

العلاج المعرفي ” بيك ”

النظرية المعرفية

المدرسة المعرفية من احدث المدارس في علم النفس

اهتمت بالعمليات العقلية التي كانت بعيدة عن حسابان العلماء
النفسيين

العلاج المعرفي ” بيك ”

آرون بيك

ولد في سنة 1921

مؤسس علم النفس المعرفي

عمل في مجال التحليل النفسي ” و خاصة الاكتئاب“

تعامل مع اضطرابات مختلفة مثل : الاكتئاب , اضطرابات ثنائي القطب و الاكل , الشخصية
, تعاطي المخدرات , و محاولات الانتحار.

نظرة آرون بيك للانسان

- الانسان يتمتع بالقدرة على التفكير
- قادر على التفكير بعقلانية , و التفكير اللاعقلاني
- مرضى الاكتئاب :هم مرضى لديهم افكار سلبية تظهر تلقائيا
- افكار اوتوماتيكية : عن انفسهم ، عن العالم، عن المستقبل
- لم يكن مقتنعا بالطريقة الي كانت بالتحليل لنفسي لعلاج الاكتئاب
- اهتم بفحص التعبيرات اللفظية عند المرضى الاكتئابيين
- نظرتة حول المرضى الاكتئابيين : يعتقدون انهم فاشلون و ان مستقبلهم بائس و لا امل في تغييره

العلاج المعرفي

- أسس و مبادئ العلاج المعرفي:

- ان المشكلات النفسية عبارة عن اكتساب خاطيء " أثناء التنشئة " , أخطاء في التفكير .
- الاخطاء في التفكير ← خبرات خاطئة
- تبعا للمواقف يكون سلوك الافراد واستجاباتهم

- العلاج:

- تحديد و تقييم للافكار السلبية
- تصحيح الافكار الخاطئة عند المريض
- اعتمد على العمليات العقلية " التخيل, التذكر , الانتباه و التي بدورها تدفعنا نحو الانفعالات .

المعالج المعرفي

- تصويب الافكار الخاطئة حول المريض

” استكشاف ← الفحص ← يحاول التصحيح

- المشاركة العلاجية لتوطيد المصداقية مع المريض
- اختزال المشكلة و معرفة كيفية التعامل معها
- رصد العمليات التفكيرية الغير سوية

العلاج المعرفي

التعرف على الفكر اللاتكيفي :

عبارة عن التفكير الذي يعطل القدرة على التكيف مع خبرات الحياة سواء من الشخص او من الآخرين

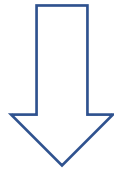
مثال * متسلقين الجبال , عمال الجسور

1. ملء الفراغات

من خلال

تحديد الافكار الاوتوماتيكية

2. الابعاد المركزية



اقناع العميل بان هذه الأفكار

ليست واقعية غير سوية

• ايجابيات النظرية :

1. فعالة في معالجة العديد من الاضطرابات النفسية في وقت قصير
 2. يبدأ المعالج بطرح تصور العلاج منذ البداية
 3. المعالجون المعرفيون يكونوا اكثر وعيا بالمخططات السلبية
- ## • سلبيات النظرية

1. التركيز على العمليات المعرفية التي يكون المريض واعيا به شعوريا
2. تتجاهل دور اللا شعور و تهمل العواطف و الانفعالات
3. اهمال ماضي الفرد
4. تركيزها يكون بشكل متطرف على تأثير التفكير الايجابي