



www.cbtarabia.com

الجلسات العلاجية للاكتئاب العلاج المعرفي السلوكي

❖ الجلسة الأولى

• التقويم:

- حدد الشكوى الحالية
 - اسأل عن كل الأعراض الأخرى للاكتئاب
 - قوّم النقص في الإدراك - السلوك - العلاقات
 - قوّم الخلل في الحياة الاجتماعية - الأكاديمية - العمل
 - قوّم وجود اضطرابات أخرى مصاحبة (مثل القلق)
 - قوّم وجود أفكار أو خطط انتحارية
 - قوّم وجود استعمال أو إدمان للمخدرات والكحول
 - قوّم حاجة المريض للعلاج الدوائي
- الواجب المنزلي:
- قراءة كتاب عن الاكتئاب (اقتراح كتاب حول الاكتئاب - مايو كلينيك)

❖ الجلسة الثانية

• تعريف المريض بالعلاج:

- اخبر المريض بالتشخيص
- تشارك مع المريض في تكوين لائحة أهداف العلاج
- قدم للمريض نشرة الاكتئاب ونشرة العلاج المعرفي السلوكي
- قوّم الواجب المنزلي من الجلسة السابقة

• التدخل السلوكي:

- وضح الأهداف السلوكية
- ارشد المريض في تخطيط الثواب [المكافأة] وجدولة الأنشطة
- شجع المريض على مكافأة الذات
- شجع المريض على تقليل وقت اجترار الأفكار (الهواجيس) وتقليل السلوك التجنبي والسلبي في المناسبات الاجتماعية
- قوّم حاجة المريض لتحسين العناية الشخصية ، الهندام، الوجبات (الأكل) ، الشره الخ
- قوّم الأرق (قدم للمريض [نشرة الأرق] إن كان يحتاجها)

• التدخل المعرفي:

- درّب المريض على العلاقة بين الأفكار الآلية والمشاعر
- درّب المريض على فرز الأفكار الآلية ووضعها في مجموعات
- تعرف على الأفكار الآلية خلال الجلسة وقم بتحديدتها
- قوّم أسباب اليأس وفقدان الأمل وقم بتحديدتها
- أسس عقد (عدم الانتحار)
- تحد الأفكار المضادة للمتعة (التي تمنع الاستمتاع)

• الأدوية:

- ناقش حاجة المريض للدواء

• الواجب المنزلي:

- ملأ سجل الأفكار (الصفحة الأولى فقط)
- فرز وتجميع الأفكار الآلية
- بدأ نموذج مخطط المكافأة ونموذج جدولة الأنشطة
- استخدم نموذج واجب المهمات المتدرجة

❖ الجلسة 3-4:



www.cbtarabia.com

• التقويم

- قوّم الواجب المنزلي السابق.
- قوّم القلق والاكتئاب (بواسطة مقياس بيك)
- قوّم الانتحار .

• التدخل السلوكي:

- علّم ومارس مهارات التوكيد في الجلسة.
- قم بزيادة سلوكيات المكافأة (الثواب) تجاه الآخرين.
- قم بزيادة التواصل الاجتماعي الإيجابي.
- قوّم مكافأة الذات.
- قدم للمريض مهارات حل المشكلات.

• التدخل المعرفي:

- علّم المريض كيفية استخدام سجل الأفكار (الصفحة الثانية)
- استخدم الفنيات المعرفية لمساعدة المريض في تحدي الأفكار الآلية.
- تعرف على الافتراضات الخاطئة وتحداها بالفنيات المعرفية.

• الواجب المنزلي

- ملأ سجل الأفكار (الصفحة الثانية)
- ممارسة الفنيات المعرفية في تحدي الأفكار الآلية والافتراضات.
- الاستمرار في واجب المهمات المتدرجة ، تدريب المهارات الاجتماعية ، مخطط المكافأة ، جدول الأنشطة ، وحل المشكلات.

❖ الجلسة 5 - 7:

• التقويم

- قوّم الواجب السابق.
- قوّم الاكتئاب والقلق (مقياس بيك)
- قوّم الانتحار .

• التدخل السلوكي:

- استمر في تعليم وممارسة مهارات حل المشكلات.
- درّب المريض على مهارات التواصل
- استمر في واجب المهمات التدريجية.
- استمر في التدريب التوكيدي والمهارات الاجتماعية.

• التدخل المعرفي:

- حدد الأفكار الآلية التي فيها صعوبة على المريض وتحداها.
- استمر في تحديد الافتراضات الخاطئة وتحديها
- ابدأ في تحديد القناعات الأساسية السلبية (المخطوطة) وتحداها.

• الواجب المنزلي

- اطلب من المريض أن يمارس استخدام فنيات متنوعة
- تحدي الافتراضات والقناعات الأساسية الخاطئة.
- استمر كما في الجلسات 3-4

❖ الجلسة من 8-12:

- التقويم
 - كما في الجلسات 5-7
- التدخل السلوكي:
 - كما في الجلسات 5-7
- التدخل المعرفي:
 - استمر في معرفة الأفكار الآلية الصعبة.
 - راجع الأفكار الآلية القديمة وانظر إن كانت لاتزال منطقية في نظر المريض.
 - اختبر أصل القناعات الأساسية، وقوم كيف أثرت القناعات الأساسية الخاطئة على التجارب والأحداث المهمة في حياة المريض.
 - استخدم فنية لعب الدور (الكرسي الفارغ) لمساعدة المريض في تحدي القناعات الأساسية السلبية والناس الذين كانوا مصدر هذه القناعات.
 - ساعد المريض في تكوين افتراضات وقناعات أكثر واقعية.
 - ساعد المريض في تكوين جمل إيجابية عن الذات (فاتورة حقوقي)
- الواجب المنزلي
 - استمر في تحديد وتحدي الأفكار الآلية والافتراضات والقناعات السلبية.
 - كتابة قائمة (لائحة) بالافتراضات والقناعات الأساسية الجديدة التكيفية.
 - كتابة (فاتورة حقوقي)
 - استمر في الواجبات كما في الجلسات 5-7

❖ الجلسة من 13-16:

- التقويم
 - كما في الجلسات 5-7.
- التدخل السلوكي:
 - كما في الجلسات 5-7
- التدخل المعرفي:
 - خطط لإنهاء العلاج .
 - على المريض أن يعرف أي التدخلات كانت مفيدة وأيها لم تكن كذلك.
 - اطلب من المريض أن يختبر نوبات الاكتئاب السابقة ، ويصف كيف سيتعامل مع الاكتئاب في المستقبل.
- الواجب المنزلي
 - طور (وصمّم) خطط للتعامل مع المشكلات في المستقبل.
 - اطلب من المريض أن يصمم واجبه المنزلي الخاص.
 - اطلب من المريض تحديد أي المشكلات سوف يبدأ بالعمل عليها عند انتهاء العلاج.