

الأسس النفسية الفسيولوجية للعلاج النفسي

ا.د. عبد الوهاب محمد كامل
كلية التربية – جامعة طنطا

المكتبة الالكترونية
أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة
www.gulfkids.com

العناصر الأساسية:

يعرض هذا الفصل لكل من:

مفهوم العلاج النفسى ، بعض الطرق الخاصة المستخدمة فى العلاج النفسى (الإيحاء بأنواعه المختلفة ، الإقناع ، طرق التنشيط المختلفة، العلاج الفردى ، العلاج الجماعى ، العلاج عن طريق القدوة ، العلاج عن طريق الوسط المحيط بالمريض) .

1- العلاج النفسى:

هو تلك العملية العلاجية التى يمارس من خلالها المعالج النفسى ألوان التأثير المختلفة على نفسية المريض أو مجموعة من المرضى . وتشمل تلك المؤثرات النفسية حالة طابع التأثير تتأثر إيحاءات محددة أو إيحاءات وإشارات خاصة ترتبط بالحالة المرضية أو نظام تأثير البيئة الإجتماعية المحيطة بالمريض .

2- الأيحاء :

هو تلك التأثيرات النفسانية المتنوعة لأنسان ما على أنسان آخر . وهو فى جوهره يشير إلى لون من ألوان التأثير الإنفعالى . ومن وجهة النظر الفسيولوجية هو منطقة عصبية بالقشرة المخية تخضع إلى تركيز استثنائى (أو تركيز التنبيه) له قوة الحث السلبي الذى يعمل على إستدعاء حالة الكف النفس - فسيولوجية حول تلك المنطقة .

3- التخصص الإنفعالى :

يمكن من خلال الأشتراك فى عمل مسرحى جماعى أن يتنمص كل مريض دور الشخص الذى يود أن يحقق ذاته من خلال تلك المسرحية تكون علاقات بدرجات إنفعالية بناء على أداء أفعالة وإنفعالاته المختلفة بين كل فرد وآخر مما يعمل على شعور المريض بأنه طبيعى جدا .

المبادئ :

- 1- طبقا لقوانين التعلم فإن تكرار تقمص أنفعالات السلوك الطبيعى أو شخصية طبيعية تودى إلى اكتساب الفرد أو المريض لتلك الصفة.
- 2- الكلمة تكتسب الأثر العلاجى فقط عندما تحمل فى داخلها معلومات محددة يحتاج إليها المريض بالفعل لتجيب عما بداخلة من تساؤلات هامة لها معنى ودلاله نفسية عنده .
- 3- يتطلب العلاج النفسى معرفة حقيقة بتاريخ الحالة أو تاريخ حياة المريض نفسه وكذا معرفة جميع المعلومات التى ترتبط بالبيئة الإجتماعية للمريض .
- 4- لا تصلح عملية الإيحاء لأى مريض وتعتمد على خصائص المريض العصبية والنفسية وكذلك على خبرة من يقوم بالإيحاء .

الأسس النفسية الفسيولوجية للعلاج النفسى

العلاج النفسى هو تلك العملية العلاجية التى يمارس من خلالها المعالج النفسى ألوان التأثير المختلفة على نفسية المريض أو مجموعة المرضى (فى حالات العلاج الجمعى) group therapy إلا أننا لا يمكن تعميم ذلك التأثير فليس بكل المستحضرات النفس - فارماكولوجية psycho pharmocho logical compounds على سبيل المثال لا يندرج ضمن وسائل التأثير النفسى وذلك لأن وسائل المؤثرات النفسية العلاجية لا يشمل إلا حالة طابع التأثير كتأثير كلمات محددة أو إيمائات وإشارات خاصة ترتبط بحاله المرضية أو نظام تأثير البيئة الإجتماعية المحيطة بالمريض .

إذن فالتأثير العلاجى النفسى هو أساسا تأثير الكلمات العلاجية الخاصة . وهنا لا بد أن نؤكد حقيقة ليس لكل كلمة أثر علاجى فقد يسمعها المريض فى الجلسات العلاجية دون أن تستدعى لديه إشتجابه دالة لها معنى . فالكلمة تكتسب الأثر العلاجى فقط عندما تحمل فى داخلها معلومات محددة يحتاج إليها المريض بالفعل لتجيب عن ما بداخله من تساؤلات هامة لها معنى ودلاله نفسية عنده . تلك الكلمات تتصف بأنها ذات شحنة إنفعالية خاصة ولها قدرة النفاذ إلى محتوى المريض الداخلى حيث تشمل علاقات الإرتياح الروحى والهدوء وبالتالي تفتح للمريض آفاق جديدة وأهداف يمكن تحقيقها لها صفة الجدة والفرادة فى مجالات الحياة النفسية للمريض وفى الدول المتقدمة تلعب مساعدة الطبيب دور أساسى فى تطبيق التعليمات العلاجية وتوجيه المرضى النفسيين بعد الأنتهاء من الدورات الخاصة بذلك حيث التدريب على الوسائل العلاجية المرتبطة بعملية إعادة التكيف . ويتطلب العلاج النفسى معرفة حقيقة بتاريخ الحالة أو تاريخ حياة المريض نفسة وكذا معرفة جميع المعلومات التى ترتبط بالبيئة الإجتماعية للمريض .

