

## العلاج متعدد الوسائط MultiModal Therapy

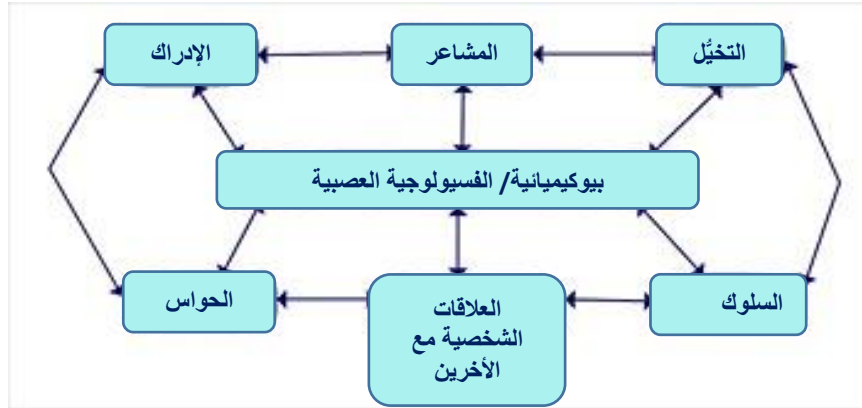
عمل المعالج السلوكي أرنولد لازاروس (Arnold Lazarus) على صياغة هذا المصطلح وتطوير مفهوم العلاج متعدد الوسائط (MMT) حيث بنى نظريته على فرضية أن الإنسان فعلياً كائن بيولوجي يختبر العواطف ويُفكر ويتخيل ويشم ويلمس ويتواصل مع الآخرين ويتصرف.

يقدم لازاروس الوسائط المختلفة لنظريته كما يلي:

Behavior  
Affect  
Sensation  
Imagery  
Cognition  
Interpersonal  
Drugs & biology

1. السلوك
2. العاطفة (المشاعر)
3. الحواس (اللمس، الشم، النظر، السمع، التذوق)
4. التخيل (التفكير على شكل صور، الصورة الذاتية)
5. الإدراك (التفكير بالكلمات والمعتقدات والمواقف والآراء وأساليب التفكير)
6. العلاقات الشخصية مع الآخرين
7. الأدوية والأمور البيولوجية (الأدوية، المواد، النظام الغذائي، التمارين، الصحة العامة، النوم)

كما يجمعها في مختصر (BASIC I.D) بناءً على الأحرف الأولى للكلمات الإنجليزية.



لقد تطوّر العلاج متعدد الوسائط (MMT) إلى علاج يشمل جميع عناصر الشخصية بدلاً من أن يقتصر على بُعد واحد أو اثنين. إن نموذج جرد تاريخ الحياة متعدد الوسائط (المُقدّم للمرضى لتعبئته في المنزل بعد الاستشارة الأولية) يساهم في مساعدة المُعالج والمريض على تحديد الأبعاد الهامة بالنسبة للمريض فيعطيهما الأولوية و / أو الأبعاد التي يتجاهلها. وعليه، يمكن بدء العلاج بالطريقة الأنسب وذات الفائدة العظيمة للمريض على الأرجح. يشمل العلاج التدخلات في جميع الوسائط ويتضمن طرقاً فعّالة من مناهج العلاج النفسي الأخرى.

بناءً على هذا التقييم متعدد الوسائط، تُوضع خطة علاجية تتضمن تدخلاً لكل شكل منها. في الجدول الآتي مثال على علاج متعدد الوسائط لشخص مصاب بالاكتئاب:

السلوك	<ul style="list-style-type: none"> <li>البقاء في السرير</li> <li>البقاء في المنزل - الحد الأدنى من التواصل مع الأصدقاء والعائلة</li> <li>إنجاز القليل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أهداف سلوكية معينة</li> <li>تعزيز التواصل مع الآخرين وزيادة مدة الوقت معهم</li> <li>جدولة النشاطات</li> </ul>
العاطفة	<ul style="list-style-type: none"> <li>الاكتئاب/ الحزن</li> <li>الشعور بالذنب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحديد المحفزات والأفكار المتعلقة بها.</li> <li>تعزيز الأنشطة الإيجابية (الإتقان والسرور)</li> </ul>
الحواس	<ul style="list-style-type: none"> <li>الشعور بالتعب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الاسترخاء</li> <li>الاستماع لموسيقى ملهمة</li> </ul>
التخيّل	<ul style="list-style-type: none"> <li>صورة مشوهة عن النفس وصور متكررة من الماضي ومشاكل مستقبلية متوقعة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الثقة والتعامل مع الصور والتخيّل</li> </ul>
الإدراك	<ul style="list-style-type: none"> <li>غربة سلبية</li> <li>أفكار ناقدة عن النفس</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>محااربة الأفكار وأساليب التفكير غير المفيدة</li> <li>الابتعاد وإعادة تركيز الانتباه</li> </ul>
العلاقات الشخصية مع الآخرين	<ul style="list-style-type: none"> <li>سلوك استسلامي</li> <li>تجنب التواصل الاجتماعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعزيز الثقة بالذات</li> <li>زيادة التواصل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية</li> </ul>
الأدوية والأمور البيولوجية	<ul style="list-style-type: none"> <li>تناول مضادات الاكتئاب</li> <li>شرب الكحول للشعور بشكل أفضل</li> <li>عدم ممارسة أي تمارين رياضية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مراقبة وتقليل شرب الكحول</li> <li>زيادة النشاط البدني</li> </ul>

### خطة العلاج متعدد الوسائط (MMT)

يخضع العلاج متعدد العوامل (MMT) للتعديل والتكيف ليتناسب مع كل مريض. قد يتلقى ثلاثة أشخاص يعانون من الاكتئاب ثلاثة مسارات مختلفة جداً من العلاج بناءً على تحديد الأبعاد الهامة بالنسبة للمريض ("بناء الجسور") والعمل عليها ثم تحديد أولويات وترتيب هذه الأبعاد بالنسبة للمريض ("التتبع").

كما يُسأل كل مريض عن ما يريده من المعالج وكيف يريد منه أن يتصرف - قد يطلب المريض من المعالج أن يكون متأملاً أو توجيهياً أكثر. إلا أن أرنولد لازاروس (Arnold Lazarus) يحذر من إضاعة الوقت ويدعم فكرة أن العلاج متعدد الوسائط (MMT) يمثل علاجاً نفسياً موجزاً ولكنه شامل.

### العلاج متعدد الوسائط (MMT) - المساعدة الذاتية

باستخدام مختصر (BASIC I.D) الذي يشير إلى الأبعاد السبعة المختلفة الخاصة بالعلاج متعدد الوسائط (MMT)، خذ بعين الاعتبار استهداف كل منها بالترتيب الأكثر فائدة وملاءمة بالنسبة لك، يمكنك استهداف كافة الأبعاد لكن ليس بالضرورة تضمينها جميعاً. يتصف البعض مثلاً بميلهم إلى "الأفعال" أكثر من غيرهم، لذا يبدأ هؤلاء بتغيير سلوكهم أولاً. بينما يتمتع الآخرون بخيال رائع ويفكرون على شكل صور فقد يبدأ هؤلاء باستخدام التخيّل.

قد يكون من المفيد البدء بالتفكير فيما ترغب عمله لكل من الوسائط السبعة المختلفة وكتابة ذلك:

- زيادة .....، بدء .....
- تقليل .....، إيقاف .....

## خطة العلاج متعدد الوسائط MMT

الخطة	المشكلة	الوسائط
أود أن أقلل (أو أتوقف عن): أود أن أزيد (أو أبدأ):		 <p><b>السلوك</b> الإجراءات، استراتيجيات التعامل مع الأمر، ردود الفعل، ما أفعله، ما أتجنب فعله</p>
أود أن أقلل (أو أتوقف عن): أود أن أزيد (أو أبدأ):		 <p><b>العاطفة / المشاعر</b> ما أشعر به عاطفياً، مثال: مكتئب، غاضب، قلق، مرهق، حزين. ما الذي يجعلني أشعر بهذه الطريقة؟</p>
أود أن أقلل (أو أتوقف عن): أود أن أزيد (أو أبدأ):		 <p><b>الحواس</b> النظر، السمع، التذوق، الشم، اللمس، الألم، التوتر، النشاط الجنسي.</p>
أود أن أقلل (أو أتوقف عن): أود أن أزيد (أو أبدأ):		 <p><b>التخيل</b> التفكير على شكل صور، الصور الذاتية، التخيلات</p>
أود أن أقلل (أو أتوقف عن): أود أن أزيد (أو أبدأ):		 <p><b>الإدراك</b> الأفكار والمواقف والمعتقدات والقيم والآراء وأساليب التفكير</p>
أود أن أقلل (أو أتوقف عن): أود أن أزيد (أو أبدأ):		 <p><b>العلاقات الشخصية مع الآخرين</b> التواصل والتواجد مع الآخرين، العلاقات</p>
أود أن أقلل (أو أتوقف عن): أود أن أزيد (أو أبدأ):		 <p><b>الأدوية / الأمور البيولوجية</b> ممارسة الرياضة، الصحة، النظام الغذائي، الصحة الجنسية، الكحول، الوزن، التدخين، الكافيين، إلخ.</p>

## الملف الهيكلي الموسع

الاسم: ..... التاريخ: .....

### سبعة أبعاد للشخصية

Behavior	B	8. السلوك (الأفعال)
Affect	A	9. العاطفة (المشاعر والأحاسيس والمزاج)
Sensation	S	10. الحواس (اللمس، الشم، النظر، السمع، التذوق)
Imagery	I	11. التخيل (الخيالات والتصورات)
Cognition	C	12. الإدراك (التفكير والتفسير والتحدث مع الذات)
Interpersonal	I.	13. العلاقات الشخصية مع الآخرين (التواصل مع الآخرين والشعور بهم)
Drugs & Health	D.	14. الأدوية والصحة (الأمور البيولوجية والجسدية والصحة)

### 1. السلوك

يشير السلوك إلى أفعالنا وردود أفعالنا وسلوكنا ويشمل ذلك كيف نتصرف في مواقف مختلفة أو في ظل ظروف معينة. أمثلة على السلوك: النوم، الأكل، لعب التنس، البكاء، المشي، الصراخ، مشاهدة التلفزيون، القراءة، ركوب الدراجة وما إلى ذلك. وعليه، يعتبر أي شيء نقوم به سلوكًا.

يتصف بعض الأشخاص بميلهم إلى "الأفعال" - أشخاص عمليين يحبون الانشغال وإنجاز الأمور والقيام بمشاريع مختلفة. ضمن المقياس أدناه، ضع دائرة حول الرقم الذي يعكس إلى أي درجة أنت شخص يميل إلى "الأفعال".

قليلًا جدًا	بشكل متوسط	كثيرًا جدًا
1	2	3
4	5	6
7		

في المساحة أدناه، حاول تدوين سلوك واحد محدد على الأقل ترغب في تقليله وسلوك آخر محدد ترغب في زيادته.

- أود أن أقلل (أو أتوقف عن): .....
- أود أن أزيد (أو أبدأ): .....

### 2. العاطفة

تشير "العاطفة" إلى المصطلح النفسي للمشاعر والحالات المزاجية والأحاسيس. توصف بعض العواطف بأنها إيجابية (مثل الفرح)، بينما يوصف بعضها بالسلبية (مثل الاكتئاب). أمثلة على العاطفة: السعادة، الانزعاج، القناعة، القلق، الغيرة، الغضب، الحماس، الشعور بالذنب والعار.

