

فهم العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

عندما تشعر بالثقل أو الارتباك، فمن الطبيعي أن ترغب في شيء يساعدك على فهم ما يحدث بداخلك. ربما سمعت عن العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، لكن قد لا تكون متأكدًا مما يعنيه حقًا - أو كيف يمكن أن يساعدك.

قد يبدو العلاج السلوكي المعرفي سريريًا أو معقدًا، لكنه في جوهره طريقة عملية لفهم الأنماط بين أفكارك ومشاعرك وأفعالك، وإيجاد خطوات صغيرة يمكن التحكم بها تساعدك على الشعور بثبات أكبر. التعرف على العلاج السلوكي المعرفي (CBT) بطريقة بسيطة وإنسانية وبدون مصطلحات معقدة يمكن أن يساعدك في تحديد ما إذا كان مناسبًا لك.

ما هو العلاج السلوكي المعرفي (وما ليس كذلك)

العلاج السلوكي المعرفي يبدأ بشيء بسيط: **أن عقلك يحاول حمايتك، حتى عندما تشعر أنه يعمل ضدك.**

عندما تكون متوترًا أو قلقًا أو تشعر بالإحباط، يمكن أن تبدأ أفكارك ومشاعرك وأفعالك في التغذي على بعضها البعض بطرق تجعل الحياة أصعب. يساعدك العلاج السلوكي المعرفي على ملاحظة هذه الأنماط والاستجابة بمزيد من اللطف والمزيد من الخيارات.

العلاج السلوكي المعرفي لا يهدف إلى اللوم.

الأمر لا يتعلق بإجبار نفسك على 'التفكير بإيجابية'.

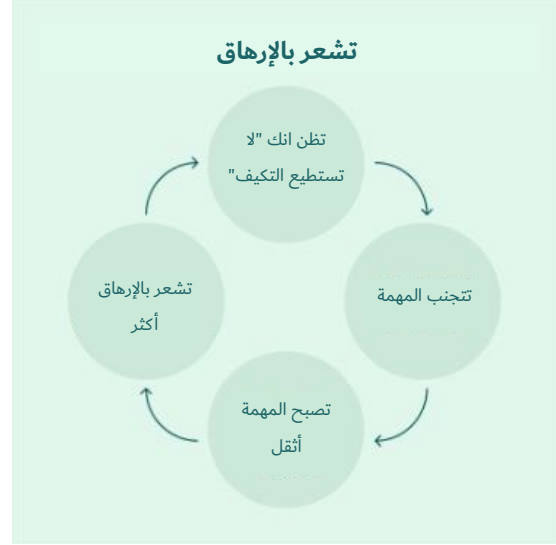
الأمر يتعلق بفهم ما يحدث بداخلك وتعلم خطوات لطيفة وواقعية لتغيير الأمور مع مرور الوقت.

كيف تتفاعل أفكارك ومشاعرك وأفعالك

العلاج السلوكي المعرفي ينظر إلى ثلاثة أجزاء من تجربتك:

- **أفكارك** - الأشياء التي يقولها عقلك لك، غالبًا بشكل تلقائي
- **مشاعرك** - المشاعر والأحاسيس الجسدية التي تأتي معها
- **أفعالك** - ما تفعله (أو تتجنب فعله) عندما تشعر بشيء معين.

هذه الأجزاء تؤثر باستمرار على بعضها البعض.



مثال: الشعور بالإرهاق

تخيل أن لديك مهمة يجب إنجازها، لكنها تبدو كبيرة جدًا.

تلاحظ شعورك بالإرهاق الشديد. عقلك يقول: "لا أستطيع التحمل"، فتؤجل المهمة. المهمة تكبر، ويزداد الشعور بالإرهاق الشديد. تستمر الدائرة المفرغة.

يساعدك العلاج السلوكي المعرفي (CBT) على مقاطعة هذه الدوائر بلطف، بحيث يمكنك اتخاذ خطوات صغيرة للأمام بدلاً من الشعور بأنك عالق.

العلاج السلوكي المعرفي لا يتعلق بفرض الإيجابية

من المخاوف الشائعة هي أن العلاج السلوكي المعرفي (CBT) يحاول أن يجعلك «تفكر بأفكار سعيدة» أو أن تتجاهل مشاعرك. هذا غير صحيح.

العلاج السلوكي المعرفي يتعلق بفهم أفكارك بدافع الفضول وليس الخوف. يساعدك على أن ترى أن الأفكار ليست حقائق – فهي غالبًا عادات طورها عقلك تحت الضغط. لا يجب أن تحاربهم. تعلم كيف تفهمهم. وعندما تفهم أفكارك، يمكنك الاستجابة بطرق أكثر لطفاً وفائدة.