ومن جهة أخرى فالعلاج النفسى يعتمد على عوامل عديدة متشابكة العوامل الوراثية طريقة التربية فى الأسرة ، خصائص الجهاز العصبى الذى يختلف فى قابلية للإستثارة من شخص لآخر وكذلك يعتمد على مجموعة الإتجاهات النفسية التى تم تكوينها عند الفرد فى خلال عملية التطبيع الإجتماعى كالأتجاه نحو مفهوم الكرامة ، والإتجاه نحو مفهوم الكرامة ، والأتجاه نحو الجنس والأتجاه نحو عمل المرأة وخلافة ويؤكد علماء الصحة النفسية أن أصل المرض النفسى قد يتسبب عن العوامل الوراثية أو الإجتماعية المرتبطة بالنجاح فى العمل وقدرته على أن يكون منتجا له دور إجتماعى محدد ومن جهة أخرى قد يظهر المرض النفسى نتيجة الإحباط وعدم التظيف بالنسبة لمشاكل الحياة المختلفة وأهمها الحب والزواج والعلاقات الجنسية . والعلاج النفسى يفيد بصفة جوهرية فى حالات العصاب النفسى والأدمان الكحولى . وظهور بعض حالات الحساسية الجلدية ويحتل التوجيه والإرشاد النفسى مراكز هامة بالنسبة لإستخدامه عند المرضى المصابون بأى مرض جسمى حيث لا بد من الأعداد النفسى للمريض قبل العملية الجراحية أو العلاج الجسمى بطرق مختلفة والعلاج النفسى له أهمية ضرورية فى حالات العلاج التكاملى الذى يتطلب إشتراك أكثر من أخصائى نفسى ويعتمد حجم ومدة العلاج وكذلك طريقة العلاج على خصائص النمو ومراحل المختلفة للعمر الزمنى فعلاج الأطفال - يختلف عن علاج البالغين حيث يتوقف على طبيعة المرض نفسة ، الخصائص العامة للشخصية وأخيرا مكان العلاج النفسى (العيادة ، المستشفى ، المصححة) ونلفت النظر إلى أن أى عملية علاجية من الناحية النفسية تبدأ بالتعارف على المريض وإقامة نوع من العلاقات الإنفعالية بينه وبين الطبيب المعالج.

وهنا لا بد من تأكيد دورا عامل الثقة وقابلية المريض للإيحاء وطريقة إقناع الطبيب المعالج .

بعض الطرق الخاصة المستخدمة فى العلاج النفسى :

الطبيب أو المعالج النفسى هو الذى يقوم أساسا بعملية العلاج النفسى وللأسف الشديد فإن العلاج النفسى فى مصر يعانى من عدم قبول الأطباء النفسيين لدور الأخصائى النفسى فى مراحل التشخيص والعلاج لما يتطلبه العلاج النفسى من وقت وتدريب دقيق ويمكن تقسيم طرق العلاج النفسى إلى ما يلى :

- 1- الإيحاء بأنواعه المختلفة suggestion .
- 2- الإقناع persuasion .
- 3- العلاج النفسى بطرق التنشيط activation المختلفة .
- 4- العلاج الفردى .
- 5- العلاج الجماعى Group therapy .

الإيحاء suggestion

يمكن تعريف الإيحاء على أنه تلك التأثيرات النفسانية المتنوعة لإنسان ما على آخر . وعند الإيحاء فإن التأثير يحدث ويظهر على الغتيرات الحادثة فى المشاعر والأحاسيس المختلفة للإنسان من جهة وحياته الحالية أو مدى ما يتخيلة من جهة اخرى وعلى ذلك فإن الإيحاء فى جوهره هو لون من ألوان التأثير الإنفعالى emotional influence حيث أنه أى الإيحاء يخاطب المشاعر والأنفعالات المختلفة للمريض ويتفاعل معها ولا يظهر على التغيرات المصرفية العقلية له وبناء عليه يسهل للإيحاء أن ينفذ إلى مكونات التنظيم الإنفعالى والخيالى المرتبط به (إلى نفسية المريض) وبعد ذلك يكتسب نوع من الثبات وطول فترة التأثير التى تختلف من مريض لآخر حسب طبيعته العصبية والنفسية .