يتصف بعض الأشخاص بميلهم إلى "العاطفة" ولكنهم قد يعبرون أو لا يعبرون عن المشاعر بشكل علني. كيف تصف مستوى عاطفتك؟ ما مدى عمق شعورك بالأشياء؟ ما مدى شغفك؟

قليلًا جدًا	بشكل متوسط	كثيرًا جدًا
1	2	3
4	5	6
7		

في المساحة أدناه، حاول تدوين عاطفة واحدة محددة على الأقل ترغب في تقليلها وعاطفة أخرى محددة ترغب في زيادتها:

- أود أن أقلل (أو أتوقف عن): .....
- أود أن أزيد (أو أبدأ): .....

### 3. الحواس

تشير "الحواس" إلى حواس الإنسان الخمس الأساسية: البصر والسمع والشم واللمس والتذوق، كما وتتضمن عناصر الشهوات. تكون التجربة الحسية في بعض الأحيان ممتعة (مثال: رائحة وردة أو طعم فطيرة التفاح)، بينما قد تكون التجربة الحسية في أوقات أخرى مزعجة (مثال: ألم تيبس في الرقبة أو صداع أو رائحة بيض فاسد). يُعطي البعض قيمة كبيرة للتجارب الحسية مثل الفن والطعام والموسيقى والجنس وغيرها من الملذات الحسية. يركز البعض على حواسهم ويهتمون كثيرًا بالتجارب الداخلية الممتعة وغير السارة (مثال: الهدوء الداخلي والاسترخاء أو الأوجاع البسيطة والألام وعدم الراحة). إلى أي مدى "تستمع" لحواسك؟

قليلًا جدًا	بشكل متوسط	كثيرًا جدًا
1	2	3
4	5	6
7		

في المساحة أدناه، حاول تدوين الحواس التي ترغب في تقليلها وأخرى ترغب في زيادتها.

- أود أن أقلل (أو أتوقف عن): .....
- أود أن أزيد (أو أبدأ): .....

### 4. التخيل

يشير "التخيل" إلى قدرة الأشخاص على تشكيل صور ذهنية أو تمثيلات لأشياء وأحداث ومواقف فعلية أو متخيلة. عندما يتخيل الإنسان أو يحلم في أحلام اليقظة أو يرى الصور في عينيه، فإنه ينخرط في الصور الذهنية. ما مقدار الخيال أو أحلام اليقظة التي تنخرط فيها؟ ما مقدار ومدى وضوح تفكيرك بالصور أو رؤية الأشياء المعروضة على شاشة خيالك؟ (بعيداً عن التفكير أو التخطيط). إلى أي مدى تميل إلى التخيل؟

قليلًا جدًا	بشكل متوسط	كثيرًا جدًا
1	2	3
4	5	6
7		

في المساحة أدناه، حاول تدوين إحدى المواقف أو الأشياء التي ترغب في تقليل تخيلها وموقف آخر ترغب في زيادة تخيلها.

- أود أن أقلل (أو أتوقف عن): .....
- أود أن أزيد (أو أبدأ): .....

### 5. الإدراك

يشير "الإدراك" إلى التفكير أو العملية العقلية التي يتم من خلالها الحصول على المعلومات. تشتمل أقسام الإدراك على المنطق والمعرفة والفكر. غالبًا ما يتخذ التفكير شكل "الحديث الذاتي" حيث يميل الإنسان إلى التحدث بصمت مع نفسه وإخبار نفسه بالأشياء والاستمتاع بخصوصية أفكاره. يساهم الحديث الذاتي أو الإدراك في شعور المرء بالرضا عن نفسه وذلك عندما يخبر نفسه بعبارات مثل: "لقد كان عملي جيدًا جدًا حقًا" أو "أنا حقًا شخص جيد" فيميل إلى الشعور بالرضا. بالرغم من ذلك، يمكن أن يجعل الإدراك المرء يشعر بعدم الرضا عن نفسه وذلك عندما يخبر نفسه بعبارات مثل: "لن أتمكن من فهم هذا أبدًا" أو "لا بد أنني حقًا شخص بلا قيمة" فيميل إلى الشعور بطريقة غير جيدة.

