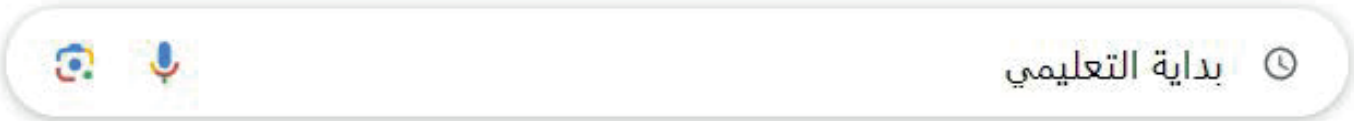
تم تحميل الملف
من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google



موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه **الطالب والمعلم**
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الثالث

خطوات العلاج النفسي وأساليبه



الأهـــداف

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

1. تُحدِّد الخطوات الرئيسة في علاج المشكلات النفسية.
2. تُحدِّد المقصود بالعلاج النفسي.
3. تستشهد ببعض المواقف التي تؤكد جدوى العلاج النفسي في التخلص من المشكلات.

تمهيد

الإصابة بالأمراض النفسية ليس أمرًا مخجلًا فهي تصيب الإنسان مثلما تصيبه الأمراض الجسمية المختلفة، فعلى المريض السعي لعلاجها حتى لا تؤثر على مسيرة حياته. كما ذكر سابقاً في تقارير منظمة الصحة العالمية فالصحة النفسية هي جزء مهم من الصحة العامة.

بداية
موقع بداية التعليم | beadaya.com

بل على العكس أحيانًا فبعض الأمراض الجسمية يمكن للمريض التكيف معها ويعيش مستقرًا في حياته، ولكن الأمراض النفسية هي أشد وطأً فهي التي تجعل الإنسان يشقى في حياته ويفقد الاستمتاع بها.

ما خطوات العلاج الأساسية؟

للعلاج خطوات مهمة نستعرضها على النحو الآتي:

1 الاعتراف بالمشكلة

إن أولى خطوات العلاج والتخلص من المشكلة هو الاعتراف بها، لأن ذلك يجعل الشخص يبحث عن حل لها، أما إنكارها أو تجاهلها وعدم الاعتراف بها فسيؤدي إلى زيادتها مستقبلًا، وستؤثر على مسيرة الحياة.وفي مقابلات مع المرضى الذين تلقوا العلاج أكدوا أنهم تمنوا لو أنهم اعترفوا بمشكلاتهم منذ وقت مبكر.ويعُّدالمختصون هذه الخطوة أهم خطوة للعلاج وتسهل لما بعدها.

2 مراجعة المتخصصين

إن الإصابة بالاضطرابات النفسية ليس أمرًا مخجلًا، فهذا قدر الله وكل إنسان معرض لذلك كما هو الحال في الأمراض الجسمية المختلفة، فكما أن المريض في بدنه يسعى لعلاج نفسه لدى المتخصصين المؤهلين، فكذلك المريض النفسي عليه أن يسعى لعلاج نفسه لدى المتخصصين من أطباء واختصاصيين أما اللجوء إلى غير ذلك؛ فسيؤدي إلى استمرار المشكلة وربما تفاقمها.

- ومن المتخصصين الذين يمكنهم تقديم المساعدة ما يأتي:

الطبيب النفسي: وهو يحمل مؤهلًا في الطب ويستخدم العلاج الدوائي بالعقاقير.

الأخصائي النفسي: وهو يحمل مؤهلًا في علم النفس العيادي، ويقدم الجلسات العلاجية باستخدام طرق العلاج المعروفة بنتائجها. وكذلك يطبق الاختبارات والمقاييس النفسية ويستخرج نتائجها.



أصيب ابن منال الذي يبلغ من العمر ستة عشر عامًا بأفكار تجعله يغسل يديه مئة مرة في اليوم ولكن منال قررت أن تصطحب ابنها إلى شخص سمعت عنه أنه يعالج حالات مشابهة من حالة ابنها، ولكن لم تكن منال تعلم أنه مشعوذ ويجيد النصب والاحتيال ويستغل ضعف نفسيات المرضى بإيهامهم بقوته الخارقة في العلاج، الأمر الذي جعله يضرب ابنها ضربًا مبرحًا بحجة أن ابنها مصاب بمس من الجن مما عرقل من صحة الابن وأثر سلبيًا على ذاته، قام أقاربها بنصحها بالذهاب إلى إحدى العيادات النفسية، فوجدت أن الأمر مختلف وخضع ابنها لبرنامج علاجي حتى استقرت حالته.

بوابة عبادية للتعليم
beadaya.com

3 تعديل السلوك وعلاجه نفسيًا

العلاج النفسي: مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تهدف لتقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية.

وللعلاج النفسي عدة طرق علاجية تختلف باختلاف المشكلة النفسية، وحتى يتحقق العلاج الجيد لابد من استخدام أكثر من أسلوب بطريقة متكررة ومنتظمة يوميًا.

مع ملاحظة أن من طبيعة الاضطرابات النفسية أنها قد تحتاج إلى بعض الوقت أكثر مما يحتاجه العلاج في الأمراض الجسمية، فعلى المريض الصبر وعدم الاستعجال في طلب النتائج الإيجابية؛ حيث إن ذلك سيأتي تدريجيًا إذا تقيد المريض بتوجيهات المعالج النفسي.

أهم الطرق العلاجية

1- العلاج الديني.

2- الأدوية النفسية (العقاقير).

3- التعرض (المواجهة).

4- السجل اليومي للمواقف: (مناسب لجميع المشكلات).

5- تعديل الأفكار: (العلاج المعرفي) (مناسب لجميع المشكلات).

6- العلاج بالتخيل: (مناسب لجميع المشكلات).

7- سجل الأنشطة: (مناسب للذين يشعرون بالملل أو مشاعر الحزن).

8- أسلوب التدعيم الذاتي: (مناسب لجميع المشكلات).

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



تقارير وبحوث مقترحة:

الالتزام الديني وعلاقته بالاستقرار النفسي.

التفكير الإيجابي والتفكير السلبي وعلاقتهما بالصحة النفسية.

أساليب الأبناء في المشاركة الفعالة في الأسرة.

العمل التطوعي والاطمئنان النفسي.

فن التعامل مع الآخرين.

الشخصيات التوكيدية في الإسلام.

أساليب تنمية الثقة بالنفس.

كيف تكون أنت؟