

## مثال على صياغة معرفية - سلوكية وخطة العلاج لحالة مرضية

ترجمه بتصريف

د/ أحمد كساب الشايع

قسم علم النفس - جامعة الملك سعود

تمت ترجمة هذه المادة بناء على إذن خطي مسبق من المؤلف الأصلي: Heather Leigh Clark

الصفحة	الموضوع
2	أولاً: الصياغة المعرفية - السلوكية لحالة العملية
6	ثانياً: مخطط الصياغة المعرفية لمشكلات العملية
7	ثالثاً: خطة العلاج المعرفي - السلوكي للعملية

## أولاً: الصياغة المعرفية – السلوكية لحالة العميلة Cognitive-behavioural Case Conceptualization

أسم العميلة: س م

التاريخ : 1432/11/6

رقم الملف: 56/1234

وصف عام لتعريف العميلة: سيدة في منتصف العمر، متزوجة ولديها طفلتان.

### فحص الحالة العقلية Mental Status Examination :

حضرت العميلة للفحص حسب الموعد المحدد، وكانت مرتدية ملابس أنيقة و ملائمة لعمرها. كانت خلال الجلسة منيظة و منتبهة للأشخاص و المكان و الوقت. بذلت كل مافي وسعها لتكون منفتحة وصادقة مع الفاحص، وبذا كانت متعاونة جداً معه. مزاجها كان مكتئب و قلق و متوتر. كلامها مترابط و متناسق. لم تلاحظ أي علامات على اضطراب واضح في التفكير (Thought disorder) – كالهذات مثلاً. الذاكرة سليمة حسب ملاحظة الفاحص. الإستبصار يتراوح من جيد إلى مناسب (غير عالي).

### قائمة المشكلات Problem List :

#### 1. شعور بالغضب و الإنزعاج والتوتر

• درجاتها على مقياس بيك للقلق (BAI) Beck Anxiety Inventory

#### • الأفكار

- "هي تعرف بأننا متأخرين على المدرسة، ومع ذلك اختبأت متعمدة في غرفتها".

- " أنا أصبحت المسؤولة عن هذا المنزل".

- " أنا كأني غير متزوجة".

#### • السلوكيات

- "صراخ على أبنتها و زوجها".

- "توتر في المعدة".

#### • مواقف حدثت مؤخراً

- " تأخرت أبنتها على المدرسة صباحاً، إذ كانت مختبئة في الغرفة".

- " رفضت أبنتها الذهاب إلى السرير للنوم".

- " ذهب زوجها إلى الإستراحة وتركها لوحدها".

## 2. شعور بالإكتئاب و اليأس وإنعدام الأمل

- درجاتها على مقياس بيك للإكتئاب (BDI) Beck Depression Inventory

### • الأفكار

- "هي لاتهم بما أمر به وما أشعر به حالياً".
- "هي لاتهم بما أحتاج له".
- "ترك لي كل المسؤوليات ولم يهتم".

### • السلوكيات

- "وجهت اللوم لابنتها و زوجها".

### • مواقف حدثت مؤخراً

- "تاخرت أبنيتها على المدرسة صباحاً، إذ كانت مختبئة في الغرفة".
- "رفضت أبنيتها الذهاب إلى السرير للنوم".
- "ذهب زوجها إلى الإستراحة وتركها لوحدها".

## 3. ضعف في مهارات التواصل الفعال

### • الأفكار

- "هي تعرف بأننا متاخرين على المدرسة، ومع ذلك أختبات متعمدة في غرفتها".
- "هو ترك لي كل العمل متعمداً".
- "ترك لي كل المسؤوليات ولم يهتم".

### • الإنفعالات

- غضب
- عدم إرتياح و إنزعاج.
- توتر وقلق.

### • السلوكيات

- نوبات غضب على أبنيتها و زوجها.
- حاولت كبح جماح مشاعرها تجاه زوجها، والتي نتج عنها صراخ متبادل فيما بينهما سابقاً.

### • مواقف حدثت مؤخراً

- "تاخرت أبنيتها على المدرسة صباحاً، إذ كانت مختبئة في الغرفة".
- "ذهب زوجها إلى الإستراحة وتركها لوحدها".

#### 4. نفاذ الصبر

##### • الأفكار

- "هي طفلة أنانية و شقية".
- "هي متحكمة و مستبدة".
- "هي لاتهتم بما أحتاج له".
- " هي لاتهتم بما أمر به وما أشعر به حالياً".

##### • الإنفعالات

- مكتئبة.
- غير مرتاحه و منزعجة.
- متوترة و قلقه.

##### • السلوكيات

- صرخت في وجه طفلتها، وجهت لها اللوم.

##### • مواقف حدثت مؤخراً

- " تأخرت أبنيتها على المدرسة صباحاً، إذ كانت مختبئة في الغرفة".
- " رفضت أبنيتها الذهاب إلى السرير للنوم ليلاً".