ومن وجهة النظر الفسيولوجية هو منطقة عصبية بالقشرة المخية تخضع إلى تركيز إستثنائى (أو تركيز التنبيه) له قوة الحث induction السلبى الذى يعمل على إستدعاء حالة الكف inhibition النفس - فسيولوجية حول تلك المنطقة ووجود تلك المنطقة يؤدى إلى تثبيت وفصل التأثير الإيحائى عن غيرة من عناصر البناء النفسى أو العرض النفسى موضوع العلاج ويمكن تميز أنواع الإيحاء العلاجى الآتية :

- أ- الإيحاء فى الحالة النومية sleeping state suggestion .
- ب- الإيحاء فى حالة النوم الطبيعى .
- ج- الإيحاء بعد إعطاء المريض مركبات دوائية منومه أو أنواع خاصة من المواد المخدرة .
- د- الإيحاء فى حالة اليقظة أو الإنتباه .

هـ- الإيحاء الذاتى الذى يمارسه المريض أثناء عملية التوجيه والأرشاد النفسى له فى حالة التنويم الخاص (بطرق صناعية خلال الحالة الإنتقالية بين اليقظة والنوم وفى هذه الحالة فإن جزء نوعى بالقشرة المخية تسيطر عليه نوع من الكف الفسيولوجى لبعض التجمعات العصبية وهذا بدوره يمهد إستبعاد إدراك المريض للمثثيرات الغريبة التى تؤدى إلى نوع من إنشغال المريض عن التأثيرات الإيحائية المطلوب غرسها إما فى مناطق القشرة المخية الأخرى تظهر الأطوار المختلفة phases للنوم الصناعى وهى : طور التعادل بين اليقظة وحالة النوم ثم طور التناقض (وجود المريض فى حاله لم يسبق أن مر بها ثم طور ما فوق التناقض Ultra - paradox وفى هذه الأطوار يمكن للمعالج أن يقوم بعملية الإيحاء حيث تصبح المعلومات التى يوحى بها للمريض ذات معنى لا يتجزء عن الحياة النفسية للمريض حيث تحل تلك الإشارات والإرتباطات الإيحائية محل الإرتباطات التى تم إضعافها بالإيحاء) . ولا بد أن نشير إلى أن عملية الإيحاء لا تصلح لأى مريض وتعتمد إلى حد بعيد على خصائص المريض تاعصبية والنفسية وكذلك على خبرة من يقوم بعملية الإيحاء وفى مجال الحديث عن النظريات المختلفة للتنويم نجد أنها تقوم

على أسس دراسة العمليات التي تحدث في التكوينات تحت قشرية sub cortical formations من جانب وفي جزم المخ truncus cerebri من جانب آخر ويحدث التنويم الصناعي بطرق مختلفة تتوقف على حالة المريض فمن الممكن باستخدام التكرار وحيد النمط (على وتيرة واحدة) لبعض العبارات اللفظية القصيرة كمؤثر إيحائي أن يصل إلى مرحلة النوم وهو ما يعرف (بالتنويم بالألفاظ) وعلى سبيل المثال يمكن تكرار العبارات الآتية :

يقول الأخصائي (كل جسمك دلوقتي مستريح) العضلات عندك تسترخي يسود عليك الآن حاله من النوم العميق ، جسمك يذفا بصورة حسنه ، يبدو عليك الميل الشديد للنوم ، وعلى غرار ذلك من العبارات اللفظية التي يمكن أن يتأثر بإستقبالها المريض وهذه العبارات قد تختلف نسبيا من شخص لآخر إلا أنها عامه في أن محتواها لا بد وأن يحمل كلمات ترتبط بعملية النوم عند المريض (يمكن معرفتها بدراسة تاريخ الحالة عنده) وبعد ذلك في حالات كثيرة يبدأ المعالج بعملية العد من 1 – 10 أو 20 كعلامات على أنتقال المريض لحالة النوم وبعد عملية التكرار والتدعيم بالطرق الفسيولوجية والنفسية معا يمكن بعد أن يستلقى المريض على ظهرة في حضور الشخص المعالج أن ينام بمجرد عملية العد من 1 – 10 أو 20 (حيث يتكون فعل منعكس شرطى) يؤدي إلى الوصول لحالة النوم .

وإذا إنتقلنا إلى إستخدام وسيلة أخرى للتنويم نجد أن الطبيب المعالج يستخدم وحدات صوتية وحيدة النغم كدقة المترونوم أو ساعة حائط زجاجية أو غيرها من المثيرات غير الصوتية الهادئة كاللون الأزرق ، وقد تستخدم بعض العيادات النفسية وسائل التدفئه الهادئة وفي البعض الآخر تستخدم وسيلة أخرى حيث ينظر المريض دائما ويتمعن إلى كره لها لمعان بدرجات خاصة وهذا يؤدي إلى تعب أعصاب العين بسرعة حيث يميل بعدها المريض للنوم وفي بعض الحالات تستخدم طريقة التدليك الناعم للغاية لمنطقة الجبهة Frontal Zones والأيدى أو على إمتداد الجسم كله .

