**-نظرة عامة عن العلاج المعرفي السلوكي:**

العلاج المعرفي السلوكي هو طريقة علاجية تساعدك على تقليل معاناتك النفسية او حل مشاكلك عن طريق تغيير طريقة تفكيرك أو سلوكك.

**طريقة العمل:**

يعتمد على الفكرة القائلة بأن أفكارك ومشاعرك وفعالياتك الجسمية مرتبطة ببعضها البعض.

وهو يساعدك على التعامل مع المشاكل المزعجة بطريقة أكثر ايجابية من خلال تقطيعها الى أجزاء أصغر.

[العلاج المعرفي السلوكي](https://beckinstitute.org/) لايشبه الطرق الاخرى في كونه يتعامل مع مشاكلك الحالية بدل التركيز على أزمات حصلت في الماضي (مثلما يفعل العلاج النفسي التحليلي).

**الإستخدامات:**

بالإضافة إلى إلاكتئاب وإضطرابات القلق ، يمكن أن يساعد العلاج المعرفي السلوكي أيضًا الأشخاص الذين يعانون من:

-إضطراب ثنائي القطب.

-إضطراب الشخصية الحدية.

-إضطرابات الأكل – مثل فقدان الشهية والشره المرضي.

-إضطراب الوسواس القهري.

-إضطراب الهلع.

-الرهاب.

-إضطراب الكرب ما بعد الصدمة.

-الذهان.

-مشاكل النوم، مثل الأرق.

-المشاكل المتعلقة بإساءة إستخدام الكحول.

-متلازمة القولون العصبي.

-متلازمة التعب المزمن.

**مالذي يحصل خلال جلسات العلاج المعرفي السلوكي:**

-ينصح عادة بأن يكون لديك جلسة واحدة مع المعالج كل اسبوع او اسبوعين.

-تستغرق فترة العلاج عادة ما بين 5 و 20 جلسة ، وتستغرق كل جلسة من 30 إلى 60 دقيقة.

-خلال الجلسات ، ستعمل مع معالجك لتقسيم مشاكلك إلى أجزاء منفصلة ، مثل أفكارك ومشاعرك الجسدية وأفعالك.

-ستقوم أنت ومعالجك بتحليل هذه الأجزاء لمعرفة ما إذا كانت غير واقعية أو غير مفيدة ، ولتحديد تأثيرها على بعضها البعض وعليك.

-بعد ذلك سيساعدك معالجك على تغيير الأفكار والسلوكيات غير المفيدة.

-بعد معرفة ما يمكنك تغييره ، سيطلب منك معالجك ممارسة هذه التغييرات في حياتك اليومية وستناقش كيف سارت الأمور خلال الجلسة التالية.

-الهدف النهائي من العلاج هو تعليمك تطبيق المهارات التي تعلمتها أثناء العلاج على حياتك اليومية.

**المزايا والعيوب:**

يمكن أن يكون العلاج المعرفي السلوكي فعالًا مثل الدواء في علاج بعض الاضطرابات النفسية ، لكنه قد لا يكون ناجحًا أو مناسبًا للجميع.

**المزايا:**

-قد يكون من المفيد في الحالات التي لا يعمل فيها الدواء وحده.

-يمكن إكماله في فترة زمنية قصيرة نسبيًا مقارنة بالعلاجات الكلامية الأخرى.

-بسبب الطبيعة المنظمة جدا للعلاج المعرفي السلوكي فانه يمكن توفيره بصيغ مختلفة مثل العلاج الجماعي، كتب المساعدة الذاتية أوتطبيقات الحاسوب.

-يعلمك إستراتيجيات مفيدة وعملية يمكن إستخدامها في الحياة اليومية ، حتى بعد إنتهاء العلاج.

-مقارنة بالعلاج الدوائي فإن احتمال رجوع نوبة المعاناة النفسية بعد انتهاء الكورس العلاجي تكون اقل مع العلاج المعرفي السلوكي.

**العيوب:**

-أنت بحاجة إلى الإلتزام بالعملية للحصول على أقصى استفادة منها.

-حضور الجلسات العلاجية والقيام بالواجبات البيتية بين الجلسات قد يستغرق الكثير من وقتك.

-قد لا يكون مناسبًا للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة بالصحة العقلية أو صعوبات التعلم.

- قد تواجه في البداية فترات تشعر فيها بالقلق أو عدم الراحة العاطفية لإنه ينطوي على مواجهة مشاعرك ومخاوفك.

-يركز على قدرة الشخص على تغيير نفسه (أفكاره ومشاعره وسلوكياته) ،لذلك فهو لا يعالج المشاكل الأوسع نطاقًا في النظام العام أو الأسرة والتي يكون لها تأثير كبير على صحة الإنسان ورفاهيته.

محمد السرحان.

بكالوريوس طب وجراحة عامة/ جامعة السليمانية.

بورد طب نفسي/ المجلس العراقي للاختصاصات الطبية.

زمالة تخصصية/ العلاج المعرفي السلوكي/ المجلس العراقي للاختصاصات الطبية.

مدرب معتمد/ وزارة الصحة العراقية.