

اساسيات العلاج

الجماعي

في الادمان

د . احمد البحيري

استشاري الطب النفسي

مقدمة

(الجربوب = علاج في
مجموعة)

مقدمة

- العلاج الجمعي : هو احد انواع العلاجات النفسية حيث يقوم معالج نفسي او اكر بعلاج مجموعة من المرضى .
- العلاج الجمعي يعتمد في تنفيذه علي عدة برامج هي :
(السلوكي المعرفي / زيادة الدافعية / التفاعل بين الاشخاص / التحليلي /
12 خطوة)
- العلاج الجمعي يتضمن ادوات جماعات المساندة او اكتساب المهارات الاجتماعية او تعليمية / او اكثر تخصصا في ادوات تغيير الذات من فن او موسيقي او رقص .
- في اغلب الاحيان عند تنفيذ العلاج الجمعي تتداخل اشكال التناولات في الجلسات العلاجية .

مقدمة

- العلاج الجمعي يستخدم في كل انواع اضطرابات استخدام المواد المخدرة و المنبهة و الكحوليات و الاضطرابات المصاحبة للادمان.
- العلاج الجمعي في اضطراب الادمان له فاعلية كبيرة نظرا لتقليله انعزالية الفرد و تمكين المريض من الاطلاع علي تجارب تعافي الاخرون مما يخلق ثقافة التعافي و يجب المريض للتعافي.

مزايا العلاج الجمعي في علاج الإدمان

- امداد المريض بالمعلومات الكافية عن التعافي و العلاج و خاصة في بداية العلاج.
- مساعدة و علاج عدد من المرضى في نفس الوقت .
- مساندة المجموعة و ضغط المجموعة لاتجاه التعافي و التوقف عن استخدام المخدر.
- مساعدة المريض كيفية التكيف مع المشاكل المتعلقة بتناول المخدرات و كيفية التعامل معها و مع الآخرين.
- تقديم و اظهار مردود عن القيم و القدرات الشخصية للمرضي في الجروب.

مزايا العلاج الجمعي في علاج الادمان

- مساعدة المرضى لتخطي المشاكل و الخبرات الاليمة مع اسرتهم .
- التشجيع و التدريب و التحفيز علي التعامل مع الصعوبات و المواقف التي تثير قلق المريض.
- اعطاء الفرصة و المجال للتدريب و استعادة اللياقة في المهارات الاجتماعية التي يحتاجها المريض في حياته اليومية بدون الاعتماد علي المخدر او الكحوليات.
- الجروب في حد ذاته نظام يقاوم فوضي مرض الادمان و المريض .
- زرع الامل ” اذا استطاع احدهم ، اذا انا استطيع“
- المساندة خارج العلاج الجمعي عن طريق الجروب الاكبر في العلاج المجتمع.

مزايا العلاج الجمعي في علاج الادمان

وسيلة هامة لتأهيل المرضى في
مواجهة اضطرابات الادمان

مصطلحات و مباديء عمليه

مصطلحات هامة في فهم العلاج الجمعي

- الالتحام و التماسك : مجموعة العلاج الايجابية تؤدي لحماس و تضامن داخل افراد المجموعة العلاجية .
- الصراع : دينامية اساسية داخل المجموعة العلاجية لوجود افكار او مشاعر او وجهات نظر متعارضة .
- المحتوي : هو وما يتم التعبير عنه من مشاعر و معلومات في الجروبو له اهمية في استكمال عمل الجروبموضوع الجروب .
- العملية: كيف يتفاعل أعضاء في الجماعة؛ تكملة لها هو المحتوى.
- عملية الجروب : دور المعالج و قائد الجروب / تكملة لاتمام الرسالة العلاجية (موضوع الجروب) لأبد من التعامل الجيد مع توازن تفاعل و مشاركة جميع افراد الجروب و ملاحظة تفاعلات المشاعر و تعبيرات الوجهمع الحيطة في توجيه دفة الحوار لشخص لفائدة مواجهة او تفهيم أو الابتعاد عن اخر لعدم احراجه او لاحتياج الامر لتداخل علاج فردي .

مصطلحات هامة في فهم العلاج الجمعي

■ ديناميات الجروب : هي القوي المحركة للجروب و اتجاه ايجابيته ناحية العلاج و تتأثر بتفاعل الافراد من دافع شخصياتهم و افعالهم / و كذلك تكون بعض المجموعات داخل الجروب الواحد...لأبد من فهم الافراد و تفاعلاتهم الفردية و تفاعل المجموعات المختلفة لتفعيل افل للجروب تجاه العلاج .

■ جروبات تنفيسية : هي شكل من الجروبات تتم بطريقة الرسم او اللعب او التمثيل لادوار الاسرة و العمل و المخالطين في الحياة لتساعد المرضي علي اكتشاف اضطراب الادمان اصله و تأثيره و كيفية التكيف مع احباطاته او منع الانتكاسات .

■ اتفاق الجروب (العقد العلاجي) :عقد بين المعالج والعميل ينص على مسؤوليات العملاء وتوقعاتهم من أعضاء المجموعة الآخرين، قائد الجروب ، والمجموعة .

مصطلحات هامة في فهم العلاج الجمعي

- المجموعة المتجانسة / الغير متجانسة : لابد من التنسيق في التفاعل حسب تكوين كل مجموعة و ما يشتركون فيه او يختلفون (عسكريين ، مراهقين ، فتيات ، نوع المخدر ، اضطراب شخصيةالخ).
- جروب "عملية التعامل مع الآخرين": هذه الجروبات تتم عند ثبات التغير في التعافي و يتم استخدامها لتناول تفاعلات الجروب في اتجاه التغيير والشفاء. جروبات عملية التعامل مع الآخرين لا يكون الموضوع او المحتوي هو المهم بقدر التفاعل الحقيقي بين افراد الجروب لافادة افراده في مشكلة لازالت محك انتكاس لاحدهم مثلا (تحليل الانتكاسة لاحدهم في جروب).

مصطلحات هامة في فهم العلاج الجمعي

■ ديناميات "التعامل مع الآخرين": كيف يؤثر الفرد في المجموعة و كيفية الارتباط بين الافراد في الجروباهم خطوه هي المردود من الآخرين او التغذية الراجعة ... "الفيدباك" feedback .

■ داخل النفس: ربط للأحداث التي تحدث داخل النفس، والعقل، أو شخصية؛ داخليا دونما الإشارة إلى أية عوامل خارجية.....و هنا يظهر اهمية التقييم الفردي لكل فرد في الجروب و فهم المعالج له .

مصطلحات هامة في فهم العلاج الجمعي

■ علاج منحي العملية : كما ذكرنا هناك "الموضوع" و هناك "العملية" و هم مكملين لبعضهم و لكن في هذه الطريقة يركز المعالج علي تفاعل المرضي و تسهيل ذلك اكثر من الموضوع ذاته .

■ العلاج النفسي الديناميكي (أو المنهج): نهج للنمو النفسي والتغيير الذي يؤكد على التطور والتكيف من البنية النفسية داخل الفرد. ، يركز على تغيير السلوك في الحاضر من خلال إعادة النظر و تنقيح مفاهيم الشخص وردود الفعل على الأحداث التي حدثت الماضي.

■ جروب تنمية المهارات : اما مهارات التعامل مع مشاكل و اسباب الادمان و الانتكاسة او مهارات الحياة اليومية و الكفاءة الشخصية و الثقة بالنفس.

مصطلحات هامة في فهم العلاج الجمعي

■ مراحل تطور الجروب :

المرحلة الاولى هي مرحلة تحضيرية للمرضي و التعريف بقواعد الجروب.

المرحلة الثانية او المتوسطة و فيها يبدأ عمل الجروب و تناول الموضوعات و العمليات التي تحت المريض علي اعادة التفكير و اتخاذ قرار التغيير .

المرحلة الاخيرة تكون مزيج من تنفيذ اليات التغيير و متاعتها و تقدير و احتفال بما تم عمليا من أهداف / و يلزم تحضير المرضي للقطاع من الاعتمادية علي الجروب في حياتهم و التكيف مع فقدان مساندة الجروب و النظر للمستقبل .