وكل هذه الوسائل السابقة الذكر لا بد وأن تكون مصحوبة بالطريقة اللفظية (تأثير تكرر مباريات خاصة) ويمكن أن تنفس حالة النوم من حيث العمق إلى النوم السطحى والمتوسط والعميق ، أما فى مستوى النوم السطحى والمتوسط والعميق ، أما مستوى النوم السطحى يظهر فقط حالة النعاس على المريض ويشعر بنوع من التثاقل ويمكنه أن يتذكر كل ما حدث معه بعد جلسة العلاج وفى المستوى المتوسط – لا يستطيع المريض تحت تأثير الإيحاء أن يفتح عينة وكذلك يمكن إستدعاء لدية بعض التغيرات الحركية والحسية وكذلك أن يتذكر المريض كل ما دار بالجلسة ولكن قد يكون بدرجة أقل . وفى المستوى العميق – ويطلق عليه باللاتينى Somnabulism أى نوم باللغه اللاتينية sommus , ambular ويعنى إيجاد ، وبضم هذين المصطلحين يكون المعنى (إيجاد النوم) أى بطريقة صناعية . وعند هذا المستوى يتم إنفصال علاقة المريض بالطبيب المعالج وفى هذا الموضوع يمكن الإيحاء للمريض بإستخدام أشكال الهلوسة (صوتية – بصرية – شمىة) والهلوسة كمرض هى ظهور إستجابات ترتبط بمثيرات محددة لا تؤثر عند ظهور هذه الإستجابات أى تظهر بصورة تلقائية كعرض مرضى وفى هذه الحالة يمكن الإيحاء للمريض بأنه يوجد مثلا فى المنزل أو انه الآن فى بحيرة من البحيرات أو انه يركب تاكس . . إلخ وكذلك يمكن الإيحاء له بأنه صار طفلا أو رجلا مسنا وهنا يظهر على صوته تغير ملحوظ يرتبط بمادة الإيحاء . وحالة النوم عن طريق الإيحاء يمكن أن تستخدم فى الأغراض العلاجية من جانبين :

الأول: يعتبر فى حد ذاته النوم – للراحة أى يؤدي التنويم بالإيحاء على راحة الأعصاب علاوه على الراحة النفسية حيث ينتقل المريض إلى حالة نفسية تختلف عن تلك التي يعيشها دائما .

والثانى: هو إستخدام فترة النوم فى الإيحاء اللفظى حيث يتم وضع بذور كسر الروابط القديمة المرتبطة بالعادات السيئة أو العادات ذات الأعراض المرضية لتحل محلها عادات عن طريق إعادة التعلم أو تكوين عادة جديدة بالإيحاء ، والإيحاء اللفظى يأخذ شكلين رئيسيين :

الأول: ويكون في صورة الأوامر الإيحائية حيث يستجيب المريض مباشرة لأمر المعالج ويكرر ما يقوله .

الثاني: في صورة إيضاحية تحمل نوع إستحساس المريض وتكون نوع من الدافعية motivation الداخلية لديه حيث يتم إقناعه على مستوى اللاشعور بما ينبغي أن يكون ، وكثيرا ما تطبق طريقة التنويم الجماعي حيث يقوم المعالج بعملية التنويم الإيحائية للجميع في وقت واحد ثم يوحى لكل فرد بطرق مختلفة بصوت منخفض (بالهمس) في بعض الأحوال بعد إنتهاء جلسة العلاج قد يلاحظ تكرار المريض للحالة التي كان موجودا عليها وقت الإيحاء حيث لم يكن قد تم إبقاظة أو إخراجة من الحالة الإيحائية ولذلك يجب أن يوضع المريض بعد جلسة الإيحاء تحت الملاحظة لمدة ساعة على الأقل وفي الحالات النادرة قد ينتاب المريض حالة هستيرية وليس لها أى ضرر ويجب إيقاظ المريض مباشرة من حاله الإيحائية (النوم الصناعي) ولا داعى لإظهار أى نوع من القلق أو الشغف حوله وهذا يتوقف على مدى ثبات الشخص المعالج وخبرته ، أما الإيحاء أثناء مرحلة النوم الطبيعي نادر التطبيق إلا إنه بالخبرة يمكن تحويل النوم الطبيعي للمريض في بداياته إلى نوم إصطناعي وينبغي أن نؤكد ونفهم أن كثير من الناس يحتفظ بفدرتهم على إستقبال حديث المعالج أثناء النوم . كذلك إذا كان من الصعب إدخال المريض في تلك الحالة من النوم الصناعي قد تستخدم بعض المركبات التخديرية المنومة (نوم خفيف) .

وتقدر الجرعة ونوعها حسب خصائص الفرد العصبية والنفسية وبعد تناولة لتلك الجرعه يسأل العد بصوت عالى أو يقوم بحكاية أى موضع عن نفسة بعد ذلك تبدأ مرحلة الأنتعاش والسرور تحت تأثير ذلك المنوم ثم إختزال في النشاط الحركى ينتقل بعده إلى مرحلة الميل للنوم ثم أطوار النوم الفعلى ويمكن للمعالج أن يقوم بالإيحاء الفعلى في بداية الميل للنوم وفي الأطوار الأولى للنوم . ويظهر الإيحاء أثرا علاجيا في حالات عدم النوم وكثيرا ما يمر الإنسان بخبرات في حياته الشخصية يقع فيها تحت تأثير الإيحاء وبالذات عندما يذهب إلى الطبيب لعلاج أى مرض فإن الطبيب يبدأ بتعليقات إيحائية تعمل على تهدئته .

كذلك تذكر الحالات وجود شخص تعود أن يستيقظ من النوم تحت أثر نوبة ربو ويستنشق الهواء من أى شبك ليهدأ ويعود فينام وفي أحد المرات غير مكان النوم عند زيارته لأحد الأقارب فاستيقظ ليلا ولكنه لم يجد تلك الأماكن التي تعود عليها وقام بكسر زجاج دولاب ساعة الحائط وأخذ يستنشق وعاد فهذا حتى الصباح . وهذه الحالة توضح إلى أى مدى يمكن أن يؤثر الإيحاء في سلوك الإنسان والإيحاء في سلوك الإنسان والإيحاء لا بد أن يقوم على محور ومعلومات ترتبط بالحياة النفسية والشخصية للفرد وعن الأثر الإيحائى للطبيب يكتب ف . م بيخترف العالم الروسى (إذا لم يتحسن المريض مباشرة بعد التحدث مع الطبيب فهو ليس طبيبا) . أى أن المحادثة الأولى للطبيب مع المريض هامة جدا حيث يمكن أن يقوم بعمليات الإيحاء المختلفة المرتبطة بعمر وحالة المريض .

وكثير من المعالجين ، النفسيين يقومون بإستخدام الإيحاء الموجة عن طريق الدفاع الداخلى للمريض نحو هدف محدد وفيه يستلقى المريض ويسأل أن يغلق عينه ولا ينبغي أن يدخل في مراحل النوم ويكفى الأرتخاء الكامل والإحساس بالراحة والهدوء . ويبدأ المعالج (الآن تستريح جميع الخلايا العصبية ، بعد فترت تقوى الخلايا العصبية بعد الجلسة ستشعر بتحسن ملحوظ (حنقى كويس خالص) (أنت أحيانا بتثور بسرعة وده مفروض أن يرجع لضعف الجهاز العصبى لكن عندك جميع الخلايا العصبية سليمة كاملة وقوية ولكنها بس تعبانة شويه ، ويدوب تستريح كل جلسة في العيادة وتبقى عال قوى) وهكذا تختلف عبارات الإيحاء طبقا لنوع المريض وقابليته للإيحاء وإستعداده لعملية إعادة التعلم ، ويكفى معرفة أثر التخيل والتفكير الذاتى على العمليات الفسيولوجية حتى نتيقن مدى تأثير الإيحاء . فالإنسان الذى يتخيل شكل ولون ومكان الأطعمة الشهية الفاخرة تفرز معدته العصارة الخاصة بها وتخيل البرد يجعلك

تشعر ولو شعور كاذب بالبرد . وكذا أى نوع من التخيل والتفكير الذاتى عن موضوع ما يعطى الأثر الفسيولوجى المرتبط به . وبالتالي مدى تخيل الفرد أن فى هذا المكان راحة بشرط أن يكون مسترخيا ومستريحا يشعر بالرضى حيث يظهر الأثر الفسيولوجى للخلايا العصبية ويرتبط الإيحاء إلى حد ما بمدى إستعداد المريض لإعادة تعلم ما أكتسبه من عادات خاطئة لها أعراض مرضية ولذلك فإن إعادة العلم تعتبر من أهم وسائل الحصانه النفسية حيث تعاد ثقة الفرد فى نفسه وتقوية إرادته . فالإدارة والثقة بالنفس هى من أهم جوانب العلاج النفسى فإذا ما أمكن التأثير الإيحائى عليها أمكن للمريض أن يعتمد على نفسه .

الإيحاء وتغير فكرة الإنسان عن نفسه :

غالبا ما يقع الفرد فريسة لأفكاره الخاطئة حيث يقوم ببناء التخيلات المختلفة التى ترتبط بأى عرض سليم فيقول الفرد لنفسه مثلا (أنا عندى أكتئاب) وبالتالي فهو يقع تحت التأثير السلبى للإيحاء الذاتى فتلك الفكرة هى جسم نفس غريب حاول أن يتسلل إلى البناء النفسى للفرد ولذلك فلا بد من وجود جسم مضاد لأى فكرة مضادة يوحي بها الإنسان لنفسه حتى يمكن أن يسيطر على أثر تلك الفكرة الخاطئة وأهم عنصر هو ألا يستغرق فى التفكير عن نفسه بصورة خاطئة وإنما ينزع فوراً لتقدير الموقف والتفكير فى مضادات الأفكار . وهنا يبرز دور الطبيب المعالج حيث يقوم بواسطة وسائل الإيحاء المختلفة بتغيير فكرة المريض عن نفسه وبالتالي يمكنه أن يقتنع بأى فكرة علاجية بعد ذلك وهنا لا بد من معرفة تاريخ الحالة لهذا المريض وجمع المعلومات التى ترتبط بذلك المرض (أسرة - بيئة إجتماعية خارجية - عمل - جنس) وبعد ذلك تطبيق عليه إختبارات مختلفة لمعرفة قدراته وإستعداداته ثم إختبارات أخرى لمعرفة سمات الشخصية عنده وهكذا بناء على البروفيل النفسى للمريض يمكن أن يكون الإيحاء مؤثرا وقويا تحت شروط خاصة من الكتمان والسرية التامة بين المريض والطبيب النفسى .

