



الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الثاني الدورة العادية في مقياس العلاجات المعرفية السلوكية الإجابة:

الإجابة على السؤال الأول: (نقطتين).

- تقوم العملية العلاجية في العلاج المعرفي السلوكي: على الفهم الدقيق لآلية عمل السلوك، وتعديل الجوانب المعرفية والسلوكية لتصبح أكثر إيجابية وفاعلية

الإجابة على السؤال الثاني: (نقطتين).

- خطوات صياغة الحالة في العلاج المعرفي السلوكي:
• جمع المعلومات: المقابلة السريرية.

• تحديد المشكلات: قائمة بالمشاكل (قائمة أولويات).

• تطوير فرضية: تفسير العلاقة بين التفكير والسلوك.

• خطة العلاج: تصميم تدخلات سلوكية ومعرفية مناسبة.

الإجابة على السؤال الثالث: (7 نقاط).

- الجدول الموضح لكل من التقنيات العلاجية السلوكية، والتقنيات العلاجية المعرفية:

التقنيات العلاجية السلوكية	التقنيات العلاجية المعرفية
1 - تقنية الاسترخاء. 2- تقنية إدارة الغضب. 3- تقنية توكيد الذات. 6 - تقنية التحكم في المثير. 7 - تقنية التعرض.	4 - الحوار السقراطي. 5- السهم النازل.

الإجابة على السؤال الثالث: (7 نقاط).

- من بين التقنيات الأساسية المستخدمة في العلاجات المعرفية السلوكية نذكر التنقيف النفسي ومنه:

1 - تعريف التنقيف النفسي: هو تقنية جوهرية في العلاج السلوكي المعرفي (CBT) تهدف لتعليم العميل وأسرتة طبيعة الاضطراب النفسي، أسبابه، وأعراضه، وكيفية علاجه. يُعد حجر زاوية لبناء التحالف العلاجي، وزيادة الوعي بالذات، وتغيير المعتقدات الخاطئة، مما يعزز مناعة المريض النفسية ويقلل الانتكاسات عبر تزويده بمهارات عملية لإدارة حالته (نقطة).

2 - نوعه: تقنية علاجية معرفية. (0.5 نقطة).

3 - يقدم في أي جلسة من جلسات العلاج المعرفي السلوكي: يُقدم التنقيف النفسي عادة في الجلسات الأولى، ويستمر تأثيره الإيجابي على المدى الطويل من خلال تحسين جودة الحياة وبناء مهارات نفسية قوية (0.5 نقطة).

4 - تحديد أهميته:

• فهم الاضطراب: يزيل الغموض والخوف المرتبط بالأعراض، مما يساعد المريض على فهم التفاعل بين أفكاره، مشاعره، وسلوكه.

• بناء الشراكة: يحول المريض من متلقي سلبي إلى مشارك نشط (معالج لنفسه)

• زيادة الامتثال للعلاج: يوضح أهمية الالتزام بالتقنيات السلوكية والمعرفية (مثل التنشيط السلوكي والتعرض)

الحد من الوصمة: يقلل من مشاعر الذنب أو الخجل المرتبطة بالمرض النفسي (نقطتين).

5 - تقديم المثال عن توظيف تقنية التنقيف النفسي مع نوبات الهلع:

- شرح طبيعة نوبة الهلع (البيولوجيا).

فدور المعالج هو توضيح المعالج أن ما يشعر به هو "إنذار كاذب" للجهاز العصبي، وليس حالة طبية طارئة. فمثلاً تسارع قلبك هو نتاج إفراز الأدرينالين (استجابة الكر أو الفر) الذي يجهز الجسم للخطر. بما أنه لا يوجد خطر حقيقي، فإن هذا الأدرينالين الزائد يسبب أعراضاً مخيفة مثل الدوار وضيق التنفس.

- عرض بعض الحالات التي تعاني من نوبات الهلع عن طريق جعلهم يشاهدون فيديو. أو تزويدهم بكتاب حول الموضوع (3 نقاط).

بالتوفيق
أ. د / سامية ابريعم