



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

برنامج العلاج السلوكي المعرفي التطبيقي

مركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية



كلمة تترك فيك أثراً

منشور المشاركة في اليوم العالمي للوقاية من الإنتحار

10 سبتمبر 2019

(النظرية المعرفية، وتفسير السلوك الإنتحاري)

إعداد فريق برنامج العلاج السلوكي المعرفي

إشراف

الدكتور يوسف مسلّم

المقدمة:

تم إعتقاد تاريخ 10 سبتمبر من كل عام على أن يكون مناسبة (اليوم العالمي للوقاية من الإنتحار)، ويتطلب ذلك في كل المساهمة والمشاركة من قبل المتخصصين والمجتمع المحلي، بما يحقق الغاية من هذا اليوم، وتأتي مساهمتنا في مركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفي، بإرفاق هذا المنشور البسيط، والغاية منه مشاركة الزملاء الأفاضل علمياً بما يثري المعرفة النفسية.

في مقابلة لأرون بك مؤسس العلاج المعرفي، قامت جودث بك أبنته وصاحبة كتاب (العلاج المعرفي : الأسس والأبعاد)، ورئيسة مؤسسة بك للعلاج المعرفي حالياً، قامت بتوجيه أسئلة متنوعة له حول النظرية المعرفية الخاصة به، ومن ضمن الأسئلة، كان السؤال عن السلوك الإنتحاري، وقد كانت المقابلة باللغة الإنجليزية، وقام فريق العلاج المعرفي السلوكي في مركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية بترجمة اللقاء، بأشراف الدكتور يوسف مسلّم، مشرف البرامج التدريبية.

وللفائدة سنشارككم ما ورد في المقابلة في الجزئية التي تم الحديث فيها عن السلوك الإنتحاري كما سنرفق الروابط للقاء المنشور على اليوتيوب، ونموذج ماثيوز لتوضيح عملية السلوك الإنتحاري.

الترجمة للقاء-----

جوديث بك : بعض المرضى المكتئبين يلجئون الى الانتحار، هل تستطيع ان تصف لنا بعض التحقيقات التي اجريت على السلوك الانتحاري ؟

أرون بك : حسب رأيي الخاص فان الدراسات الانتحاريه كانت من أكثر الدراسات المنمقة التي اجررتها لأنني أجريتها حسب تسلسل معين. وأنها المجموعة الوحيدة التي تم التخطيط لها مسبقا واستمرت خلال العقود وتم الحصول على نتائج جيدة منها.

عندما بدأت عملي في السلوك الانتحاري كان هنالك القليل من الدراسات السابقة التي سلطت الضوء على ما يحدث للأشخاص الانتحارين وقليل جدا على كيف نعالجهم ، على أي حال في عملي مع المرضى المكتئبين قمت بملاحظة مايلي :-

كان لدى المنتحرون مستويات عالية من اليأس، ويرون أن المستقبل شيء مؤلم لاينتهي ولا يطاق، ويتوسع للمستقبل . وضعت ملاحظاتي على أساس ان هناك علاقة بين الاكتئاب والياس ، فالمرضى حتى إن لم يكونوا على درجة عالية من الاكتئاب - وحتى لو كان تشخيصهم الأساسي هو القلق - وكان لديهم درجة عالية من اليأس ، فليدهم نسبة أكبر في أن يقدموا على الانتحار.

بعد ذلك اجتهدت في برنامج ، حيث كان أول ما قمت به هو التصنيف ، وضعت نظاماً للتصنيف، ثم نظاماً للتقييم للسلوك الإنتحاري ، ثم إستخرجنا صدق ادوات قياس الانتحار التي طورتها ، ثم التنبؤ بالسلوك الانتحاري مستقبلا، وأخيرا العلاج. و المؤسسة المحلية للصحة العقلية كانت لهم مهمة تصنيف الانتحار.

في ذلك الوقت : جميع أنواع السلوك الانتحاري تم وضعه في مجموعة واحدة ، الاشخاص الذين يفكرون بالانتحار تم وضعهم مع الاشخاص الذين يحاولون الانتحار، وأحيانا يتم وضعهم مع الاشخاص الذين قتلوا أنفسهم .

وعليه وضعنا نظام التصنيف للسلوك الإنتحاري، وتحدثنا فيه عن التالي:

- الاشخاص الذين يفكرون بالانتحار (ideators) وهم الاشخاص الذين يفكرون به ويتمنون ان يفعلوه .

