**المحاضرة الخامسة :العلاج النفسي للأمراض النفسية :.**

وفي هذا السياق يشير محمد شعلان إلى أنه مع الطفرة الهائلة في العلاج الدوائي للأمراض النفسية اعتقد الناس أن هذا هو الاتجاه الحديث والفعال في مجال الطب النفسي .. إلا أن المتحمسين للعلاج الدوائي أنفسهم أصبحوا الآن يدركون أن هناك نسبة ليست بالبسيطة من مفعول العلاج الدوائي تنتج من جراءالتأثير النفسي أو الإرضائي للدواء وهو يعتمد على عوامل عدة من بينها شخصية الطبيب .. وقد تصل نسبة مفعول العلاج النفسي إلى 60 % من المفعول العلاجي ككل ، أي أن هناك عودة للاعتراف بتأثير العلاج النفسي ... رغم ذلك فإن الجمهور ما زال يعتقد أن العلاج يأتي نتيجة تأثير الدواء ويتغافل عن تأثير العلاج النفسي . ولذلك فهناك حاجة إلى توعية الجمهور بقيمة وأهمية العلاج النفسي .

**- تعريف العلاج النفسي ؛**

العلاج النفسي هو عملية إحداث تغييرات نفسية في المريض بواسطة وسائل نفسية . ويكون العنصر المعالج هنا هو علاقة المعالج ( الطبيب النفسي أو الأخصائي النفسي ) بالمريض ويحاول المعالج أن يخفف من الاضطرابات النفسية للمريض ، ويغير أو يعكس أنماط سلوكية سيئة التكيف ، ويشجع نمو شخصيته وتطورها .

**- لماذا نلجأ إلى العلاج النفسي ؟**

يعدد كل من عبد الستار إبراهيم ورضوى إبراهيم أسباب اللجوء إلى العلاج النفسي كالتالي : 1 - تقوية الدافع للتغيير الإيجابي . 2 - إطلاق الانفعالات وتيسير التعبير عن المشاعر 3 - إطلاق إمكانيات النمو وتطور الشخصية . 4 - تعديل أسباب التفكير الخاطئة . 5 - المعرفة بالذات .

6 - تغيير العادات المرضية . 7 - تدريب المهارات الاجتماعية والعلاقات بالآخرين .

**- أنواع العلاج النفسي :**

يرصد علاء الدين فرغلي بعض أنواع العلاج النفسي كالتالي : 1 - **العلاج الفردي** ، **والعلاجالجماعي** : العلاج الفردي هو علاج حالة فرديةوتلعب العلاقة المباشرة بين المعالج والمريض دورا رئيسيا في عملية العلاج . أما العلاج الجماعي ، فهو علاج مجموعة من الحالات المتشابهة في المرض أوالاضطراب أو غير المتشابهة **. 2 - علاج الأسباب ، وعلاج** الأعراض و علاجالأسباب يركز على أسباب المرض أوالاضطراب وعلاجها مما يؤدي إلى اختفاء الأعراض **.** أما علاج الأعراض ، .

فيركز على أعراض المرض أو الاضطراب دون اهتمام بالأسباب . 3 - **العلاج المطول** ، **والعلاج المختصر**: العلاج المطول هو العلاج الشامل الذي

يهدف إلى إعادة بناء الشخصية ككل متكامل ، ويستغرق وقتا أطول . أما العلاج المختصر ، فهو العلاج الذي يحدد هدفا واحدا للعلاج ، ويتم في وقتقصير . 4 - **العلاج السلوكي، والعلاجالمعرفي** و العلاج السلوكي يهدف إلى تغيير السلوكالمرضي المكتسب . أما العلاج المعرفي فيركز على تغيير الجوانب المعرفيةوالعقلية الخطأ لدى المريض . 5- **العلاج العميق، والعلاج السطحي** ، العلاج العميق ( أو التحليلي ) يهدف إلىاكتشاف المواد المكبوتة لدى المريض وإظهارها حيث تتركز الصراعات

حولها. أما العلاج السلحي ، فيهدف إلى إعادة الهفة، و الدانة، المربدومساندته ، دون الدخول إلى أعماق، وصراعاته . )

6- **العلاج الموجه، والعلاج غير الموجه** العلاج الموجه يقوم فيه، المعالج بہا۔ ور فعالونشط في كشف صراعات المريض وتوجيهه نحو السلوك الموجب الخطط ليؤثر في الشخصية . أما العلاج غير الموجه ، فيكون المعالج فيه أقل إيجابية، ، ويقتصر دوره على تهيئة المناخ العلاجي الذي تسوده المودة والتسامح حتی يشعر المريض بالأمن والتقبل فيخرج كل ما لديه، من أفكار ومشاعر وأسرار خاصة دون خجل ويكون المعالج كمرآة عاكسة لمشاعر واتجاهات المريض ،

وبذلك تتضح شخصيته ويزداد استبصاره . 7 - **علاج الفرد، وعلاج البيئة** و علاج الفرد يهتم أساسا بعلاج المريض ومساعدته

لحل مشكلاته وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي ، ولا يهتم بربط العلاج بمواقف حياة المريض أو بيئته الخارجية . أما علاج البيئة ، فيتضمن إحداث تغييرات في البيئة التي يعيش فيها المريض ، ويدخل في تخطيط علاجه أدوار كل من المعالجين وأفراد الأسرة والمخالطين .

8- **العلاج المرن ، والعلاج الملتزم** . العلاج المرن يتم فيه الاختيار بين طرق العلاج

النفسي المختلفة بمرونة وانتقاء ، أو توليف الطريقة المناسبة للحالة واستخدامها . أما العلاج الملتزم ، فهو اتباع طريقة محددة من طرق العلاج النفسي والالتزام بها ، وعدم الحياد عنها .

**المحاضرة السادسة :الإرشاد النفسي**

المعاقون من الفئات التي تحتاج إلى الإرشاد النفسي Psycho- Counselling وذلك لأنهم في حاجة إلى أن يفهموا أنفسهم ويتعرفوا على حاجاتهم ويحددوا مشكلاتهم ويختاروا التعليم أو الحرفة المناسبة لهم .

ويتولى مسئولية الإرشاد النفسي كل من الأخصائي النفسي والطبيب النفسي ، وممكن أن يساعدهم في ذلك الأخصائي الاجتماعي .

ونظرا لأهمية الإرشاد النفسي للمعاقين سيتم إلقاء الضوء على مفهوم الإرشاد ودور المرشد في تحقيق المهام السابق الإشارة إليها .

عرف جوستاد Gustad الإرشاد النفسي بأنه عملية موجهة تعليميا ، تتم في إطار بيئة اجتماعية بين شخصين في أغلب الأحوال ، حيث إن المرشد شخص مهني لديه المعرفة والمهارة في مساعدة المسترشد ليتعلم أكثر من ذاته ، وكيفية تحقيق أهدافه بشكل واقعي ، مما يجعله أكثر سعادة وإنتاجا في المجتمع . ویری برامر وشوستروم Brammer&Shostrom الإرشاد النفسي بأنه عملية مهنية موجهة نحو التخطيط المنطقي وحل المشكلات واتخاذ القرارات والمساندة في مواجهة الضغوط التي تطرأ على الحياة اليومية للأشخاص الأسوياء (العاديين) . كما عرف كل من بتروفيزا وهوفمانPietrofesa&Hoffmanالإرشاد النفسي بأنه عملية مساعدة الأفراد في تحقيق فهم أكثر لأنفسهم وحل مشكلاتهم.

أخيرا ، عرف حامد زهران الإرشاد النفسي بأنه عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا وأسريا وزواجيا.

في ضوء التعريفات السابقة يمكن تحديد خصائص الإرشاد النفسي في التالي: 1 - الإرشادعلاقة مهنية متبادلة وجها لوجه بين المرشد ( وهو هنا الأخصائي

النفسي ... ) والمسترشد ( وهو هنا المعاق أو أسرته ) . 2 - المسترشد قد يكون شخصا أو أكثر ، على سبيل المثال قد يكون فرد أو أسرة

أو جماعة ( مثل : جماعة الفصل وجماعة العمل وجماعة الرفاق ...) أو

منظمة ( مثل : جمعيات ومؤسسات المجتمع المحلي ...). 3 - الإرشاد يهتم بالفرد السوي لمساعدته على أن يفهم نفسه وفي التغلب على

المشكلات التي تواجهه والتي لا يستطيع أن يتغلب عليها بمفرده . 4 - يوفر المرشد الظروف التي تسهل عملية التغيير المطلوبة من خلال المقابلات . 5 - يتوفر في الإرشاد عنصران : الإنصات ، والتفاعل المتبادل . 6 - على المرشد أن يدرس ويتفهم المسترشد . 7- يتم الإرشاد في إطار من السرية وتحكمه أخلاقيات المهنة . 8 - الإرشاد ذو مدى قصير في الأداء .

9- الإرشاد يهتم بالفرد وليس بالمشكة بالمشكلة التي يعاني منها ، باعتبار أنهيستطيع أن يعالج مشكلاته إذا لم يكن مضطر با انفعاليا . 10 – الإرشاد عملية هادفة لتحقيق أهداف تنموية ووقائية وعلاجية بنفس

الترتيب . بمعنى أن الأولوية تعطي للأهداف التنموية والوقائية ، بينما الأهداف العلاجية تأخذ أهمية ثانوية .

ومن أنواع الإرشاد النفسي الإرشاد الزواجي ، والذي يقصد به توجيه الراغبين في الزواج إلى ما لديهم من عيوب وراثية أو أمراض الدم . حيث إن الوراثية تعتبر عاملا هاما في حدوث التخلف العقلي والصمم لدى الأبناء . ويتم الإرشاد الزواجي من خلال مكاتب فحص الراغبين في الزواج . كذلك ينصح بالتقليل من الزواج المغلق في إطار الأسرة والعائلة الواحدة ( زواج الأقارب )

خاصة أنه وجد أن بعض هذه الزيجات تكون نتيجتها حالات إعاقة في أبناء هذه الأسر . ويعمل المرشد Counsellor / Guide على توجيه المسترشد لتحديد أهدافه بدقة ووضوح وواقعية ، وتحديد الوسائل المتاحة وابتكار أخرى لتحقيق هذه الأهداف ، ثم تقييم هذه الوسائل ، وعقد المفاضلة فيما بينها وذلك لاختيار الوسائل المناسبة لتحقيق الأهداف المحددة . ويستخدم المسترشد في ذلك ما لديه من معرفة ومهارات وخبرات . واختيار الاتجاه وأسلوب العمل يجب أن ينبع من المسترشد وليس للمرشد أي حق في فرض أي رأي أو تصرف لا يرغبه المسترشد .

وعلى المرشد أن يوضح أفضل السبل التي يقتنع بها المسترشد والتي لو سلكها لأخذ مكانه المناسب في الحياة وحقق التوافق مع المجتمع بما يجعله سعيدا

الإعاقة النفسية .. المفهوم والأنواع وبرامج الرعاية

ومنتجا في المجتمع . وإذا اختار المسترشد أهدافا أو وسائل لتحقيق تلك الأهداف لا يقرها المرشد ولا يقتنع بها ، فعليه أن يفصح عن رأيه بصراحة دون أن يواجه لوما أوتقريعا للمسترشد وبدون أن يرغمه على قبول وجهة نظره .

وفي ختام الحديث عن العلاج النفسي والإرشاد النفسي يجب توضيح نقطة هامة هو أن شفاء المريض النفسي مرتبط بوجود الدافع الداخلي لديه نحو الشفاء واهتمامه بالعلاج وحرصه على التعاون مع المعالج أو المرشد .

او من هذه العوامل أيضا تلك العلاقة الشخصية الفريدة التي تتصف بالدفء والود والتي تقوم بين المعالج أو المرشد والمريض . علاقة الصداقة والتسامح هذه تساعد المريض على الكشف عن صراعاته العميقة ومشكلاته الصعبة دون أن يخاف من الرقيب أو من الانتقام أو الثأر أو من النقد أو من العقاب .