النفسي، وهي: (أ) منهج يعتمد على الفعل (ب) منهج يعتمد على العواطف (ج) منهج يعتمد على التقبل أو القبول. في المنهج الذي يعتمد على العقل، نسعى لتغيير العوامل التي تسبب الضغط النفسي، أو نلجأ لاستخدام أساليب للاسترخاء ومنها التأمل للحد من آثار الضغط النفسي. ويمكن اللجوء إلى هذا المنهج للتعامل مع الضغوط الحياتية اليومية أو الضغط النفسي والإجهاد المتعلق بالعمل.

أما بالنسبة للمنهج الذي يعتمد على العواطف، فنحن لا نملك القدرة على تغيير الظروف المحيطة بموقفٍ ما، ولكن يمكن أن نغير من تفسيرنا أو رؤيتنا للموقف. ويعتبر العلاج السلوكي المعرفي أسلوباً شائعاً في العلاج وينتمي للمنهج الذي يعتمد على العواطف في الأساليب الجسدية والعقلية.

وختاماً، إذا فقدنا القدرة على تغيير واقع ما أو حتى تغيير رؤيتنا لهذا الواقع، فإن السبيل الوحيد في هذه الحالة هو البحث عن طرق ووسائل للتعاشي مع الضغط النفسي، وهذه هي الإستراتيجية التي تعتمد على التقبل.

## نظرة أقرب على العلاج السلوكي المعرفي

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي علاجاً فعالاً في التعامل مع الأفكار السلبية والانهازمية والتي لا تستند إلى أي أساس منطقي. وفي هذا النوع من الأساليب العلاجية، تكمن الفكرة الأساسية في تقييم مدى عقلانية وصحة رؤيتنا وتفسيرنا للأفكار السلبية والتي تصاحب موقفاً أو حدثاً معيناً. وحين نكتشف أن تلك الأفكار لا أساس لها من الصحة أو الواقع، فإننا بالضرورة نغير من طريقة تفكيرنا في هذا الموقف. وهذا بدوره ينتج عنه أفكاراً إيجابية وحالة مزاجية تنسم بالتفاؤل.

فقد تؤدي الأفكار السلبية وغير العقلانية إلى الشعور بالتوتر والإصابة بالاكتئاب. كما أن هذه الأفكار من شأنها أن تضخم من حدة أعراض، مثل الألم والتوتر والاضطرابات الوجدانية، عادةً تصاحب الأمراض المزمنة مثل مرض السرطان والأمراض الهيكلية والعضلية، وغيرها من الحالات التي تصيب بالضعف والوهن. فإن العلاج السلوكي المعرفي يفيد في هذه الحالة.

والسؤال الآن، كيف يتم تطبيق العلاج السلوكي المعرفي؟ تستخدم أساليب ومناهج كثيرة في تطبيق هذا النوع من العلاج، وفيما يلي أحد الأمثلة على العلاج السلوكي المعرفي.

تبدأ الخطوة الأولى في العلاج بالتعرف على الضغط النفسي وأسبابه والأحاسيس السلبية المصاحبة له. فعلى سبيل المثال، الشخص الذي يعاني من مرض ما، قد تنتابه أفكار سلبية ومخاوف من أن يصبح "عاجزاً" أو يفقد "استقلالته"، وما إلى غير ذلك من أفكار. وقد ينتج عن ذلك مرور المرء بحالات مزاجية سيئة مثل شعوره بالإحباط والغضب وعدم الأمان. أما الخطوة الثانية فتتلخص في تشجيع المريض على التفكير في أحاسيسه السلبية، حيث يمكن أن يسأل نفسه أسئلة مثل: هل ما أشعر به حقيقياً بالفعل؟ هل أنا متسرع في استنتاجاتي؟ هل هناك علاجات فعالة يمكن أن ألجأ إليها؟ ما هو الدليل على أنني لن أتعافى؟

في هذه المرحلة، ينبغي مساعدة المرضى على تحديد الأدلة التي تؤكد على أن أحاسيسهم السلبية لا أساس لها من الواقع. وفي النهاية، يجب تشجيع المرضى على التفكير بشكل عقلاني ومرتزن فيما يتعلق بموقف معين، مما يؤدي إلى ظهور أفكار إيجابية وتحسن في الحالة المزاجية.

