



جلسة العلاج الذاتي

Self-Therapy Session

Judith S. Beck, PhD

رئيس، معهد بيك للعلاج المعرفي السلوكي

أستاذ علم النفس الإكلينيكي، قسم الطب النفسي، جامعة بنسلفانيا

©JS Beck, PhD, 1993, 2012, 2017

Revised 2020, JS Beck, PhD

ترجمة

عبدالله بن تركي القصير

مستشفى الملك عبدالعزيز للحرس الوطني

د. محسن بن علي القحطاني

جامعة الملك سعود

جلسة العلاج الذاتي

التعليمات

يستفيد الكثير من المراجعين من وجود خطة منظّمة لمواصلة الجلسات العلاجية بأنفسهم، وذلك أثناء تقليل تكرار الجلسات أو بعد انتهاء العلاج. تم تصميم ورقة عمل جلسة العلاج الذاتي Self-Therapy Session ليقراها المراجعين ويتأملوا فيه، مع تدوين ملاحظات قصيرة فقط.

قد يكون مرهقًا وغير مجدٍ للمراجعين تقديم إجابات مكتوبة مفصلة لكل سؤال. لذا؛ ينبغي عليك كمعالج مراجعة هذا الورقة مع المراجعين خلال الجلسة، وتحديد المدة المتوقعة لجلسة العلاج الذاتي (حوالي 5 دقائق). اطلب منهم التعبير عن إجاباتهم شفهيًا، وشجّعهم على تطبيق خططهم في المنزل (والتي يمكنهم القيام بها بسهولة، دون تكلفة أو عناء التنقل) لتقييم مدى فائدتها بالنسبة لهم.

ورقة عمل جلسة العلاج الذاتي

فكر في الأسبوع (أو الأسابيع) الماضية:

- ما الأشياء الإيجابية التي حدثت لي؟ وماذا تعني هذه التجارب بالنسبة لي؟ وما الأمور التي أستحق أن أثني على نفسي بسببها؟
- ما المشكلات التي واجهتها؟ وإذا لم تكن هذه المشكلات قد حُلَّت، فما الذي أحتاج إلى فعله حيالها؟
- هل نفذت خطة العمل؟ إذا لم أنفذها، ما هي الأمور التي يمكن أن تعيق تنفيذها خلال هذا الأسبوع؟

التطلع إلى الأمام:

- ما هو الشعور الذي أتمنى أن أشعر به بحلول هذا الوقت من الأسبوع المقبل؟ ما الذي يجب أن أفعله لتحقيق ذلك؟
- ما أهدافي لهذا الأسبوع؟ وما الخطوات التي عليّ اتخاذها لتحقيق هذه الأهداف؟
- ما المشكلات أو العقبات التي قد تعترض طريقي؟ هل من المفيد التفكير في:
 - استخدام أوراق العمل؟
 - جدولة أنشطة ممتعة، أو أنشطة أشعر من خلالها بالإنجاز أو العناية بالذات أو أنشطة اجتماعية؟
 - قراءة الملاحظات العلاجية؟
 - ممارسة مهارات مثل اليقظة الذهنية؟
 - الاحتفاظ بقائمة الإنجازات أو التجارب الإيجابية؟
- ما الذي ينبغي عليّ القيام به؟