كيف يساعدك العلاج السلوكي المعرفي على الشعور بتحسن

العلاج السلوكي المعرفي يعلم مهارات صغيرة وعملية تساعدك على ما يلي:

- الخروج من دوائر التجنب

- تقليل الشعور بالإرهاق
- تهدئة استجابة جسمك للتوتر
- فهم وتهدئة الأفكار المتسارعة أو المتكررة
- اتخاذ خطوات صغيرة نحو ما يهمك
- الشعور بمزيد من السيطرة على عقلك وأفعالك
- تحدى بلطف الأفكار التي تجعلك تشعر بسوء أكبر.

غالبا ما تكون هذه التغييرات صغيرة في البداية، لكنها تبني على بعضها البعض وتخلق زخمًا.

أمثلة على تطبيق العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

تجنب المهام

عندما تشعر بالإحباط والتعب، فحتى الأشياء البسيطة قد تبدو صعبة جدًا. قد تبدأ بتجنب المهام، مما قد يجعلك تشعر بأنك عالق أكثر. العلاج السلوكي المعرفي يمكن أن يساعدك في:

- فهم سبب صعوبة التحفيز عند تعكر المزاج
- اختيار مهمة صغيرة واحدة لتبدأ بها
- ملاحظة شعورك بعد القيام بذلك
- بناء الثقة من خلال خطوات صغيرة

الأمر لا يتعلق بدفع نفسك بقوة - بل بمساعدة عقلك وجسمك على الخروج من شعورك بأنك عالق.

التفكير الزائد

إذا استمر عقلك في الشعور بالقلق أو إعادة التفكير بالمواقف، يمكن للعلاج السلوكي المعرفي أن يساعدك:

- لاحظ عندما تبدأ حلقة التفكير
- توقف وسمّها: "انه عقلي يحاول حمايتي"
- ممارسة تقنيات الاستقرار الذهني (التأريض)
- التركيز على فعل صغير في الوقت الحاضر

- العودة إلى القلق لاحقاً خلال فترة "وقت القلق" التي خصصتها.

تساعد هذه الخطوات عقلك على الشعور بأنه أقل فوضوية وأكثر قابلية للإدارة.

العلاج السلوكي المعرفي يعمل بشكل أفضل عندما يشعر الفرد بالأمان والطابع الإنساني

أكثر أشكال العلاج السلوكي المعرفي (CBT) فعالية ليست صارمة أو غير شخصية.

وتبدو:

- لطيفة
- تعاونية
- مفعمة بالأمل
- ذات وتيرة تسير على مستوى يناسبك
- مثل التعرف على نفسك، وعدم إطلاق الأحكام عليك
- متأصلة في اللطف.

أنت دائماً المتحكم في مسار حياتك. العلاج السلوكي المعرفي يساعدك ببساطة على فهم الطريق.

من يمكن أن يساعده للعلاج السلوكي المعرفي

يمكن أن يكون العلاج السلوكي المعرفي مفيداً للأشخاص الذين يعانون من:

- التوتر
- اضطراب القلق المفرط
- القلق
- التفكير الزائد
- الشعور بالحزن أو الخمول
- فقدان الدافع
- الاحتراق النفسي
- صعوبة التأقلم
- مشاكل في النوم.

يجد الكثير من الناس أن العلاج السلوكي المعرفي مفيد حتى لو لم يكونوا متأكدين مما يشعرون به بعد.

التواصل للحصول على الدعم

إذا كنت ترغب في تجربة دعم العلاج السلوكي المعرفي، يمكنك:

- التحدث مع طبيبك العام
- الاتصال بخط خدمات الصحة النفسية ضمن الميديكير للحصول على الإرشاد
- الذهاب إلى مركز الصحة النفسية تابع لميديكير.

لست مضطرًا للالتزام بأي شيء كبير. حتى الخطوات الصغيرة يمكن أن تساعدك على فهم ما إذا كان العلاج السلوكي المعرفي يناسبك.

إذا كنت تشعر برغبة في الانتحار، أو كنت في خطر، يرجى الاتصال برقم 000 أو الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ لك.

يمكنك أن تتعلم كيف تعمل مع عقلك، لا ضده

العلاج السلوكي المعرفي لا يهدف إلى تغيير شخصيتك.

الأمر يتعلق بمساعدتك على فهم أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك، حتى تتمكن من الاستجابة بطرق تدعم رفاهك النفسي.

أنت لست مكسورًا. أنت لست فاشلاً. عقلك يحاول حمايتك، حتى عندما يبدو ذلك غير مفيد.

مع التوجيه اللطيف والخطوات الصغيرة، يمكنك تعلم طرق جديدة لتشعر بمزيد من الاستقرار والوضوح والتحكم أكثر.