#### التشخيص حسب DSM-IV-TR:

المحور الاول: اضطراب القلق المعمم (R/O) Generalized Anxiety Disorder

إضطراب إكتئاب جسيم (R/O) Major Depressive Disorder

مشكلة علائقية مع الشريك الزوجي (V61.10) Partner Relational Problem

مشكلة علائقية في العلاقة بين الطفل و الأم (V61.20) Parent-Child Relational Problem

المحور الثاني: لا تشخيص (V71.09) No Diagnosis

المحور الثالث: لا يوجد None

المحور الرابع: لا يوجد None

المحور الخامس: 60 (حالي).

#### الفرضية المبدئية Working hypothesis (بناء على دمج المعلومات المستخلصة خلال الجلسات الأولية):

- المعتقدات الأساسية حول الذات و الآخرين و العالم و المستقبل
- 1. الذات: " أحتاج لأن أكون مسيطرة على أموري - أديرها" - " أنا غير محبوبة".
- 2. الآخرين: " يحبط الآخرين جهودي للتحكم في أموري و إدارتها".  
" لايهتم الآخرين بي ولا بما أحتاجه".
- 3. العالم: حسب المعلومات المجموعة خلال الجلسات الأولية.
- 4. المستقبل: حسب المعلومات المجموعة خلال الجلسات الأولية.

### العوامل المُرسِبة Precipitants (بناء على المعلومات المجموعة خلال الجلسات الأولية)

- قررت العميلة طلب العلاج بعد شجار عنيف بينها وبين زوجها، والذي تبعه خروجه من المنزل وبقائه في الخارج أغلب اليوم.
- قررت العميلة طلب العلاج بعد أن قامت بضرب أبنيتها بشدة خلال إحدى نوبات غضبها.

### المواقف المُفعلة أو المنشطة Activating Situations

- تجهيز أبنيتها للذهاب إلى المدرسة صباحاً.
- القيام بمهام الزوج.
- التأخر في أداء المهام عما هو مقرر.

### أصول المشكلة (أساسها) Origins

ضع هنا المعلومات المجموعة خلال الجلسات الأولية مما له علاقة بأصول المشكلة. بما فيها التاريخ العائلي (العلاقات مع الأب والأم و الأخوة، خلال مختلف مراحل العمر) والخبرات السابقة التي مرت بها العميلة مما له علاقة بالمشكلات الحالية.

### جوانب القوة Strengths and Assets (حسب المعلومات المتوفرة خلال الجلسات الأولية)

- القدرة على العمل التعاوني مع المعالج.
- علاقة جيدة مع ابنة أخرى رضيعه.
- الرغبة في العمل على التغيير.
- علاقة قوية مع الزوج قبل ظهور المشاكل.

## ثانياً: مخطط الصياغة المعرفية لمشكلات العميلة

### Cognitive Conceptualization Diagram

- أسم العميلة: س م  
رقم الملف: 56/1234  
التاريخ: 1432/11/6
- اضطراب قلق معمم.
  - اضطراب إكتئاب جسيم.
  - مشكلة علائقية مع الزوج.
  - مشكلة علائقية مع الإبنة.
- التشخيص: المحور الثاني: لا يوجد.



## ثالثاً: خطة العلاج المعرفي – السلوكي للعميلة

### Cognitive-Behavioral Treatment Plan

أسم العميلة: س م

التاريخ: 1432/11/6

رقم الملف: 56/1234

وصف عام لتعريف العميلة: سيدة في منتصف العمر، متزوجة ولديها طفلتان.

### الأهداف العلاجية Treatment Goals

1. تقليل الأعراض الجسدية للقلق و الإكتئاب (كما تقاس من خلال مقياس بيك للقلق ومقياس بيك للإكتئاب).
2. تقليل نوبات الغضب (كما تقاس من خلال التقارير الذاتية).
3. رفع القدرة على التعبير بكفاءة عن الأفكار والمشاعر (كما تقاس من خلال التقارير الذاتية و سجل المتابعة).
4. تقليل الأفكار التلقائية السلبية (كما تقاس من خلال سجل الأفكار اليومي).
5. تعديل المعتقدات الأساسية الخاصة بالحاجة إلى التحكم (كما تقاس من خلال أوراق عمل وسجلات المعتقدات الأساسية).
6. إكتساب مهارات منع الإبتكاسة (تقاس بشكل مباشر).

### الطرق العلاجية Treatment Modality

- علاج معرفي – سلوكي فردي في البداية.
- يتبعه علاج عائلي Family therapy .

### تكرار العلاج Treatment Frequency

- جلسات علاج معرفي – سلوكي فردي أسبوعية (جلسة كل أسبوع).
- متبوعة بجلسات علاج عائلي أسبوعية (جلسة كل أسبوع).

### مدة العلاج Treatment Duration

- من 10 إلى 12 جلسة علاج معرفي – سلوكي فردي.
- يتبعها 3 إلى 5 جلسات علاج عائلي.

### التدخلات العلاجية Treatment Interventions

#### 1. التقييم Assessment:

- إجراء تقييم معرفي و سلوكي و بين-شخصي Interpersonal، بما في ذلك إستخدام قائمة ليهي للقلق الخاصة بالمرضى (Leahy Anxiety Checklist for Patients).
- تطبيق إختبارات و أدوات تقييم أخرى، بما في ذلك مقياس بيك للقلق و مقياس بيك للإكتئاب.
- تقييم خطر الإنتحار.
- تقييم مدى الحاجة للأدوية النفسية.

## 2. التثقيف العلاجي Socialization to Treatment :

- إعلام العميلة بتشخيص مشكلاتها (تصنيفها الطبقي).
- تقديم منشورات أو مطويات أو مصوّرات مفيدة و تحوي معلومات وافية و مفهومة (سهلة القراءة و الإستيعاب) للعميلة حول المشكلات التي يعاني منها بشكل خاص، و العلاج المعرفي - السلوكي لهذه لها بشكل عام.
- توضيح بنية الجلسات العلاجية في العلاج المعرفي - السلوكي للعميلة.
- توضيح وشرح العلاقات المتبادلة بين الأفكار و الإنفعالات و السلوك للعميلة.
- شرح مبررات ودواعي إستخدام التدخلات العلاجية المُختارة.

## 3. إعادة تشكيل البنية المعرفية Cognitive Restructuring :

- مساعدة العميلة على تحديد و تقييم الأفكار التلقائية و المعتقدات الوسيطة و المعتقدات الأساسية (السجل اليومي للأفكار Daily thought record).
- مساعدة العميلة على إنتاج أفكار و معتقدات بديلة أكثر صحية و تكيفية (سجل البيانات الإيجابية Positive data log و ورقة عمل المعتقدات الأساسية Core belief worksheet).

## 4. التدريب على الإسترخاء:

- الشرح للعميلة بأنه يزداد إحتمال ظهور الأفكار و الإنفعالات الخاصة بالقلق عندما تكون في حالة إستثارة فسيولوجية.
- تدريب العميلة على فنيات الإسترخاء بما في ذلك الإسترخاء العضلي المتدرج، الإسترخاء التنفسي Breathing relaxation، التخيل الموجّه Guided imagery، التأمل العقلي Meditation.
- عدم تشجيع العميلة على إستخدام المنشطات بما فيها القهوة.
- تشجيع العميلة على مزاوله التمارين الرياضية بشكل منتظم.

## 5. التدخلات العائلية و الزوجية Marital/Family Interventions :

- تدريب أفراد العائلة على الإنتباه للجوانب الإيجابية في بعضهم البعض، و تسميتها و تعزيزها.
- التدريب على التوكيدية الإيجابية Positive Assertiveness .
- التدريب على مهارات التواصل، بما في ذلك الإستماع النشط و توضيح المشاعر.
- التدريب على إجراءات الوقت المُستقطع Time-out، و مهارات التوجيه الذاتي للتحكم بالغضب . Self-instructions for anger

## العلاج المُصاحب Adjunct Therapy

- يبقى العلاج الدوائي خيار وارد إذا لم تستجب العميلة لجلسات العلاج المعرفي - السلوكي على النحو المرغوب.

## العقبات المُحتملة Obstacles

مثال لصياغة معرفية سلوكية وخطّة علاج معرفي سلوكي لحالة مرضية

ترجمة: د. احمد الشايع ( قسم علم النفس - جامعة الملك سعود) بإذن خطي من المؤلف الأصلي: Heather Leigh Clark.



### 1. صعوبة التمييز بين الأفكار و الإنفعالات

- تؤدي إلى ضعف الإستفادة من إستخدام سجل الأفكار اليومي لتحديد و تقييم الأفكار التلقائية و الإنفعالات و السلوكيات؛ إذ يحصل التداخل بين هذه المكونات الثلاث.

### 2. حدة الطباع و نويات الغضب

- تؤدي إلى عدم أو ضعف تعاون العميلة في القيام بالأنشطة المنزلية، خاصة الجديدة منها. إذ تتضمن هذه الأنشطة تحدي سلوكي أو معرفي لها.

### 3. ضعف في مهارات إدارة الوقت (كما يظهر من المعلومات المستوفاه خلال الجلسات الأولية)

- تؤدي إلى تندي في تعاون العميلة في القيام بالأنشطة المنزلية، كما تؤدي أيضاً إلى صراعات مع الزوج و الإبنة بسبب عدم توفير وقت كافي بشكل دائم للتفاعل الإيجابي و التواصل الفعال بينهم.