

إعداد: د. مهدي عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

العلاج النفسي في قفص الاتهام!

المؤهلون في العلاج النفسي لا تقل سنوات دراستهم التخصصية عن سبع سنوات

التفاعل الإيجابي بين المعالج النفسي والمريض من العوامل الهامة جداً لنجاح عملية المعالجة

جودة الحياة قد لا تكون محتاجاً للعلاج النفسي باعتبارك تعاني اضطراباً مكتمل للمعايير التشخيصية، بينما هناك الكثير من الأمور التي تقلل من جودة الحياة ويمكن أن يقوم المعالج النفسي بدور إرشادي يساعد في زيادة الكفاءة في المهارات الاجتماعية لتطويعها والتغلب على نقاط الضعف فيها، إذ لا يوجد شخص كامل، ويمتلك المرشد النفسي أساليب مهمة للتدريب على أساليب نحتاجها جميعاً معشر البشر؛ فالمعالج النفسي بالأساس تدرّب عليها ليدبر حياته الشخصية بها، وبعد ذلك يستطيع تدريب طالب الخدمة على المهارات اللازمة لتحسين نمط الحياة وجودتها، فالقدرة على التفاعل مع تغيرات الناس واختلاف شخصياتهم والمساعدة في تحسين العلاقات الشخصية والاجتماعية، خاصة وأن الإنسان كائن اجتماعي يعيش طوال حياته في تفاعلات اجتماعية مع الآخرين يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وكثيراً ما تحدث لديه مشكلات في التواصل الفعال مع من حوله، وقد يفقد المهارات الاجتماعية الكافية للتفاعل الاجتماعي الناجح فتتسوء علاقته بالآخرين وتظهر المشكلات الشخصية والمشكلات الزوجية والمشكلات الأسرية، ومن ثم يفقد الفرد الكثير من معنى الحياة ويحتاج إلى برامج إرشادية لتحسين نوعية حياته وتفعيل التواصل الاجتماعي، وكذلك زيادة الثقة بالنفس ومحبة الذات وصورة الجسم، وطرق التفكير الإيجابي التي تمنع من الانجرار في حالة من حالات التدهور الانفعالي حتى يقع الإنسان في حالات من الاضطراب النفسي، ومن هنا يتضح أهمية دور الإرشاد النفسي في تحقيق الصحة النفسية وجودة الحياة التي يعيشها الإنسان المعاصر، والوصول به إلى درجة من الرضا عن النفس وتحقيق معنى الحياة والرضا عنها والإحساس بالسعادة وحسن الحال كآحد خصائص جودة الحياة.



في صحة جيدة لا تحتاج معها لمعالج نفسي حتى الآن، ومن جهة أخرى ننظر إلى مدى جودة الحياة المهنية سواء الحياة الوظيفية أو أولئك الذين ما زالوا على مقاعد الدراسة هل ما زالوا قادرين على أداء مهامهم المهنية وفقاً لمتوسط غالب الناس، فإن كانت الإجابة نعم، فهذا يعني أن الحاجة للعلاج النفسي ما زالت غير ملحة، وإن كان يمكن دائماً الذهاب لمعالج نفسي بغرض الأطمئنان، فلو شككت في أنه واحد من الأعراض المقلقة، يمكنك أن تذهب بنفسك وتطمئن من المعالج النفسي، إذ السرعة في اتخاذ القرار تكون عادة عاملاً شديداً الأهمية، فكتنبر من الأعراض النفسية يسهل علاجها في مراحلها الأولى، قبل أن تتفاقم وتتخذ أشكالاً أكثر إزعاجاً؛ فالأمراض أو الاضطرابات النفسية هنا لا تختلف عن أي اعتلال آخر يصيب الجسم، وكلما تداركت الأمور أسرع، كانت فرصة العلاج أفضل والمعاناة أقل، فزيارتك للمعالج لا تعني أنك مريض بالضرورة، هذه مسألة يقرها المعالج نفسه. العلاج النفسي يزيد من

