



## ملاحظات الجلسة العلاجية

Session Notes

**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

## ملاحظات الجلسة العلاجية

### التعليمات

من الضروري تدوين الملاحظات خلال الجلسات Session Notes لتعزيز فهمك وتصورك للحالة، ومتابعة ما يتم طرحه خلال الجلسة، والتخطيط للجلسات القادمة. ومن المفيد أيضًا، حتى بالنسبة للمعالجين ذوي الخبرة، تسجيل الأهداف أو المشكلات التي نوقشت، والأفكار والمعتقدات غير الوظيفية بشكل حرفي (مع ذكر درجة اقتناع المراجع بها في البداية)، والتدخلات التي تم تطبيقها أثناء الجلسة، والأفكار والمعتقدات التي أُعيدت هيكلتها (مع ذكر درجة اقتناع المراجع بها بعد إعادة الهيكلة)، وخطة العمل (المعروفة سابقًا بالواجب المنزلي)، والمواضيع المحتملة لجدول أعمال الجلسات القادمة.

## مثال لملاحظات الجلسة العلاجية

ملاحظات تحضيرية: متابعة جدولة الأنشطة وتقييم الأفكار التلقائية، مراجعة قائمة الإنجازات.

اسم المراجع: خ. ك التاريخ: 6/10 رقم الجلسة: 5 كود التشخيص: F32.3

تصنيف المزاج (القياس الموضوعي): يشعر بتحسن 15 = PHQ-9؛ 6 = GAD-9؛ الرفاهية = 3

الأدوية (تغييرات / آثار جانبية / علاج آخر): لا يوجد

تقييم المخاطر (أفكار انتحارية/ إيذاء الذات/ أفكار عدوانية):

لم تعد لديه أفكار متعلقة بالموت، مستوى الخطر منخفض.

مراجعة التحديثات وخطة العمل/ الاستنتاجات:

أنجز مهام أكثر في شقته، لاحظ أن تغيير تفكيره وسلوكه يؤثر على مزاجه ويجعله يشعر بقدر أكبر من السيطرة، أصبح يخرج يوميًا من الشقة، بدأ يشعر بأنه يملك "المزيد من السيطرة" على حياته. وشعر بالتحسن أثناء حضوره للمناسبات الاجتماعية (يدل هذا على تقديره للعائلة)، وأن من المفيد دفع نفسه للقيام بهذه الأنشطة. يقرأ الملاحظات العلاجية يوميًا، ويخرج من المنزل يوميًا، ويقوم برعاية أحفاده ويناول العشاء مع ابنه وأسرته (كان جيدًا أن يخرج ويتواجد معهم) يستحق الإشادة بذلك. قام كذلك بتحديد أفكاره التلقائية وأعطى نفسه تقديرًا على جهوده.

بنود جدول الأعمال:

المهام الصعبة في الشقة، العمل مع أحمد، التطوع/الشعور بالتعب، تقييم الأفكار التلقائية، جدولة الأنشطة.

البند (1): من جدول الأعمال (المشكلة أو الهدف): العمل عند أحمد

التصور المعرفي (الأفكار التلقائية/ المعنى أو المعتقدات إذا حددت/ المشاعر/ السلوك):

الموقف: التفكير في العمل ليوم كامل ← الفكرة التلقائية: "لا أمتلك القدرة أو الطاقة الكافي"

← المشاعر: قلق ← السلوك: تجنب الاتصال بأحمد.

التدخلات أو ملخص المعالج: (1) تدريب المراجع على استخدام سؤال "ما الذي يجعلني أعتقد أنني...؟" لتقييم فكرة "ليس لدي القدرة الكافية". (2) وجود أدلة قوية على أن هذه الفكرة التلقائية صحيحة. (3) تقييم الخيارات المتاحة أثناء الحديث مع أحمد. (4) تمثيل الأدوار لما يمكن قوله عند التواصل مع أحمد.

خطة العمل: الطلب من أحمد أن يبقيه في ذهنه في حالة وجود أعمال قادمة. تذكير نفسه أن قدرته وطاقته ستتحسن مع تحسن الاكتئاب.

