



دليل الجلسات التعزيزية

Guide to Booster Sessions

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

دليل الجلسات التعزيزية

التعليمات

من الأفضل تقليل وتيرة الجلسات العلاجية تدريجيًا من جلسات أسبوعية إلى جلسات تُعقد كل أسبوعين، ثم كل ثلاثة أسابيع، ثم كل أربعة أسابيع، مع تشجيع المراجعين على الاستمرار في تطبيق ما تعلموه بأنفسهم بين هذه الجلسات.

يُنصح بإجراء جلسات تعزيزية Booster Sessions حتى بعد انتهاء العلاج (مثلًا بعد ثلاثة أشهر، ثم ستة أشهر، ثم سنة)، ويُشجّع المراجعين على التفكير في مدى استفادتهم من هذه الجلسات التعزيزية، حتى إذا كانوا يشعرون بحالة جيدة نسبيًا، لضمان استمرار تقدمهم وتثبيت التحسن الذي حققوه.

تم إعداد ورقة عمل دليل الجلسات التعزيزية Guide To Booster Sessions لمساعدة المراجعين على استخدام الجلسات التعزيزية بشكل مثمر وفعال. وينبغي على المراجعين قراءة وتأمل الأسئلة الواردة فيه، مع تدوين ملاحظات مختصرة تساعدهم في تذكر الأمور التي سيكون من المفيد مناقشتها مع معالجهم خلال هذه الجلسات.

ورقة عمل دليل الجلسات التعزيزية

- 1- خطّط مسبقًا لجلساتك التعزيزية، حدّد لها مواعيد واضحة (إن أمكن)، واتصل لتأكيد الموعد.
- 2- حتى لو كنت تشعر بأنك ما زلت تحافظ على التحسّن والتقدم الذي أحرزته، فكّر في الحضور كإجراء وقائي.
- 3- حضّر نفسك جيدًا قبل حضور الجلسة. حدد الأمور التي تود مناقشتها والتي تشعر أنها ستكون مفيدة لك، بما في ذلك:
 - أ. ما التجارب أو الإنجازات الإيجابية التي حققتها مؤخرًا؟ وماذا تعكس هذه التجارب عنك؟ وعن رؤية الآخرين لك؟ وعن مستقبلك؟
 - ب. إلى أي حد ما زلت تؤمن بمعتقداتك الجوهرية الجديدة، فكريًا وعاطفيًا؟ وكيف يمكنك مواصلة تقويتها وتعزيزها؟
 - ج. إلى أي درجة تعيش حاليًا بطريقة تعكس قيمك الشخصية؟ ما أهدافك في الوقت الحالي؟ وما الصعوبات التي قد تواجهك في تحقيق هذه الأهداف؟ وكيف يمكنك التعامل مع هذه الصعوبات؟
 - د. ما أساليب العلاج المعرفي السلوكي التي ما زلت تستخدمها؟ وهل مارست جلسات علاج ذاتي بين الجلسات؟ وهل ترى أن من المفيد الاستمرار بها مستقبلاً؟