



العلاج المعرفي السلوكي CBT



## العلاج المعرفي السلوكي CBT

### المقدمة:

يحاول هذا النوع من العلاج النفسي دمج التقنيات المستخدمة في العلاج السلوكي التي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك، من حيث تصور المراجع أو العميل الذي يطلب المساعدة، من أجل تغيير سلوكه، بالإضافة إلى ذلك، يستخدم العلاج السلوكي المعرفي استراتيجيات سلوكية للتركيز على الجوانب الوجداني و العاطفي للعميل والبيئة الاجتماعية المحيطة به، المعرفية والعاطفية والاجتماعية والبيئية لتحقيق التغييرات المرجوة، لذلك ، يتضمن نموذج السلوك المعرفي العلاقة بين الإدراك والسلوك والحالة العاطفية للفرد في البيئة الاجتماعية، إذا كنت أحد المهتمين بمجال الصحة النفسية و مجال العلاج السلوكي المعرفي، أو كانت وما زالت الرغبة تراودك لكي تعرف كيف تكون معالج أو طبيب نفسي ناجح ومتميز، نهدف من وراء هذه الدورة، إلى إعداد جيش من المعالجين النفسيين الناجحين والمتميزين في مجال العلاج النفسي.

### الفئات المستهدفة:

- الأخصائيين النفسيين والإجتماعيين.
- العاملين في المؤسسات والدوائر ذات الصلة.
- كل من يجد في نفسه الحاجة لهذه الدورة ويرغب بتطوير مهاراته وخبراته.

### الأهداف التدريبية

#### في نهاية هذا البرنامج، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم المبادئ الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي.
- فهم نظرية العلاج المعرفي السلوكي.
- ممارسة الفنيات الأساسية في العلاج المعرفي السلوكي.
- فهم العلاقة العلاجية في العلاج المعرفي السلوكي.

## الكفاءات المستهدفة:

- العلاج المعرفي السلوكي.
- ما مدى تأثير العلاج السلوكي المعرفي للأرق؟.
- أنواع الادمان وأسبابه.
- الفروق بين المدارس العلاجية المستخدمة في علاج الإدمان وفعالية كل منهم في العلاج.
- مقارنة بين العلاج السلوكي المعرفي واستخدام الأقراص.

## محتوى الدورة

### الوحدة الأولى، العلاج المعرفي السلوكي:

- تعريف العلاج السلوكي
- أهمية العلاج السلوكي
- نشأة العلاج السلوكي
- أساليب العلاج السلوكي

### الوحدة الثانية، مقارنة بين العلاج السلوكي المعرفي واستخدام الأقراص:

- نظريات العلاج السلوكي
- نموذج التغيير المتكامل
- كيفية تغيير العادات السلبية ؟
- تقنيات العلاج المعرفي السلوكي

### الوحدة الثالثة، ما مدى تأثير العلاج السلوكي المعرفي للأرق؟:

- العلاج السلوكي المعرفي للأرق
- تحسين عادات النوم والسلوكيات
- كيفية تمييز العادات التي تؤثر في قدرتك على النوم ومن ثم تغييرها
- تعلم كيفية السيطرة على الأفكار السلبية وبواعث القلق و التخلص منها
- العلاج عن طريق التحكم في المحفزات
- تجنب العوامل التي تجعل العقل يقاوم النوم
- تحديد وقت ثابت للنوم والاستيقاظ وتجنب نوم القيلولة
- تقييد فترة النوم

## الوحدة الرابعة، أنواع الادمان وأسبابه:

- مفهوم الإدمانات المتعددة من خلال فهم فلسفة الاعتمادية وكيفية تكوينها
- الأمراض النفسية الشائعة والتي تحدث بسبب التعاطي وكيفية علاجها
- تشخيص الحالات النفسية والادمان
- مدارس ونظريات علاج الادمان والتشخيص المزدوج
- فهم أعمق لبنية المجتمعات العلاجية والقواعد الحاكمة لها

## الوحدة الخامسة، الفروق بين المدارس العلاجية المستخدمة في علاج الإدمان وفعالية كل منهم في العلاج:

- العلاج الروحاني
- العلاج المعرفي السلوكي
- العلاج الدوائي
- الإدمان والتشخيصات النفسية الأخرى التشخيصات المزدوجة وكيفية التعامل معها