العلاج الجمعي الاكثر استخداما في علاج اضطرابات استخدام المخدرات

هناك عدة اشكال للعلاج الجمعي و تنقسم حسب الشكل و النوع و الهدف
من العلاج :

- حسب الشكل : (جروبات تعليمية / تنمية المهارات / ام حل المشكلات / سلوكي معرفي / المساندة / التعامل مع الاخرين).
- حسب النوع : (جروبات لثقافات او مجموعات محددة / التنفيس و التعبير عن الذات / منع الانتكاسة).
- حسب الهدف : (الخجل / التدخين / الجنس).
- او في شكل سلسلة من الجروب لانشطة الحاة اليومية في مجتمع
علاجي متكامل !!!!!!!!!

اليات العلاج الجمعي

- تكوين المجموعة العلاجية (الجروب).
- الاختيار الملائم للمريض للالتحاق بالجروب.
- تحضير المريض قبل الالتحاق بالجروب .
- قواعد الجروب .
- مواضيع الجروب .
- ادارة العلاج الجمعي (مهارات المعالج – التعامل مع اكثر المشاكل انتشارا اثناء الجروب).

تكوين المجموعة العلاجية (الجروب)

التفاعل في الجروب هو عملية دينامية حيوية ، و قد لا يصل للاستقرار بين افراده في التفاعل و يمر بالخطوات الاتية :

- التكوين : و فيه قدر كبير من عدم الثقة بأهمية العلاج الجمعي . و تنتهي بأن يبدأ المريض في الاندماج كعضو في الجروب .

- العصف : المريض يقبل ان يكون جزء من الجروب و لكنه ياموم تأثير العلاج و الجروب عليه . و يكون هناك صراع من سيتحكم في الجروب المرض ام المريض .

تكوين المجموعة العلاجية (الجروب)

- النمذجة : هو اقتراب العلاقة بين المريض و الجروب في التفاعل و الالتحام و المساندة و التوقعات المشتركة.
- الاداء : يتجه تفاعل الجروب لاتجاه علاجي من التفهم و المساندة و بث الامل و اتخاذ قرار التعافي و الاستمرار فيه.
- الفض للجروب : انتهاء احتياج المريض للاستمرار بالجروب بطريقة منظمة و الاستقلالية عنه و النظر للمستقبل .

الاختيار الملائم للمريض للالتحاق بالجروب

- تقييم المريض (اعراض الانسحاب ، الاضطرابات النفسية ، سمات الشخصية ، المشاكل الاجتماعية ، القدرة علي الاشتراك في الجروب).
- الجروبات الخاصة (عسكرية – مراهقين – اناث) .
(اضطرابات الشخصية – الخجل الاجتماعي) .
- درجة التعافي اولية/ متوسطة / مرحلة اخيرة .

الاختيار الملائم للمريض للالتحاق بالجروب

نوع / مرحلة	جروبات تعليمية	تنمية مهارات	سلوكي معرفي	مساندة	التعامل مع الاخرين	تنفيس	منع الانتكاسة
مرحلة اولي	+++	++ تقييم و تدريب	+	+++	+	+	تعليمي فقط
متوسطة	+	++ تقييم و تدريب	++	++	+++	+	+++
ثالثة		مهارات ناقصة/ مواقف صادمة	++ مستمرة /استمرار زيادة الدافعية	+	+++	في الانتكاسة	استمرارية

تحضير المريض قبل الالتحاق بالجروب

- قواعد الجروب / قواعد البرنامج .
- الفرق بين الجروب العلاجي و جروب المساندة العلاجية.
- اخبار المريض ان الجروب عملية علاجية طويلة تحتاج لصبر و اداء.
- لآبد من اعطاء المريض حرية التعبير عن مخاوفه من الجروب و طمأنته و الإجابة عن اسئلته.
- التعرف علي اسباب استمرار المريض في العلاج.
- تعرف علي الاختلاف النوعي للمريض عن اقرانه في الجروب لتسهيل تفاعله.
- العقد العلاجي و يحتوي علي :
(التواصل / السرية / التحاليل و التعامل معها / حضور الجلسة اثناء التعاطي /
التواصل مع الاخرين داخل الجروب و خارجه/ التفاعل مع الجروب).

قواعد الجروب

- 3-15 مريض .
- علي الاقل مرة اسبوعيا .
- ليس اكثر من ساعتين .
- وقت محدد / موضوع محدد .
- عدد مرات الجلسات حسب (قواعد البرنامج – اهداف العلاج- المساندة مرة اسبوعيا- السلوكية و التحليلية 1-3 في الاسبوع)
- الجروب اما مغلق او دوار / و في حالة الجروب الدوار يحتاج الامر لتحضير اعضاء الجروب و العضو الجديد للتنسيق .

مواضيع الجروب

- فهم مرض الأدمان.
- المشاكل الجسمانية.
- المشاكل النفسية و الروحية.
- مشاكل الأسرة و العمل و الآخرين.
- منع الانتكاسة

ادارة العلاج الجمعي

■ مهارات المعالج .

■ التعامل مع اكثر المشاكل انتشارا اثناء الجروب.

مهارات المعالج

- تحويل الصراع و مقاومة العلاج لطاقة ايجابية.
- التعامل مع المرضى الذين يميلون للفوضى مثل الكلام بدون داع او ترك الجروب.
- انتهاز اي مشكلة لتحويلها لفرصة و معني علاجي.
- الاستماع الجيد.
- ثبات البيئة.
- احترام المرضى / الحزم دون غضب.
- الثقة / تاتي الثقة من العلم و الخبرة و معرفة المرضى و مشاكلهم.
- التلقائية / المرونة / الابداع في توصيل المعلومة.
- التعامل باخلاقات دائمة.
- روح الفكاهة

التعامل مع اكثر المشاكل انتشارا اثناء الجروب

■ الصراع :

الصراع في الجروب شيء طبيعي . اكثر من ذلك هو محتم و صحي . علي المعالج ان يتعامل مع الصراع بطريقة تعليمية و لا يتداخل كجزء من الصراع.

الصراع قد يقدم للجروب فرة للتفاعل و معاني العلاقات بين اعضاء الجروب. / علي المعالج ملاحظة الصراع و بدايته و يحاول ان يمنع حدوثه/ التعامل مع الصراع يحتاج لخبرة و هدوء و التعامل بطريقة ايجابية .

التعامل مع اكثر المشاكل انتشارا اثناء الجروب

■ تكون مجموعات داخل الجروب :

يؤدي لتقليل التفاعلات الفردية بسهولة / و تتكون المجموعات نتيجة لعلاقات سابقة في التعاطي او العمل او السكن / و تؤدي هذه المجموعات لعدم ناسق و فوضي في الجروب .
و يتم التعامل معها بتغيير الاماكن لافراد المجموعة الواحدة ،
يتم مناقشة موضوعات للتفاعل عن الذات مع اخرين دراخل المجموعة ، مناقشة العلاقات بطريقة تعليمية .

التعامل مع اكثر المشاكل انتشارا اثناء الجروب

■ الكلام الكثير :

- السؤال عن مقصد الكلام و ماذا يفيد الجروب علاجيا ،
- ليستجيب المريض في الكلام ايجابيا .
- مشاركة باقي اعضاء الجروب باراؤهم .
- ثم اعطاء الكلام لعضو اخر لبدء حديث اخر .
- مكاشفة المريض عن طريق الجروب اذا تكرر الامر .

التعامل مع اكثر المشاكل انتشارا اثناء الجروب

- ترك الجروب / الحضور متأخر : يتم مناقشة السبب مع اعضاء الجروب و مشاعر الجروب و مشاعره في اقرب فرصة .
- الصمت / الحضور بدون تفاعل / الخوف من فقدان التحكم : لا بد من تفهم الاسباب و التعبير عنها هل هي خجل ام غيره بتشجيع و اعطاء المريض فرصة التفاعل / و ربما كانت مشكلة في الموضوع نفسه ... قد يحتاج لمزيد من الالفة و تقليل القلق اهم خطوة هي المشاركة بمرردود عن مفهوم الموضوع و شرح نقاطه (الفييد باك) .

التعامل مع اكثر المشاكل انتشارا اثناء الجروب

■ التعبير عن الذات في اخر لحظات الجروب

لابد من مناقشة هذا و اعطاؤه فرصة و اعطاء التعبير عن الذات وقت مناسب في الجروب .

■ القلق و المقاومة بعد التعبير عن الذات

لا تضغط علي المريض للكلام / قل له لما تكون جاهز اتكلم /
نبلغه ان التعبير عن الذات غير المشاركة و يكون حسب
تقدير المريض ، الأهم ان نتق ببعض اكثر في الجروب
لنتفاعل .

شكرا لحسن
الاستماع

