

كيفية تنفيذ العلاج المعرفي السلوكي

يمكن تقديم العلاج المعرفي السلوكي في جلسات فردية مع معالج أو كجزء من مجموعة. يعتمد عدد جلسات العلاج المعرفي السلوكي اللازمة على مدى الصعوبة. غالبًا ما تكون ما بين 10 إلى 20 جلسة أسبوعية - وعادة ما تستغرق حوالي ساعة.

يهدف العلاج المعرفي السلوكي بشكل أساسي بكيفية تفكيرنا وتصرفنا الآن، على الرغم من أن صعوباتنا الحالية تتعلق أحيانًا بأشياء حدثت في ماضينا، وبالتالي قد تكون هذه أيضًا جزءًا مما نتحدث عنه.

يتم تحديد أهداف العلاج مع المعالج بعد التحدث عن تلك الأشياء لفهم المشكلة بشكل صحيح.

تبدأ معظم الجلسات بوضع جدول الأعمال - حيث يتم الاتفاق معًا على ما ستركز عليه تلك الجلسة. لن يخبر المعالج شخصًا قادمًا للعلاج عما يجب فعله أو ما يجب التحدث عنه.

تزداد فائدة العلاج المعرفي السلوكي عندما يتضمن العمل على تلك الأشياء بين الجلسات وكذلك خلالها. سيتم تخطيط المهام بالتعاون سويًا.

عند انتهاء العلاج، سنفكر معًا في مواصلة استخدام أساليب العلاج المعرفي السلوكي في الحياة اليومية بعد العلاج.

يتوفر العلاج المعرفي السلوكي في مجموعة واسعة من الأماكن المختلفة، بما في ذلك المدارس وعيادات الأطباء العامين والعيادات المتخصصة والمستشفيات. يتم توفيره أحيانًا عبر الإنترنت. يمكن دمج ذلك مع مواعيد مرنة عبر الهاتف أو الفيديو أو وجهًا لوجه للتحقق من إحداث التقدم والمساعدة في التغلب على أي عقبات. يؤدي ذلك إلى جعل العلاج المعرفي السلوكي أسهل بالنسبة للأشخاص المشغولين ويقلل من التأخير في الحصول على المساعدة.

المساعدة الذاتية القائمة على العلاج المعرفي السلوكي

هناك الكثير من كتب المساعدة الذاتية القائمة على العلاج المعرفي السلوكي المتاحة، بالإضافة إلى مواقع إلكترونية مجانية حول أساليب العلاج المعرفي السلوكي. ومع ذلك، تظهر الأدلة أن استخدامها يعمل بشكل أفضل مع توافر الدعم من المعالج، خاصة في حالة المزاج السيء.

البحث عن معالج

تتوافر خدمات العلاج المعرفي السلوكي بصورة واسعة لدى الهيئة الوطنية للخدمات الصحية "NHS" من الأفضل عادةً مناقشة الصعوبات أولاً مع طبيبك. يتيح لك بعض خدمات الهيئة الوطنية للخدمات الصحية "NHS" أيضًا إحالة نفسك بنفسك ويتوافر أيضًا معالجون خاصون. قبل البدء في العلاج المعرفي السلوكي، نوصيك بالتحقق من أن معالج معتمد معًا.

للتثور على تفاصيل عن معالجي العلاج المعرفي السلوكي المعتمدين من BABCP، نفضل بزيارة www.cbtregisteruk.com

ما هو العلاج المعرفي السلوكي "CBT"؟

العلاج المعرفي السلوكي أو المعروف اختصارًا باسم CBT، هو عائلة من العلاجات الكلامية، وكلها علاجات تستند إلى فكرة أن الأفكار والمشاعر وما نفعله والمشاعر التي تنتاب أجسادنا كلها أمور مرتبطة ببعضها البعض. إذا قمنا بتغيير واحد من تلك الأمور يمكننا تغيير كل الأمور الأخرى.

عندما نعاني من تدهور الحالة المزاجية أو من الاستياء، فإننا غالبًا ما نقع في أنماط التفكير والاستجابة التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم شعورنا. يهدف العلاج المعرفي السلوكي (CBT) إلى مساعدتنا على ملاحظة وتغيير أنماط التفكير أو أنماط السلوك المسببة للمشكلات حتى نشعر بتحسين.

العلاج المعرفي السلوكي هو علاج تعاوني - إنه ليس شيئًا يتم إجراؤه لشخص ما، إنه طريقة للعمل مع معالج متخصص في العلاج المعرفي السلوكي (CBT) من أجل تحقيق أهداف متفق عليها بشكل متبادل.

ما المساعدة التي يمكن أن يقدمها العلاج المعرفي السلوكي (CBT)؟

يعمل العلاج المعرفي السلوكي (CBT) مع العديد من الأشخاص والمشكلات المختلفة، وهو موصى به على نطاق واسع في إرشادات العلاج الوطنية في جميع أنحاء المملكة المتحدة والاتحاد الأوروبي وأمريكا الشمالية.

يقدم المعهد الوطني للتفوق الصحي والإكلينيكي (NICE) إرشادات مستقلة قائمة على الأدلة للهيئة الوطنية للخدمات الصحية "NHS" حول العلاجات الأكثر فعالية وثبتًا. يوصى باستخدام العلاج المعرفي السلوكي في إرشادات NICE للعديد من المشكلات المختلفة، بما في ذلك:

- اضطرابات القلق بما في ذلك نوبات الهلع
- الاكتئاب
- اضطراب الوسواس القهري (OCD)
- اضطراب الضغوط النفسية لما بعد الصدمة (PTSD)
- الذهان والفصام
- الاضطراب ثنائي القطب
- اضطراب الأكل
- طنين الأذن
- الأرق

هناك أيضًا دليل جيد على أن العلاج المعرفي السلوكي (CBT) مفيد في مساعدة الأشخاص على التعامل مع أعراض العديد من الحالات الأخرى، بما في ذلك:

- متلازمة التعب المزمن (CFS)
- متلازمة القولون العصبي (IBS)
- الألم العضلي المزمن
- الألم المزمن

يمكن استخدام أساليب العلاج المعرفي السلوكي مع الأطفال وكذلك البالغين وكبار السن.

يمكن إكمال دورة العلاج المعرفي السلوكي بمفردها أو بالتزامن في نفس الوقت مع تناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب العام أو أي طبيب آخر. سيستند هذا على الصعوبة التي يعالجها العلاج المعرفي السلوكي في الاختيار الشخصي.

Contact BABCP

Minerva House, Hornby Street, Bury BL9 5BN
babcp@babcp.com 0330 320 0851
www.babcp.com www.cbtregisteruk.com