- الاشخاص الذين يقدمون على الانتحار ونسميتهم ب (Attempters)

- الاشخاص الذين ينفذون الانتحار ويكملوه ونسميهم (Completers)

- ثم لدينا نظام التصنيف ولكن لم نستطع تقييم درجة التفكير بالانتحار سواء بالاشخاص الذين يفكرون فيه أوالأشخاص الذين يقدمون عليه، ولا قياس الدرجة في الأشخاص الذين أكملوا الانتحار. وكان يجب علينا أن نأخذ المعلومات ليس من المرضى بالطبع بل استطعنا أخذ الأفكار الانتحارية من خلال العائلة .

ثم طورنا أدوات قياس لتلك التصنيفات الثلاث ، ووجدنا أن هنالك علاقة ارتباطية واضحة بين الافكار الانتحارية ومدى احتمالية ان يقوم الشخص بمحاولة انتحارية، فدرجة الافكار الانتحارية للأشخاص الذين يحاولون الانتحار تجعلهم يقدمون على الانتحار مستقبلا .

نأتي بعدها على التنبؤ، فقد أصبح لدينا ادوات القياس التي تتنبأ بمحاولة الانتحار أو الانتحار الفعلي .

والسؤال الآن هو : ما دخل اليأس في هذة الأفكار ؟

لقد وجدنا أن اليأس له علاقة ارتباطية مع الافكار الانتحارية، وهي أفضل متنبأ لدينا لمحاولات الانتحار الفعلية . لقد قمنا بمراجعات خلال العشر سنوات السابقة للمرضى الذين كان لديهم أفكار انتحارية ويأس ، وجدنا ان اليأس قادر على أن يتنبأ بالانتحار الفعلي . بعد ذلك عملت مع آمي وينزل (Amy Wenzel) و قمنا بمراجعات للخمسين سنة على هؤلاء المرضى ولقد تم تأكيد صحة هذا التنبؤ على متغيراتنا.

وعلى الرغم من أنه كان لدينا مادة جيدة للتنبؤ، لكن ليس لدينا أي شيء عن المعالجة بعد.
فالعلاج نفسه كان كدراسة شبه تجريبية .

ان كان لديك فرضيات حول الانتحار وعملت على دحض هذه الفرضية أثناء المعالجة، وتم الحصول على النتائج المرجوه. ستكون بذلك قد حققت الدراسات ما تريد ونجحت. اعتقد في عام 2005 والسنوات التي تلتها، بعد أن قمنا بصياغة هذه الفرضيات، استطعنا أن نحصل على تمويل للتدخل العلاجي للانتحار، حيث كان لدينا عشر جلسات للتدخل العلاجي للأشخاص الذين يحاولون الانتحار، بحيث يتم اعطائهم عشر جلسات من العلاج المعرفي ويتم متابعتهم بعد ذلك لمدة سنة واحدة، وبمقارنة هذه المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة تبين ان المحاولات الانتحارية تناقصت للنصف بعد خضوعهم للعلاج المعرفي حيث استطعنا انقاذ حوالي نصف الأشخاص الذين يحاولون الانتحار من أن يفعلوها حقيقة، وتم حسم الأمر ، لقد ذهبنا خطوة خطوة على عقود من الزمن، واخيرا تم حسمها جميعها.

جوديث بك: دراستك الاخيرة التي تحدثت عنها كانت دراسة تاريخية في علم النفس والطب النفسي وعلم الانتحار واعتقد انك قمت بذلك مع جريج براون (Greg Brown) .

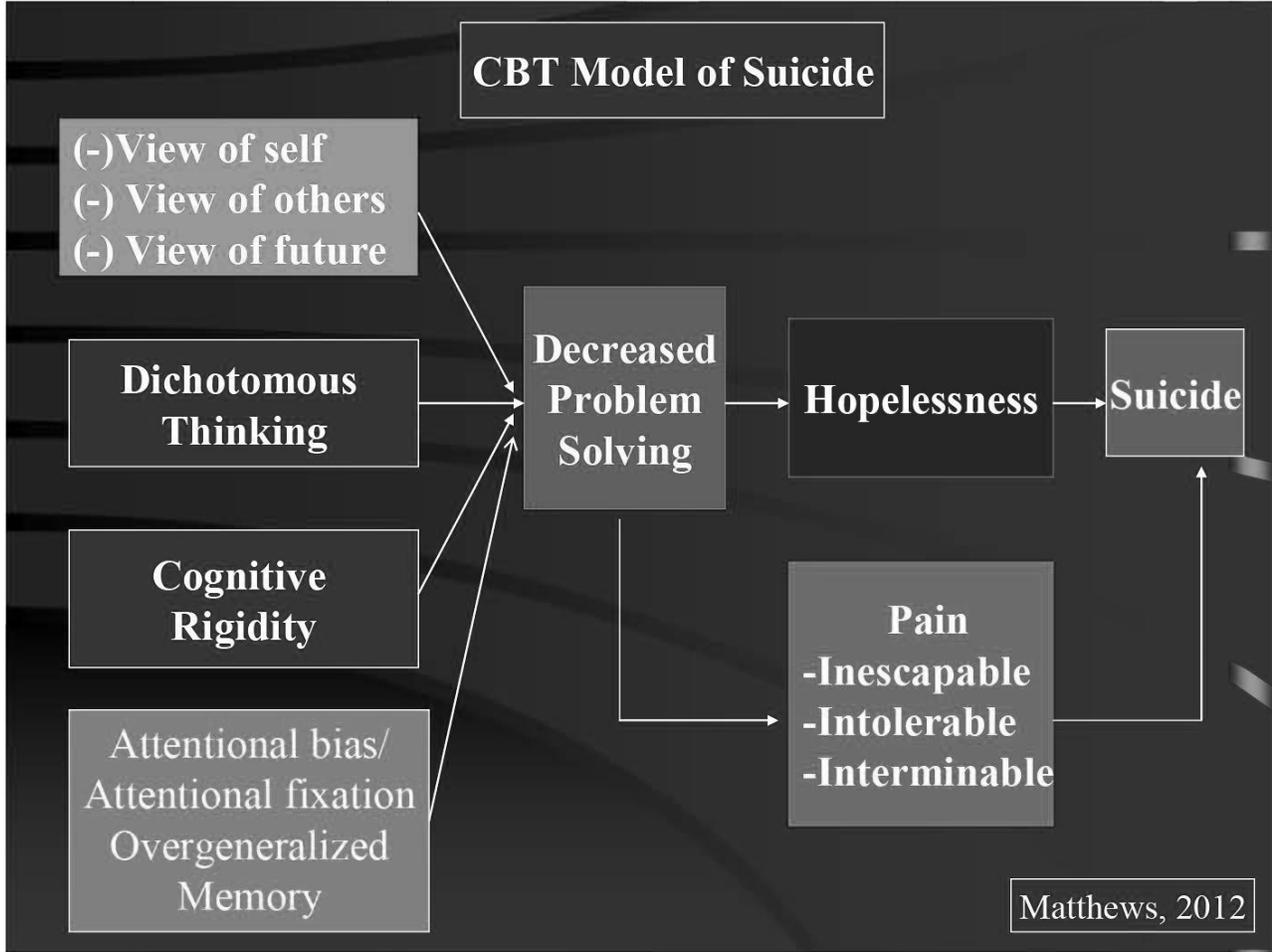
آرون بيك : نعم كان هناك دراسة لجريج براون (Greg Brown) وتم اعتبارها دراسة تاريخية وتم نشرها في مجلة *الرابطه الطبية الامريكية* والمرة الوحيدة التي تم فيها نشر مقالي وذلك لانها اعتبرت دراسة تاريخية و من الاهتمام العام .

----- انتهت ترجمة جزئية الإنتحار في اللقاء.

نموذج ماثيوز 2012 والتصور المعرفي للسلوك الإنتحاري:

وبناءً على أبحاث، وإفتراضات أرون بك، والتفسير المعرفي للسلوك الإنتحاري، قام

ماثيوز بوضع تصور مفاهيمي ونموذج مفسر للإنتحار.



ولتقييم السلوك الإنتحاري بحسب النظرية المعرفية، يحتاج المعالج لتطبيق (مقياس الأكتئاب لأرون بك، ومقياس اليأس، ومقياس السلوك الإنتحاري)، وبهذا يعزز المعالج من قدرته على التنبؤ بالسلوك الإنتحاري لدى المرضى.

الدكتور يوسف مسلم

روابط مهمة:

رابط فيديو حوار أرون بك:

<https://www.youtube.com/watch?v=POYXzA-gS4U&list=PLeiYbDcgDSw8AFLG5lwIz49EGknSTxi18>

معهد بك للعلاج المعرفي:

[/https://beckinstitute.org](https://beckinstitute.org)

لقاء مع ارون بك حول التعامل مع الافكار الإنتحارية

<https://www.youtube.com/watch?v=YEjA-nxD0kw>

محاضرة الدكتور أيمن الحسيني/ مدخل للعلاج السلوكي المعرفي.

<https://www.youtube.com/watch?v=wwGcTXEV7-U>

منصة رواق: الدكتور خالد الجابر/ العلاج السلوكي المعرفي.

<https://www.youtube.com/watch?v=32gi7vMuT7M&t=249s>

إستخدام فنيات العلاج السلوكي المعرفي / موقع معرفي:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ah2X9ygzRgw&t=297s>

شكراً لمتابعتكم

لأي تغذية راجعة أو إستفسار يمكنكم التواصل مع الدكتور يوسف مسلّم عبر الإيميل

clinicalpsyy@yahoo.com



مركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية