المقدمة:

يُعد العلاج المعرفي السلوكي أحد أكثر أنواع العلاج النفسي فعالية وانتشارًا في العصر الحديث، إذ يجمع بين المبادئ الأساسية للعلاج السلوكي، التي تركز على تعديل السلوكيات غير المرغوبة، والتقنيات المعرفية التي تهدف إلى تعديل أنماط التفكير السلبية لدى الأفراد. يقوم هذا النهج العلاجي على افتراض أن الإدراك والسلوك والعاطفة مترابطون بشكل وثيق، ويتأثر كل منهم بالآخر في سياق البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

يسعى العلاج المعرفي السلوكي إلى تحقيق التغيير من خلال فهم العوامل المعرفية والعاطفية والاجتماعية التي تؤثر على المراجع أو العميل، والعمل على تعديلها باستخدام استراتيجيات فعّالة. كما يهدف إلى تحسين جودة الحياة النفسية للفرد عبر التدخل المنهجي والمنظم.

إذا كنت من المهتمين بمجال الصحة النفسية والعلاج النفسي بشكل عام، أو تطمح لأن تكون معالجًا نفسيًا متمكنًا ومتميزًا، فهذه الدورة صُممت خصيصًا لك. نهدف من خلالها إلى إعداد نخبة من المتخصصين المتمرسين في العلاج النفسي، وبالأخص في تطبيقات العلاج المعرفي السلوكي.

الفئات المستهدفة:

- الأخصائيون النفسيون والاجتماعيون.
- العاملون في المؤسسات النفسية، الاجتماعية، والتربوية.
- كل من يطمح إلى تطوير مهاراته ومعرفته في مجال العلاج النفسي المعرفي السلوكي.

الأهداف التدريبية:

بنهاية البرنامج التدريبي، سيكون المشاركون قادرين على:

- استيعاب المبادئ الأساسية التي يقوم عليها العلاج المعرفي السلوكي.
- فهم نظرية العلاج المعرفي السلوكي من حيث البناء النظري والتطبيق العملي.
- تعلم وتطبيق التقنيات والفنيات الأساسية المستخدمة في العلاج.
- بناء علاقة علاجية فعالة مع العميل ضمن إطار العلاج المعرفي السلوكي.

الكفاءات المستهدفة:

- الفهم المتعمق لمفاهيم العلاج المعرفي السلوكي وتطبيقاته.
- التعرف على تأثير العلاج المعرفي السلوكي في التعامل مع اضطرابات مثل الأرق.
- التمييز بين أنواع الإدمان وفهم أسبابه النفسية والاجتماعية.
- المقارنة بين المدارس العلاجية المختلفة المستخدمة في علاج الإدمان وتقييم فعالية كل منها.
- تحليل الفروق بين العلاج النفسي والدوائي، وأيهما أنسب لحالة العميل.

محتوى الدورة التدريبية:

الوحدة الأولى: مدخل إلى العلاج المعرفي السلوكي

- تعريف شامل للعلاج السلوكي والعلاج المعرفي السلوكي.
- أهمية ودور العلاج السلوكي المعرفي في الصحة النفسية.
- تطور هذا النموذج العلاجي ونشأته التاريخية.
- الأساليب المختلفة المعتمدة في العلاج السلوكي المعرفي.

الوحدة الثانية: مقارنة بين العلاج السلوكي المعرفي والعلاج الدوائي

- استعراض لنظريات العلاج السلوكي المعرفي.
- شرح نموذج التغيير المتكامل وآليات تطبيقه.
- كيفية تعديل العادات والسلوكيات السلبية.
- التعرف على تقنيات العلاج المستخدمة في تعديل التفكير والسلوك.

الوحدة الثالثة: تأثير العلاج المعرفي السلوكي في حالات الأرق

- تطبيقات العلاج المعرفي السلوكي لعلاج اضطرابات النوم.
- تعليم المشاركين كيفية تحسين أنماط النوم من خلال تعديل السلوكيات المرتبطة به.
- تعلم كيفية التعرف على العوامل التي تؤثر سلبًا على النوم والعمل على تغييرها.
- تطبيق استراتيجيات التحكم في المحفزات الذهنية والبيئية المسببة للأرق.
- وضع خطة زمنية ثابتة للنوم والاستيقاظ، وتجنب العادات الضارة مثل القيلولة.
- التعرف على تقنية تقييد النوم كأسلوب علاجي فعّال.

الوحدة الرابعة: فهم أنواع الإدمان وأسبابه

- شرح فلسفة الاعتمادية وكيفية تطورها لدى الفرد.
- التعرف على الأمراض النفسية الشائعة المرتبطة بالإدمان وطرق علاجها.
- مهارات تشخيص الاضطرابات النفسية المصاحبة للإدمان.
- استعراض النظريات والمدارس المختلفة في علاج الإدمان.
- فهم بنية المجتمعات العلاجية والأنظمة التي تحكم عملها.

الوحدة الخامسة: الفروق بين المدارس العلاجية المستخدمة في علاج الإدمان

- دراسة مقارنة بين أهم الاتجاهات العلاجية: العلاج الروحي، العلاج الدوائي، والعلاج المعرفي السلوكي.
- تحليل فعالية كل أسلوب من الأساليب العلاجية وفقًا لنوع الإدمان وحالة المريض.
- التعرف على مفهوم "التشخيص المزدوج" وكيفية التعامل معه ضمن خطة علاجية متكاملة.

- التركيز على دور المعالج في اختيار الأنسب للمريض بين التدخل الدوائي أو السلوكي أو الدمج بينهما.