الاضطراب النفسي والمسؤولية الجنائية

فيها الإنسان مسؤوليته عن أفعاله، وهذه هي الأمراض التي تقلل من الوعي والإدراك، بينما الاضطرابات الأكثر شيوعاً مثل اضطرابات القلق واضطرابات المزاج واضطرابات النوم والاكل، والاضطرابات الجنسية وانحرافاتهما، وغيرها الكثير في قائمة طويلة من الاختلالات الانفعالية والتكيفية مع الظروف وتبقى قدراته العقلية كما هي، بل ربما نجد منهم أساتذة في الجامعات وأطباء في المستشفيات ومدراء في الشركات، وربما لا يعلم من حولهم بأنهم مشخصون وفقاً لاضطراب نفسي.

مع كل قضية تهز المجتمع لفظاً عنها يتم تداول إشاعة بأن المجرم سوف يخرج من المحكمة ماشياً على قدميه أمام الضحية وذويه لأنه مضطرب نفسياً، أو لأن لديه كرت في مستشفى الطب النفسي، وبالتالي ستخلى مسؤوليته الجنائية لوجود الاضطراب النفسي! وفي الحقيقة أن هذه الفكرة على كثرة شيوعها بين الناس وفي وسائل التواصل الاجتماعي إلا أنها لا وجود لظاهرة لها في قاعات المحكمة، فالاضطرابات النفسية في غالبها لا تؤثر على قدرة الإنسان على اتخاذ القرار والتمييز بين الصواب والغلط، وهناك أمراض قليلة يفقد فيها الشخص قدرته على التمييز وتحديد الفاصل بين الوهم والواقع ويفقد

مع كل قضية تهز المجتمع لفظاً عنها يتم تداول إشاعة بأن المجرم سوف يخرج من المحكمة ماشياً على قدميه أمام الضحية وذويه لأنه مضطرب نفسياً، أو لأن لديه كرت في مستشفى الطب النفسي، وبالتالي ستخلى مسؤوليته الجنائية لوجود الاضطراب النفسي! وفي الحقيقة أن هذه الفكرة على كثرة شيوعها بين الناس وفي وسائل التواصل الاجتماعي إلا أنها لا وجود لظاهرة لها في قاعات المحكمة، فالاضطرابات النفسية في غالبها لا تؤثر على قدرة الإنسان على اتخاذ القرار والتمييز بين الصواب والغلط، وهناك أمراض قليلة يفقد فيها الشخص قدرته على التمييز وتحديد الفاصل بين الوهم والواقع ويفقد

متى أحتاج زيارة معالج نفسي؟ العلاج النفسي يتعامل مع نطاق واسع من المشكلات الحياتية والانفعالية التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية، إلا أن غالب هذه المشاكل يستطيع غالب الناس التعامل معها بطريقة فعالة لا تعيق حياته الاجتماعية

كثير من الأحيان كل منهما الآخر، ويمكن استخدامها معاً في نفس الوقت، وفي التطبيق العملي، يستخدم المعالجون النفسيون عدة طرق وخبرات سابقة، ومن الجدير بالذكر أن التفاعل الإيجابي بين المعالج النفسي والمريض من العوامل الهامة جداً لنجاح عملية المعالجة.

وجهة النظر التي يتم مناقشة المشكلة من خلالها، حيث يمكن أن يُنظر إلى الاكتئاب، على سبيل المثال من منظور تجارب الطفولة أو نماذج التفكير الخاصة بالشخص المكتئب، كما تؤثر الزاوية المختارة على كيفية محاولة الشخص معالجة المشكلة، لذلك تكمل النهج المختلفة في