يتصف البعض بأنهم "مفكرون" أو "مخططون" - حيث يحلون كل الأشياء ويتأملوها ويميلون إلى التفكير مليًا في كافة الأمور. كم "تتحدث مع نفسك"؟ إلى أي مدى تشعر بأنك شخص مفكر أو مخطط؟

قليلًا جدًا	بشكل متوسط	كثيرًا جدًا
1	2	3
4	5	6
7		

في المساحة أدناه، حاول تدوين بعض الأفكار التي ترغب في تقليلها وأفكار أخرى ترغب في زيادتها.

- أود أن أقلل (أو أتوقف عن): .....
- أود أن أزيد (أو أبدأ): .....

## 6. العلاقات الشخصية مع الآخرين

يعيش أغلب البشر في بيئات اجتماعية غنية يتفاعلون فيها باستمرار مع أشخاص آخرين عبر مجموعة متنوعة من المواقف. لذا تكون بعض التعاملات الشخصية مع الآخرين ممتعة (مثل: لعب لعبة الورق)، بينما البعض الآخر ليس ممتعاً (مثل: القتال أو الجدل).

يشير هذا التقييم إلى تقييم النفس اجتماعياً. ما هي أهمية الآخرين بالنسبة لك؟ ما هي أهمية الصداقات المقربة بالنسبة لك؟ ما مدى أهمية الألفة والميل إلى الانجذاب نحو الآخرين؟ وعلى عكس ذلك يكون الشخص "وحيداً". إلى أي مدى تجد نفسك "شخصاً يحب الناس"؟

قليل جداً	بشكل متوسط	كثيراً جداً
1	2 3 4 5 6	7

في المساحة أدناه، حاول تدوين أحد الأنشطة الاجتماعية التي ترغب في تقليلها وأنشطة أخرى ترغب في زيادتها.

- أود أن أقلل (أو أتوقف عن): .....
- أود أن أزيد (أو أبدأ): .....

## 7. الأدوية/العوامل البيولوجية أو الصحية

عند الحديث عن أصل الأمر، نجد أن الإنسان مخلوق بيولوجي وكيميائي حيوي تحكمه أنشطة جسده وكيمياء دماغه. تؤثر العديد من الأشياء التي يقوم بها المرء (أي العديد من سلوكياته) على الأمور البيولوجية لجسده ومن ثم تؤثر على طريقة تفكيره وتصرفاته وشعوره. يشتمل هذا الجانب من الشخصية البشرية على أشياء مثل العادات اليومية في تناول الطعام وممارسة الرياضة وكمية الكحول التي يشربها المرء وسواء كان يدخن أو يتعاطى المخدرات، وما إذا كان ينبغي عليه أن يفقد بعض الوزن أو يحصل على نوم أكثر انتظاماً وما إلى ذلك.

هل تشعر بأنك بصحة جيدة وواعية؟ هل تتجنب العادات السيئة مثل التدخين والإفراط في تناول الكحوليات أو الكافيين والإفراط في تناول الطعام وما إلى ذلك؟ هل تمارس الرياضة بانتظام وتحصل على قسط كافٍ من النوم وتقلل تناول الوجبات السريعة وتعتني بجسمك بشكل عام؟

قليل جداً	بشكل متوسط	كثيراً جداً
1	2 3 4 5 6	7

في المساحة أدناه، حاول تدوين أحد الأمور المتعلقة بالصحة البيولوجية التي ترغب في تقليلها وأمر آخر ترغب في زيادتها.

- أود أن أقلل (أو أتوقف عن): .....
- أود أن أزيد (أو أبدأ): .....

## ملاحظات أو معلومات إضافية

يرجى تدوين الأمور التي ترغب بإضافتها إلى المعلومات أعلاه.