العلاج النفسى باستخدام وسيلة الإقناع :

ولو أن تلك الطريقة تعترضها بعض الصعوبات المرتبطة بالأخصائى نفسه ثم بالمريض إلا أن تلك الطريقة مهمة جدا حيث يتم التغيير من داخل الفرد ذاته (جهاد النفس) ويقول جون ديوى أن أبلغ تربية هى تربية المرء نفسه) ويقول الله سبحانه وتعالى فى كتابه العزيز (أن الله لا يغير ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) تلك الآية الكريمة توضح أن الإنسان قادر على تغيير نفسه إذا أراد لأن الله أعطاه العقل . ولذلك فإن المريض يفقد ذلك الجزء الذى منحه الله للإنسان فقط . فالمريض لا يمكنه أن يعقل الأمور أو يدركها كامله أو يحلل كل المواقف تحليلا يقوم على المنطق . ومن هنا يبرز دور الطبيب فى جلسات الإقناع التى تقوم بصفه جوهرية على أساس المعرفة الكاملة المتكاملة لشخصية المريض معرفة عملية تقوم على القياس التجريبي . حيث يبدأ الطبيب بإستكشاف مداخل الطرق النفسية للإقناع التى تبدأ من داخلات المريض وكيف أن تعرف داخلات المريض ؟ بالطبع هذا أمرا صعبا إلا أن أشتراك أكثر من أخصائى يساعد على ذلك بجانب الإختبارات الإسقاطية projective tests وفيها يقوم المريض بإسقاط أو عكس ما يدور بمخيلته على المواقف الخارجية وموضوعاتها مثل إختبار بقع الحبر الرورشاخ . ومن هذا نرى أن الإقناع العملى للمريض يقوم على معرفة جميع الخصائص النفسية لشخصيته حيث يمكن بالخبرة معرفة أى الصفات أو الخصائص تبدأ ؟ هل يتغلب عليه الجانب العاطفى الإنفعالى أم الجانب العقلى المنطقى وهكذا . ولو أن تلك الطريقة تستغرق وقتا طويلا إلا أنها مؤثرة وتفيد حيث تتفتح آفاق جديدة للمريض لم يكن له معرفة سابقا بها وبالتالي يمكنه أن يتعلم طريقة إعادة كل موقف بسبب له أشكال شخصى بهدوء وعقل ومنطق حيث يمكنه التغلب على العقبات .

العلاج النفسي من خلال الجماعة :

ومنها العلاج من خلال المجموعة الجماعى والمفهومان متقاربان جدا إلا أن العلاج فى مجموعة تخرج فيه التأثيرات العلاجية المختلفة من الطبيب لكل المجموعة فمثلا يخضع الجميع لجلسة نوم إصطناعية واحدة أو حادثه علاجية واحدة يستطيع بعدها أن ينتقى ويختار الطبيب أسباب المرض وطرق علاجه . أما العلاج فى الجماعة فيتم بين مجموعة المرضى كل على إنفراد فى إطار الجماعة ويبدو ان هذا المفهوم تغير نسبيا فى العصر الحديث فوجود المريض بين مجموعة المرضى الذين تم وضعهم معا فى أسس عملية بحيث أن يشعر كل فرد بأنه له دور فى هذه المجموعة وكل يكمل الآخر وبالتالي كل مريض يبدأ فى إعادة الموقف مفاهيمه بناء من الصفات أو سمة من سمات الشخصية حيث يتكون نظام مكمل تتحدد فيه عناصر المجموعة لتحدث تغذية رجعية يكون نتيجتها تعديل السلوك الجماعى *modification of behaviour* لهم وبتكرار تلك الجلسات الجماعية تحت إشراف الأخصائين يتم تعديل السلوك وإعادة التعلم عن طريق أثر الجماعة حيث شدة التأثير . وكذلك أثبت التجريب العلاجى فى الجماعة أن مناقشة المرضى بطريقة جماعية حول موضوع محدد أو ظاهرة محددة يساعد إلى حد بعيد فى تعديل سلوكهم حيث تعمل الجماعة على زيادة حجم الإنتباه عند كل مريض . وغذا إنتقلنا إلى التأثير الإنفعالى لأفراد الجماعة نجد أن التأثير الإنفعالى الصادر من أحد المرضى يؤثر على الآخرين والعكس صحيح ويمكن أن نستفيد من هذه الظاهرة الجماعية إذا تم الأختبار السليم لأعضاء جماعة العلاج حيث يمكن أن يرفع المزاج الجماعى لهم وإنتشار روح الجماعة وإنفعال السرور . وبتكرار تلك الجلسات يحدث عملية إزالة الإنفعالات السالبة وإستبدالها وبالإنفعالات الموجه فتكرار إنتشار السرور والإنطباعات المرتبطة بالثقة بالنفس يمكن أن يساعد على تكوين إتجاهات وعلاقات وعادات إنفعالية مفيدة إيجابية ترفع الروح المعنوية للمريض . ويجب أن تلفت النظر إلى أن عدم التجانس بين الأعضاء جماعة العلاج قد يؤدى إلى تعذره حيث تسود روح الجماعة نظرات التشاؤم وعلاقات الشكل تجاه بعض المرضى القادرين على إظهار بدايات طبية فى القابلية للعلاج ولهذا فإن إختبار الجماعة لابد وأن يخضع لطرق إنتقال سليمة تقوم على دراسة تاريخ *case history study* لكل فرد من أفراد الجماعة .

العلاج عن طريق القدوه *Imago – therapy*

إذا ما كانت جميع العوامل الوراثية والمرضية الجسمية ثابتة أو تستبعد دورها من قبل التشخيص فغالبا ما يكون للإنفعالات وحدثها وكتبها وعدم التعبير عن الذات وتكرار عوامل الإحباط وسوء التكيف أدوار رئيسية لظهور القلاقل النفسية . وفى العصر الحديث غستحدثت طرق تحتاج لمزيد من البحث والدراسة تقوم على علاج المريض طبقا لمبدأ التقمص الإنفعالى *emotional identification* وفيه يمكن التوصل أولا إلى البروفيل النفسى للمريض وعن طريق معرفة كل مثل أو قدوة كان يتمناها المريض أو خلافه يمكن تنظيم المرضى فى مجموعات حسب ما يمكن إكتشافه لديهم من ميول وهوايات وتقوم كل مجموعة بقراءة الشعر والأشترك فى عمل مسرحى بسيط يتقمص فيه كل مريض دور الشخص الذى يود أن يحقق ذاته ومن خلال تلك المسرحية تتكون علاقات بدرجات إنفعالية على أداء أفعاله وإنفعالاته المختلفة بين كل فرد وآخر مما يعمل على شعور المريض بأنه طبيعى جدا بل وله هواية تكون مدخل أو مفتاح لزيادة الثقة بالنفس وتقوية الإرادة . والعمل الجماعى والإشترك فيه يمكن أن يشكل أحد وسائل العلاج النفسى حيث يقوم أفراد الجماعة بعمل إنتاجى مفيد يستطيع المعالج من خلاله معرفة مفاتيح العلاج اللازمة لكل فرد . وطبقا لقوانين التعلم فإن تكرار تقمص إنفعالات السلوك الطبيعى أو شخصية طبيعية يؤدى إلى إكتساب الفرد أو المريض لتلك الصفة ولا بد أن نؤكد دور التقمص الإنفعالى فى توجيه السلوك نظرا لإرتباطه بالنواحي الإنفعالية كأساس يقوم عليه نشاط الإنسان كذلك فإن ذلك التقمص يحدث تأثير ملحوظ حيث أنه دون شعور المريض .

العلاج النفسي بطريقة رفع درجة النشاط :

نفرض أن المريض أدى إخماد أحد الوظائف النفسية الحيوية للفرد كالميل الدائم للنوم مثلا على أنه خلل وظيفي نفسي فلا بد من استخدام طرق ووسائل علاجية ونفسية تعمل على تدريب تلك الوظائف النفسية في خلال نشاط الإنسان أو المريض اليومي . ولتلك الطريقة أهمية بالغة في الحالات التي يحدث فيها هبوط نفسي حيث يشعر المريض بأنه لا إرادة له مع تقمص الدافعية الذاتية فلا بد أن يوجد حافظ داخلي يحفز للنشاط رغم وجود هدف أو موضوع أو مشكلة يتطلب بذل جهد محدد ولذلك لا بد وأن نبدأ أو نهتم بتلك الجوانب التي يحتفظ بها المريض ويدرب يوميا تدريب خاص حيث تنتقل بهذا التدريب إلى جانب آخر من جوانب الشخصية الذي يتطلب نوع محدد من العلاج . رغم طول فترة العلاج إلا أن العمل على رفع درجة نشاط الفرد يؤثر على السلوك العام ويستفاد من هذه الطريقة في حالة الشيزوفرانيا (فصام الشخصية) أو الأمراض العضوية بالمخ حيث يتطلب تدريب أجزاء محددة بالقشرة المخية عن طريق الأستثارة المباشرة لها وعن طريق تنشيط المريض يمكن إطلاعة على ميول جديدة في شخصية يمكن أن يستفيد منها وبالتالي فتنشيطا يؤدي إلى كف أى ظواهر مرضية غير مرغوب فيها . كذلك فإن هذه الطريقة نافعة وتؤدي إلى نتائج ناجحة في حالات العصاب القهري او جميع الأمراض القهرية وحالاته مثل الخوف ، والشك ، والحصار النفسي .

العلاج النفسي والتمرينات العلاجية :

في التطبيق الطبي لسس العلاج النفسي غالبا ما تستخدم بنجاح التمرينات العلاجية التي تتحصر أساسا في التدريبات المنظمة المتتابعة لأعضاء الحواس أو متغيرات الشخصية ووظائفها ككل حيث تعطى يوميا وبالتدريج مشكلات متنوعه مطوب أن يقوم بحلها وتزداد درجة الصعوبة يوما عن يوما بطريقة عملية حيث يمكن تنمية الثقة بالنفس وتدريب الإدارة فيطلب منه عند الإستيقاظ مثلا لا بد من قراءة هذا الجزء من الشعر أو غيرة من الواجبات التي تناسب كل مريض ومع الإيحاء والتدريب وتدعيم الطبيب ومشاركته في عمل جماعي تبدأ عملية تدعيم الشخصية أو محور بنائها حيث الإرادة والثقة بالنفس وكلما زادت فترة التدريب بطريقة سليمة مقبولة مسلية كلما زادت قوة العضلة الإرادية إن جاز هذا التعبير فالإرادة يمكن أن ننظر إليها على أنها عضلة نفسية تخضع للتدريب والممارسة والنمو لأنها صفة مكتسبة يستطيع أن يكتسبها الفرد في أى مرحلة من مراحل العمر إذا أراد ذلك وإذا إتبع نظام تدريب محدد عن طريقة التوجيه والإرشاد النفسي للأخصائى المعالج . وبعض حالات أمراض الذاكرة ، حيث يغير المريض فكرته عن نفسه في أنه يستطيع أن يتذكر ويحسن ولنجاح هذا النوع من العلاج لا بد من إشتراك الطبيب الأخصائى النفسي والأخصائى الإجتماعى حيث التكامل بين آرائهم في طبيعة التدريب ومستوياته . ومفتاح النجاح في هذا العلاج يعتمد على الصبر والمثابرة والإصرار من جهة المعالج في الإقناع وضرب الأمثلة والتكرار المستمر والحازم لألوان التدريب مع الإحترام الكامل والتفاهم وروح المرح بالإبتسامه العريضة للمرضى وأن المعالج الناجح لا بد من أن يمسك بأى خيط رفيع بالمريض إلى حالة الشفاء والعلاج التام .

العلاج النفسي عن طريق الوسط المحيط بالمريض :

في الواقع أن جميع الطرق السابقة الذكر لن تعود بأى نفع على الإطلاق إذا صرفنا النظر عن دور البيئة الإجتماعية فالمرض النفسى في أصله إجتماعى فالضغوط النفسية والإجتماعية من البيئة المحيطة هي العامل المعقد الذى يصعب التحكم فيه ولذلك فهو الذى يؤثر بقدر كبير على منشأ المرض النفسى فعندما يصاب الإنسان بالإكتئاب مثلا رغم أنه وراثيا سليم وليس به مرض جسمى أو عضوى فالبيئة هي السبب الوحيد فى ذلك ولا بد وأن يتصل تأثير البيئة والوسط بأى حال من الأحوال بمنشأ أى مرض نفسى أو إحتداده أو من الأحوال بمنشأ أى مرض نفسى أو إحتداه أو مسببات ظهوره . لذلك فإن العلاج لا بد وأن يقترن بعلاج الوسط الذى يعيش فيه

الإنسان المريض وعادة ما تبدأ العلاقة الإجتماعية والوسط المتاح لها فى الأسرة أو جماعة الرفاق ، وعند الإنتقال إلى العلاج تكون البيئة الإجتماعية هى الطبيب والأخصائى والممرضات وكل من هو حول المريض ، فالإنسان ما يتصل مباشرة بالبيئة المحيطة وتلك البيئة هى التى تحدد مجال إهتماماته، ومدى إجتماعياته وروحه المعنوية ، وحالته الإنفعالية ومزاجه الشخصى ، والتأثير الإيجابى المنظم للبيئة الإجتماعية هو من أنجح وسائل العلاج النفسى ويتم التأثير العلاجى للبيئة إما داخل المؤسسة العلاجية أو البيئة المحيطة بالمريض خارج المؤسسة العلاجية ، وللأسرة دور علاجى هام جدا سواء كانت الزوجة أم الوالدين حيث يتم تعرفهم بالأصول السليمة وتاريخ الحالة وهنا تلعب ثقافة الأسرة دور أساسى فى تعميق وجدية تأثير الأسرة العلاجية حيث لا تؤخذ الأمور بنوع من التهكم والسخرية . وتتم تلك التوجيهات الأسرية بعد معرفة جميع جوانب المرض والكشف عن مسبباته الحقيقية .