كثيراً ما يتم الكلام عن ممارسة التوجيه والنصح للآخرين، وكان المعالج النفسي يقدم نفسه حكيماً يعلم الكثير من الحلول لجميع المشاكل! وربما يتبادر للذهن في هذه اللحظة موقف متحيز ضد مقدم العلاج النفسي (الاختصاصي النفسي) لا سيما إن رآه أصغر عمراً منه؛ إذ يعتقد أن المعالج النفسي يستخدم تجاربه الشخصية في العلاج، وربما يتوهم البعض أن العلاج النفسي توبيخ وتكريم، ثم نصح وتوجيه مل من سماعه من المقربين له؛ بدءاً من الوالدين وإمام المسجد، مروراً بالمحاضرات المتاحة في الانترنت طائفاً أو متوقفاً أن ما يدور في غرفة العلاج يشبه بتلك التوجيهات الجيدة التي يسمعها هناك وهناك! وهنا يقع اتهام كبير على أطروحة العلاج النفسي باعتبارها نموذجاً عشوائياً يمارسه الجميع مع الجميع عبر التاريخ! بينما الواقع الحقيقي للعلاج النفسي فإنه يمثل جهداً علمياً وعملياً، قائم على منهج علمي ضخم يجمع بين علم الطب والأحياء ووظائف الدماغ والكثير مما هو في جسد الإنسان، وتفاعل ذلك مع البيئة وأساليب التربية وطفولة الشخص، مروراً بالكم الهائل من الدراسات التي حاولت سبر طرق تفكير الإنسان.. ذلك الإنسان الذي ما زال مجهولاً حتى اللحظة! فعلى الرغم من كل المعارف التي توأجها يوماً واكتشافات العلم وجهود العلماء إلا أنه ما زال لدينا الكثير من الأسرار لم يطلع عليها أحد حتى الآن. لعلك تدرك أهمية العلاج النفسي حين تعلم أن المؤهلين في العلاج النفسي لا تقل سنوات دراستهم التخصصية عن سبع سنوات ليصبح في أول منازل العلاج النفسي، منها ساعات طويلة في التدريب تحت إشراف معالجين سابقين متخصصين يعلمونه كيفية تطبيق ما تعلمه في كليات الدراسة، وتحويل تلك المعارف النظرية إلى تطبيقات عملية يتم تنفيذها مع شخص فقد جوانب الراحة في حياته

ليعيد لها ما كانت عليه من لدوء. ما هو العلاج النفسي؟ هو شكل من أشكال العلاج الذي يرتكز على التفاعل بين شخصين أو أكثر، في جلسات منظمة علمياً، يتحدث المريض مع معالجه، عن الأشياء التي يحتاجها للمساعدة في المعالجة، ومن خلال المناقشة يمكن معالجة التجارب الصعبة ومحاولة إيجاد حلول لها. ويرتكز العلاج النفسي على التفاعل بين الأشخاص ولكن ليس كشكل من أشكال المحادثة اليومية، حيث أن العلاج النفسي هو طريقة للعلاج مع وجود أهداف محددة واضحة، وتهدف المناقشات لإزالة المعاناة الناجمة عن الاضطرابات النفسية أو المشاكل الأخرى في الحياة أو تخفيفها، وقد أظهرت الدراسات أن العلاج النفسي هو العلاج الفعال لعلاج الاكتئاب من بين أمور أخرى، وربما تفوق عليها مع نسبة انتكاسة أقل مقارنة بالاعتماد على العلاج الدوائي. وهناك العديد من المناهج المختلفة المستخدمة في العلاج النفسي، على سبيل المثال، يؤثر نوع الممارسة على

الصدوق الأسود..

في هذه الزاوية نستقبل استشارات القراء ونرد عليها في الأسبوع الذي يليه، مع مراعاة أن تبقى جميع المعلومات في حدود السرية احتراماً لخصوصية القراء، يمكنك إرسالها على بريد الكتروني: binedan@live.com ويجيب عليها د. مهدي العيدان اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي أو أحد زملائه، وسنذكر اسم المستشار الذي أجاب السؤال.