يساعد العلاج السلوكي المعرفي على التأمي والتفكير وتقييم المواقف التي نعيشها بشكل دقيق، وبالتالي تقييم أسباب هذه الأفكار السلبية. كما يساعد هذا الأسلوب العلاجي في فهم الأسباب وراء الضغط النفسي، والتي يؤدي بدوره إلى الشعور بالأعراض الجسدية والتوتر العصبي. ينجح العلاج السلوكي المعرفي في التقليل من حدة التوتر والمعاناة النفسية، عندما يوصف ويطبق بشكل سليم.

فمن الضروري استشارة الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية النفسية المعتمد أو إجراء تقييم طبي للوصول إلى التشخيص الصحيح. وبعد إجراء الفحص الطبي، فالخطوة الثانية تتلخص في تقييم خيارات العلاج المختلفة. فقد يكون العلاج الدوائي مفيداً في بعض الحالات، لكن هناك أيضاً خيارات لأساليب أخرى جسدية وعقلية لا تعتمد على عقاقير، ويعتبر العلاج السلوكي المعرفي أحد هذه الأساليب الفعالة. فينبغي على أي مريض مناقشة طبيبه المعالج حول مزايا كل خيار علاجي وحدود استخدامه ومخاطره، ومن ثم الوصول إلى قرار حول اللجوء لخيار منهم أو أكثر لعلاج أحد الاضطرابات.

إن المعلومات الطبية المتوفرة في هذه المقالة ما هي إلا مجرد موارد معلوماتية، ولا يجوز استخدامها أو الاعتماد عليها لأغراض التشخيص أو العلاج. ولا يقصد من هذه المعلومات تعليم المرضى، أو خلق أي علاقة بين طبيب ومريض، ولا ينبغي استخدامها بديلاً للتشخيص والعلاج المهني. وإذا كنت تشعر أو تشك بأن لديك مشكلة أو وضع طبي، الرجاء الاتصال بطبيبك الخاص.

(انتهى)

contd./-

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٤

بريد إلكتروني: [nah2008@qatar-med.cornell.edu](mailto:nah2008@qatar-med.cornell.edu)

ملاحظات إلى المحررين:

### نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع مؤسسة قطر، وتعد جزءاً من كلية طب وايل التابعة لجامعة كورنيل في نيويورك، كما أنها أول مؤسسة طبية تقدم بكالوريوس الطب خارج الولايات المتحدة. وتقدم هذه الكلية برنامجاً تعليمياً شاملاً ومتكاملاً، حيث يشتمل على سنتين دراسيتين "ما قبل الطب"، ثم أربع سنوات ضمن برنامج الطب، ويتم التدريس من قبل الهيئة التدريسية التابعة لكلية كورنيل. وهناك مراحل قبول منفصلة لكل برنامج تتم وفق معايير القبول المعمول بها في جامعة كورنيل في إيثاكا وكلية الطب التابعة لها في نيويورك. وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الكلية، يمكن الرجوع إلى موقعها الشبكي على العنوان التالي:

[www.qatar-weill.cornell.edu](http://www.qatar-weill.cornell.edu)

### نبذة موجزة عن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع

تأسست مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع في عام ١٩٩٥ بمبادرة من سمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني أمير دولة قطر وبتراؤس مجلس إدارتها سمو الشيخة موزة بنت ناصر المسند. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية، وتسترشد بالفلسفة القائلة بأن الموارد البشرية أثمن ما تمتلكه الدولة. ويقع المقر الرئيسي لمؤسسة قطر في قلب مشاريعها الرائدة في حرم المدينة التعليمية وهي عبارة عن ١٤ مليون متر مربع من الأرض تضم من خلالها العديد من المؤسسات التعليمية التقدمة ومراكز للأبحاث. كما تضم فروع لخمس جامعات عالمية رائدة وكذلك مركز بحثي تقدمي على أحدث طراز. وتعمل مؤسسة قطر كذلك على رفع المستوى المعيشي للفرد في دولة قطر وذلك من خلال الاستثمار في القطاعات الصحية والتقدمية.

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني: [www.qf.org.qa](http://www.qf.org.qa)

Office of Public Affairs  
WCMC-Q  
Education City  
P.O. Box 24144  
Doha, Qatar

Michael Vertigans  
Director  
Phone: +974 492 8650  
Fax: +974 492 8444  
Email: [miv2008@qatar-med.cornell.edu](mailto:miv2008@qatar-med.cornell.edu)