البند (2): من جدول الأعمال (المشكلة أو الهدف): فرز البريد، دفع الفواتير، ملء النماذج.  
التصور المعرفي (الأفكار التلقائية/المعنى أو المعتقدات إذا حُددت/ المشاعر/ السلوك): الموقف:  
التفكير في بدء المهمة ← الفكرة التلقائية: " المهمة صعبة جدًا". المشاعر: "الاكتئاب" ← السلوك:  
تجنب البريد

التدخلات أو ملخص المعالج: (1) تدريب المراجع على مهارة تقسيم البريد إلى أربع فئات، (2) تقييم  
الفكرة التلقائية (الاستجابة: "ليس عليّ القيام بكل شيء مرة واحدة. الخطوة الأولى هي الفرز  
فقط، ويمكنني القيام بذلك. وإذا لم أكن متأكدًا من تصنيف شيء ما، سأضعه في مجموعة  
"غير متأكد" وأناقشه في الجلسة التالية"). تمت أيضًا مناقشة الخطوات التالية بخصوص  
الفئات الأخرى للجلسة المقبلة. (3) عمل بروفه ذهنية، (4) تخيل إكمال المهمة بنجاح، (5)  
الاستجابة لفكرة "كان من المفترض أن أنجز ذلك في وقت أبكر": "الاكتئاب هو الذي منعه من  
ذلك." (6) ضبط المنبه على الهاتف للتذكير في صباح الغد.

خطة العمل: قراءة الملاحظات العلاجية ذات الصلة، تخيل إكمال المهمة، والقيام بفرز البريد  
صباح الغد.

عناصر أخرى لخطة العمل: الاحتفاظ بقائمة الإنجازات الشخصية، الخروج من الشقة يوميًا،  
لقاء العائلة، اصطحاب الأحفاد إلى مباراة كرة القدم، تحديد الأفكار التلقائية وطرح الأسئلة  
التالية: "ما الذي يجعلني أعتقد أن هذه الفكرة صحيحة؟" "ما الذي يجعلني أعتقد أنها غير  
صحيحة أو ليست صحيحة بالكامل؟"

الملخص/تغذية المراجع الراجعة: الشعور بتحسن واضح مرتبط بتغيير التفكير والسلوك، وتقدير  
الذات لما ينجزه، أهمية شعوره بالسيطرة، من المرجح جدًا أنه سينفذ خطة العمل. كما قام  
المراجع بتقييم للجلسة بمستوى "جيد".

توقيع المعالج: د. جوديث بيك

ملاحظات الجلسة المقبلة: مناقشة موضوع التطوع، تعزيز القدرة على التحمل، تقييم مستوى  
النقد الذاتي، مواصلة جدولة الأنشطة وتدريب المراجع على تقييم الأفكار التلقائية.

## ورقة عمل ملاحظات الجلسة العلاجية

### ملاحظات تحضيرية:

اسم المراجع: التاريخ: رقم الجلسة: كود التشخيص:

- تصنيف المزاج (القياس الموضوعي):

- الأدوية (تغييرات / آثار جانبية / علاج آخر):

- تقييم المخاطر (أفكار انتحارية / إيذاء الذات / أفكار عدوانية):

- مراجعة التحديثات وخطة العمل / الاستنتاجات:

### بنود جدول الأعمال:

- البند (1): من جدول الأعمال (المشكلة أو الهدف):

- التصور المعرفي (الأفكار التلقائية / المعنى أو المعتقدات إذا حُددت / المشاعر / السلوك):

- التدخلات أو ملخص المعالج:

- خطة العمل:

- البند (2): من جدول الأعمال (المشكلة أو الهدف):
- التصور المعرفي (الأفكار التلقائية/المعنى أو المعتقدات إذا حُددت/ المشاعر/ السلوك):
- التدخلات أو ملخص المعالج:
- خطة عمل:
- عناصر أخرى لخطة العمل:
- الملخص/تغذية المراجع الراجعة:
- توقيع المعالج:
- ملاحظات الجلسة المقبلة: