تأثير تقنية طريقة أبطال التحسس وأعادة المعالجة بحركة العين السريعة

(PP 169 - 179)

https://doi.org/10.21271/zjhs.24.s5.12

Supplementary Vol.24, No.5, 2020

ICEPS 29, 30 JANUARY 2020

FIRST INTERNATIONAL CONFERECE FOR

EDUCATIONAL AND PSYCHOGICAL SCIENCES

المؤتمر الدولي العلمي الاول للعلوم التربوية والنفسية بكلية التربية في جامعة صلاح الدين-اربيل

حسين فالح حسين بان عدنان عبد الرحمن

ملخص

أن ألامراض النفسية كثيرة ومتعددة وكل هذه ألامراض لها أسبابها وعلاجها ، ومن هذة ألامراض مرض الهلع ، أذ وضحت العديد من الدراسات أن حوالي (10 – 20%) من ألاشخاص أصيبوا بالهلع وهو عبارة عن نوبات مفاجئة من الخوف المرضي تسيطر على تفكير الفرد اذ تنشط هذه ألافكار عند تذكر موقف أو حادثة أو خبرة مؤلمة مما يضاعف نبضات القلب وزيادة مستوى ألادرينالين في الدم ، اذ أن ألافكار السيئة والمشاعر المحبطة يقوي كل منها ألاخر مما يؤدي بالفرد في الضياع بهذه ألافكار المقلقة المصاحبة بالتوتر وبذلك يظهر الهلع على شكل نوبات من العلامات الجسمية المفاجئة وفقدان الوعي ،ألا أن هناك بعض العلاجات التي تحد من هذة ألامراض لاسيما التقنية التي تم التوصل عليها عن طريق الصدفة على يد الدكتورة المصابة بمرض مستعصي وهي طريقة أزالة الحساسية بحركة العين السريعة ، أذ تعد هذة الطريقة من ألاساليب الفعالة في علاج الصدمات وألافكارالسلبية ، أذ أزداد أنتشار هذه التقنية بشكل واسع وأظهر لها مفعول قوي ذو نتائج جيدة للمصابين بألامراض النفسية

أذ هدف البحث الحالي تعرف أثر أزالة التحسس بحركة العين السريعة لمرضى الهلع ولتحقيق هذا الهدف صاغ الباحثان الفرضية : لا توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط رتب درجات ألاختبار القبلي ومتوسط رتب درجات ألاختبار البعدي للمصابين بمرض الهلع المشخصين من قبل ألاطباء على عينة مكونه من (10) مرضى ، أذ طبقت على هذه العينة طريقة EMDR أذ تكون البرنامج من عشرة جلسات بواقع ثلاث جلسات في ألاسبوع ذات الخطوات الثمانية ،أذ طبق المنهج التجريبي ذات ألاختبار القبلي والبعدي ، وأظهرت نتائج الدراسة تأثير البرنامج أي خفض ألافكار السلبية والتوتر من عينة البحث ومن خلال نتائج البحث توصل الباحثان الى عدد من التوصيات والمقترحات .

المقدمة

الفصل ألاول مشكلة البحث وأهميتة :

تعد ألاساليب الحديثة لعلاج الامراض النفسية تحتل مكانة كبيرة في مجال الطب النفسي كل حسب توجهاته النظرية والمسلمات التي يتبناها ،ومن هذة التقنيات هي طريقة EMDR أزالة الحساسية بحركة العين وأزالة الحساسية لعلاج أضطراب ما بعد الضغوط الصادمة التي أكتشفت عن طريق الصدفة من قبل الدكتورة فرانسين شابيروShapiro Francine أذ لاحظت أن ألافكار السلبية المرهقة قد أختفت . (وليد ، 2013 :)

المرض النفسي قديم قدم ألانسان ونجد له ذكراً في تاريخ كل الحضارات ، أذ أزدادت أنتشار ألامراض النفسية وغيرها من ألامراض بتقدم الحضارات والبلدان ، فبالرغم من التطورات التكنلوجية والمعرفية في مجال العلوم ، ألا أن هذا العصر جلب معه العديد ومختلف ألامراض ، فقد سمي بعصر القلق والتنافس وسيطرة العولمة بين البلدان بسلاح التطور والتقدم ، فقد أزدادت الصدمات والكوارث الطبيعية وألاصطناعية وزيادة مخلفاتها وتعقد حياة ألانسان ودخولة في أنواع متعددة من المواقف الغير مألوفة لديه ألامر الذي يشكل له نوع معين من أنواع ألامراض التي يصاب بها سواء كانت نفسية أو جسمية أو وراثية ، ومن هذه ألامراض التي بدأت تشكل نسبة كبيرة عن باقي ألامراض وهو مرض الهلع ، وهو نوع من أنواع القلق الذي يعد أبرز ألامراض التي يعاني منها أبناء بلدنا خاصة ، لما تعرض له من حروب وويلات وكوارث وأنفجارات وخطف وقتل وهب وسلب ومشاهد مفزعة وضغط معيشي تسبب في معاناة نفسية شديدة التي تهئ ألارض الخصبة للاصابة بالعديد من الحالات وألامراض النفسية

أذ وضحت العديد من الدراسات أن حوالي (10 – 20%) من ألاشخاص أصيبوا بالهلع وهو عبارة عن نوبات مفاجئة من الخوف المرضي تسيطر على تفكير الفرد اذ تنشط هذه ألافكار عند تذكر موقف أو حادثة أو خبرة مؤلمة مما يضاعف نبضات القلب وزيادة

مستوى ألادرينالين في الدم ، اذ أن ألافكار السيئة والمشاعر المحبطة يقوي كل منها ألاخر مما يؤدي بالفرد في الضياع بهذه ألافكار المقلقة المصاحبة بالتوتر وبذلك يظهر الهلع على شكل نوبات من العلامات الجسمية المفاجئة وفقدان الوعي ، (فالح ، 2015 : 34) ن أذ ذكرت أحدى الدراسات في مجلة الطب النفسي بأن أسباب الهلع متعددة كما في دراسة (Smith 2017) التي أظهرت نتائجها بأن المصابين بمرض الهلع لديهم حساسية زائدة والعاطفة ، وقد أشارت دراسة (KiMe 2016) أن مرض الهلع يكثر لدى ألافراد الذين يعانون من التفكير المستمر بالصحة والخوف من المستقبل ، وأكدت ذلك دراسة (Jone 2017) أن أكثر المصابين بالهلع بسبب التعرض لمواقف سيئة كالشجار أو الطلاق أو ألاعتداء أي المواقف الصادمة . أذ تترتب على المصاب بمرض الهلع أن يعاني من عدم السيطرة على النفس وأرتجاف ألاطراف والشعور بالدوار والخوف المبهم أو الخوف من ألاصابة بمرض خطير أو الخوف وتسارع ضربات القلب وألارتجاف والتعرق والشعور بالغثيان (فتاح ، 2000 ،43) .

أن ألامراض النفسية كثيرة ومتعددة وكل هذه ألامراض لها أسبابها وعلاجها ، اذ تم الوصول الى نوع من أنواع العلاجات عن طريق الصدفة على يد الدكتورة المصابة بمرض مستعصي وهي طريقة أزالة الحساسية بحركة العين السريعة ، أذ تعد هذة الطريقة من ألاساليب الفعالة في علاج الصدمات وألافكارالسلبية ، أذ أزداد أنتشار هذه التقنية بشكل واسع وأظهر لها مفعول قوي ذو نتائج جيدة للمصابين بألامراض النفسية وغيرها ، اذهناك العديد من المشجعين لطريقة EMDR للبالغين وألاطفال بموضوعات مثيرة لعلاج الصدمات وألالم والقلق وطنين ألاذن ومرض التفكك المعقد . (الكبيسي ، 1999 : 23) ، أذ أشارت مجلة ضغط الصدمة Traumatic Stress التي تشير الى أن الباحثين والمعالجين حققوا نجاحات بهذه الطريقة ، اذ أظهرت نتائج أستخدام هذة التقنية بنسبة 75 – 80 % للمصابين بمختلف ألامراض النفسية والخبرات السلبية كما أشارت لجنة تابعة للجمعية ألامريكية لعلم النفس APA أذ أعترفت بأسلوبها بطريقة فعالة في علاج الصدمة النفسية وخاصة ما بعد الضغوط الصادمة Post Traumatic stress Disorder وهذا ما أزداد في أوساط المجتمع العراقي لما تعرض من ضغوط نفسية داخلية وخارجية ، ألامر الذي يؤدي الى معاناة الفرد العراقي وألاصابة بهذه الصدمات وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات كدراسة (الكبيسي 1999) (ودراسة العامري 2008) ودراسة وداعة ودراسة (الشمري 2011) .

أذ أعتمدت شابيروا وغيرها من المهتمين على طريقة EMDR على التغيير المستمر لوجهات نظرهم الخاصة وطرح أفكار دائمة التغيير، أذ توسع مجال أسلوبهم أذ تم أستخدام هذه الطريقة لعلاج ألاكتأب وصعوبات النوم وألافكار السلبية والذكريات الصادمة المدمرة ، أذ واجهت هذه الطريقة الى النقد ألا أنهم أشادوا من خلال ألادعاءات والنتائج في أستخدام هذه التقنية فقد ساعدت في التخفيف من الذكريات الصادمة المؤلمة ، ألامر الذي الذي أدى الى تراجع حدة المعارضين لهذه الوسيلة ، اذ تركزت الفكرة ألاصلية مفادها أن EMDR مرتبطة بتصحيحات التوازن بين ألاثارة والكف في الدماغ ، أذ فسرت شابيروا أن المحفزات المؤلمة تخل بهذا التوازن الدقيق الذي يؤدي الى نتائج مرضية في البنى المعرفية خاصة عند التأكد بأن حركة العين السريعة يصاحبها فعالية عقلية وتقع في حدود 90 دقيقة للكبار وتستغرق نصف زمن كل دورة من دورات النوم وبذلك تتحدد مشكلة الدراسة بتساؤل بأمكانية تأثير تقنية أزالة التحسس لمرضى الهلع كما تتحدد أهمية البحث في المجال النظري .

1-تسليط الضوء على هذه التقنية دون تدخل الادوية .

2- قلة الدراسات المستخدمة لهذه التقنية .

3-التوسع في استخدام هذا النوع من العلاجات لعدم وجود تاثيرات جانبية مضرة بالصحة

أما بالنسبة الى ألاهمية التطبيقية

1-محاولة علاج المرضى المصابين بمرض الهلع بطريقة أزالة الحساسية وأعادة المعالجة بحركة العين السريعة

2-تشجيع الباحثين في مجال في مجال علم النفس السريري لاستخدام هذة التقنية .

أهداف البحث : تتحدد أهداف البحث الحالي .

1-تعرف فاعلية تقنية أزالة التحسس بحركة العين السريعة لمرضى الهلع ولتحقيق الهدف صاغ الباحث الفرضية ألاتية .

أ- لا توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط رتب درجات ألاختبار ألاختبار القبلي ومتوسط رتب درجات الاختبار البعدي .

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بمراجعي مسشفى ابن رشد للامراض النفسية المصابين بمرض الهلع للعام الدراسي بواقع (5) ذكور و (5) أناث 2018 – 2019

تحديد المصطلحات :

أولا : الهلع Panic disorder

وهو نوع من القلق الشديد الذي يظهر على شكل نوبات مرضية يعود الشخص بعدها الى وضعة الطبيعي ، اذ تحدث النوبة بشكل مفاجئ اذ تظهرأعراض القلق العام نفسها بصورة سريعة وشديدة ويطغى على المريض الشعور بأنه سوف يموت أو سيفقد عقلة أو سيطرته على نفسه . (فتاح ، 2000 : 44) .

ثانياً: تقنية أبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين السريعة . (Eye movement desensitization and reprocessing) هو علاج نفسي حديث لعلاج الاضطرابات التي تخلف الصدمة، طورته المعالجة النفسية الأمريكية فرانسينا شابيرو(Francine Shapiro). يجمع هذا العلاج بين عناصر من المعالجات المعرفية والسلوكية النفسية. بحيث يضيف أسلوبا من حركات العين شبيهة بحركات العين التلقائية التي تحدث في مرحلة من مراحل النوم تعرف بنوم حركة العين السريعة (REM sleep) وذلك لتبديل انتباه المريض بين روايات مقترنة بالصدمة أو الحادثة المؤلمة التي تعرض لهاالتي تكون في الذاكرة الضمنية وأنتقالهاالى الذاكرة الواضحة . والحركات الإيقاعية للعين. إن تبديل الانتباه هو الذي يساعد العقل بطريقة ما على معالجة المعلومات المرتبطة بالأحداث الصادمة أو الأحداث المؤلمة السابقة.

الفصل الثاني

ألاطار النظري :

المقدمة :

للتعرف على المرض النفسي ينبغي تحديد مفهوم ومعنى السواء ، ألا أن التفريق بين الجنون والشذوذ والطبيعي غير واضح لان هناك العديد من السلوكيات الطبيعية مشابهة للشذوذ ، فالشذوذ هو المخالف للثقافة السائدة فهو قد لا يعد علامةمن اللاسواء لان العباقرة والعظماء لديهم عادات شاذة عن المألوف ، لذلك يمكن (*تعريف الصحة العقلية بأنها الكفائة وألانسجام النفسي الداخلي الذي لا يعرقل ألانتاج الفردي أو حركة الجهاز ألاجتماعي ويكون مصحوباً عادة بشعور من ألارتياح والسعادة والمرض النفسي هو كل ما لا ينسجم مع هذا التعريف*) (الدباغ ،1983 : 22) ومن خلال ما تقدم نلاحظ أن المرض النفسي له العديد من الاسباب والظروف التي تؤدي الى ألاصابة به ، اذ يتوزع العلاج على عدة نواحي والتي تكون القواعد ألاساسية في اكثر العلاجات .

النظريات المفسرة للعلاج النفسي :

هنالك عدة أنواع من النظريات التي تستخدم في العلاج النفسي سواء كانت تقنية أو نظرية أم أسلوب أوفنية والتي منها .

1- **العلاج النفسي** : وهو نوع من أنواع العلاج الذي يتضمن أقامة علاقة ثقة وود مع المريض ليتمكن المريض من البوح والترويح عن نفسة وعن مشاكلة والكشف عن الصراعات المكبوتة من خلال سلسلة من اللقاءات وتفسير الاحلام ثم محاولة أفهام المريض بحقيقة المرض وجذورة ودفع المريض الى الشفاء برفق بالتشجيع والتوجية وألايحاء ويتخذ العلاج النفسي عدة صور وأساليب بالنسبة الى المدارس والطريقة التي يفضلها .

2-**العلاج ألاجتماعي** : عند دراسة حياة المريض وظروفة المختلفة يمكن تشخيص مصادر العصاب أو القلق أن وجد وملافاتها بتغيير الوضع العائلي أو المحيط ألاجتماعي أو ظروف العمل أو أي شئ يعكر صفاء وطمأنية المريض (الدباغ ، 1983 : 34)

3-**العلاج بالعقاقير** : والعلاج العضوي للقلق الذي يعتمد على أستخدام العقاقير المهدئة الحديثة ، فحالات القلق الشديدة تحتاج ألى أسعاف سريع وآني لتهدئة المريض قبل التفكير بالعلاج النفسي (فالح ، 2016 :87) .

4-**العلاج السلوكي** : أذ تفسر هذه النظرية القلق عادة أو فعل منعكس شرطي خاطئ ولاجل أزالته وأضعافة يعرض المصاب الى تجربة صناعية مفتعلة وهو تحت تأثير عقاقير مهدئة أو في حالة أسترخاء يعرض الى نفس القلق وبدرجة أقل حتى يتعلم المصاب تحمل ذلك القلق والخوف تدريجياً وتجاهله وهنالك عدة طرق للعلاج في السلوكية والتي منها .

1-التعرض.

2-تغير ألافكار .

3-منع ألاستجابة .

4-أيقاف التفكير .

5-ألافاضة .

5-**العلاج بألاسترخاء** : Relaxtion Therapy ألاسترخاء ليس المقصود في أعضاء الجسم بل في نفسية وتفكير المريض الذي ينبغي أن يبذل أرادة على ألايحاء الذاتي بالتنويم الباطني بحيث يصل الدماغ الى حالة من السبات والراحة (الدباغ ، 1983 : 104) .

6- طريقة أبطال التحسس وأعادة المعالجة بحركة العين السريعة (Eye movement desensitization and reprocessing)

مقدمة :

لقد أبتكرت هذه الطريقة عن طريق الصدفة من قبل الدكتورة فرانسينا شابيرو المصابة بمرض فيزيائي مستعصي , وبينما كانت تتجول في أحدى المتنزهات الامريكية في عام 1987م , بدأت تسترخي وشعرت بالراحة وذلك عند حرحة عيناها يمين ويسار تبعاً للمنبهات التي تتعرض لها فكان لتغلغل أشعة الضوء بين أوراق ألاشجار وأنكسارها وأنعكاسها له دور فعال في التقليل من ألافكارالسلبية والتوت وألالم , فأستعملت هذه الخبرة على المرضى الذين كانت تعالجهم , استعمل في البداية لعالج اضطراب ما بعد الصدمة مع قدامى المحاربين في حرب فيتنام والناجيات من االغتصاب. وقد اعترفت الجمعية الدولية لدراسات الضغط الصدمي بأنة علاج فعال لاضطراب ما بعد الصدمة لكنها وجددت ان المرضى يجدون صعوبة في تحريك اعينهم تلقاياً , لذلك كانت تجعلهم يتابعوا حركة اصابع يدها , ففي عام 1988 أسست فرانسينا معهد العلاج بـ(إزالة الحساسية وإعادة المعالجة عن طريق حركة العين) (Eye movement desensitization and reprocessing) هو علاج نفسي حديث لعلاج الاضطرابات ما بعد الصدمة،(Francine Shapiro). يجمع هذا العلاج بين العلاج المعرفي والسلوكي ، اذ يضيف تقنية من حركات العين شبيهة بحركات العين التلقائية التي تحدث في مرحلة من مراحل النوم تسمى بنوم حركة العين السريعة (REM sleep) وذلك لتغيير تفكير المريض بين أفكار مقترنة بالصدمة أو الخبرة المؤلمة التي تعرض لها والحركات الإيقاعية للعين. إن تبديل الانتباه هو الذي يساعد العقل بطريقة ما على معالجة المعلومات المرتبطة بالأحداث المؤلمة السابقة ، العلاج هذا ليس مقصور على حركة العينين وانما هذا جزء من العلاج المكون من عدة جلسات .(-ShaPiro، 1996 : 77)

وظائف حركة العين السريعة :

ألاحلام :

أول من أوجد أن حركة العينين السريعة هم الباحثان (ازرنسكي Azerinsky , وكلايمتان Kleitman) في خمسينات القرن الماضي أذ اكتشفا ان إفاقة النائم خلال ظهور حركة العين السريعة بانه كان يحلم وهذا يعني وجود نشاط عقلي يصاحب حركة العينين هذه. وكان ذلك بمثابة أكتشاف جديد لموضوع ألاحلام .

تظهر حركة العين السريعة منذ الولادة، تظهر خلال النوم. وهذه الفترات تقع في حدود (90-120) دقيقه للكبار واقل من ذلك في الأطفال ،اذ يمر النوم بأربع مراحل في هذا النوع من النوم وتسغرق حركة العينين السريعة حوالي نصف زمن كل دوره من دورات النوم في الاطفال الصغار، وبعدها تقل وتصل الى ربع فترة دورة النوم لدى الكبار وحتى سن الشيخوخة لتصل الى (15%). ومن خصائصها أيضا انها لا تحدث اثناء الدورة الاولى من النوم الا في الأطفال الصغار، أذ تكون ه حركة العين في الاطفال يكون عموديا الى الأعلى ولدى الكبار يكون مائلا وأحيانا يكون أسرع من المعدل وأحيانا أبطأ ، وكذلك من خصائصها ان حرمان الفرد منها بإفاقته خلالها يعوض عنه بزيادة فترات ظهورها في دورات نوم لاحقه، وكذلك من خصائصها انه توجد علاقة بين هذه الحركة ووضوح وغزارة محتوى الحلم. (Mcnally- ، 1999: 87)

ميكانزم معالجة المعلومات :

تثير حركة العين السريعة ميكانزم معالجة المعلومات ، وهذا ينطبق على عمل حركة العين السريعة التي تحدث في مرحلة النوم REM التي تحدث في الحلم الذي يؤكد في دمج الوهم من الخبرات الى حياة الفرد وأن نوع حركة العين REM تقوم في نقل المعلومات المخزونة وتقوم في تفعيل الجوانب المتعارضة من الدماغ وتنقل الذكريات الى الذاكرة الواضحة . عند النهوض من النوم نستيقض مرتاحين وتنخفض مشاعر ألالم وثقل المزاج ، بسبب الحركات اللارادية للعينين التي تربط الجزء ألايمن بألايسر وبذلك وبذلك سوف يكون هناك تنفيس للمشاعر المكبوتة . أن حركة العين السريعة تثير الوصلات العصبية التي تربط شقي الدماغ معاً ، وبذلك تصل الى المعلومات وألافكار المؤلمة الموجودة في الجزء ألايمن من الدماغ ، ومن ثم تتم معالجة وأعادة برمجة المعلومات المخزونة بالشكل الصحيح وبذلك سوف تكون صورة دماغية صحيحة لا تولد ألالم للانسان ، اي معالجة العلومات الصحيحة .

الذاكرة :

تعد مرحلة حركة العين السريعة مرحلة مهمه لترسيخ الذكريات ألاجرائية والذكريات المكانية ، في النوم ذو الموجات البطيئة ، اذ أكدت الدراسات أن الحرمان من هذا النوم يؤثر على عملية التعلم ، لكنة لا يؤثر على الذاكرة ، فأن وظيفة حركة النوم السريعة هي أزالة حالات التفاعل الغير مرغوبة فيها من شبكة الخلايا في قشرة المخ ويطلق على هذه العملية (بدعم التعلم) ، بذلك تتقوى الذكريات المهمه أذ تكون طبقتها العصبية حلبة لمقاومة الفوضى من الذكريات العابرة المشوشة ،وقد افدت دراسة بأن فرد يعاني من نقص حركة العين السريعة بسبب أصابة ألا أن ذاكرتة لم تتضرر .

نمو الجهاز العصبي المركزي :

تعرف هذه المرحلة من النوم بمرحلة النوم النشط لاهميتها في نمو الدماغ أذ تقوم بالتحفيز العصبي الذي يحتاجة الفرد لنضج الوصلات العصبية لنمو الجهاز العصبي ، فأن الحرمان من هذا النوم يؤدي الى ضمور في الدماغ وتقطع النوم وموت الخلايا العصبية ودليل على ذلك لدى كبار السن وتناقص حركة النوم السريعة لانها تعد مركز التحفيز التلقائي المستمر ، أن فائدة حركة العين السريعة هي ترطيب القرنية وتدفئة الدماغ وتحفيزة وحفظ أستقرار الشبكات التي لم تنشط خلال فترة ألاستيقاض . (رضاب ، 2017 : 32) .

النظريات المفسرة للعصاب :

تتبع هذه التفاسير من مدارس علم النفس المعاصر وهي .

أولاً : نظرية التحليل النفسي لفرويد .

وهي النظرية التي نفرغت تقريباً لتفسير العصاب ، أذ كان فرويد يعتقد أن العصاب هو نتيجة شدة نفسية جنسية الطاقة أثناء السنوات ألاولى من عمر ألانسان ، وأنتقل بعدئذ الى نظريتهفي نشأة (عقدة أوديب) وكيف أن الصراع حول هذه العقدة وبعدة أشكال يمكن أن يؤدي الى العصاب ، ثم عمم ذلك الى الصراعات بين نظم الشخصية من (الهو وألانا وألانا العليا) وقال أن الكبت وآثار الكبت تقرر الحالات العصابية ولذلك أدخل عوامل البيئة والتجارب المبكرة الطفولية كعوامل ممهده ومعجلة لظهور العصاب ، فأعراض العصاب هي حلول نسبية توصل أليها اللاشعور بعد عملية للكبت لكي يصل الى نوع من التسوية والتوازن النفسي ، فأعراض العصاب تتكلم بلغة ترمز الى ما جرى في اللاشعور .

ثانياً : آدلر

أذ أرتكز على نظرية حب السيطرة وألاستعلاء كغريزة أصيلة طاغية في ألانسان ، وأن حب القوة هو الدافع ألاقوى من طاقة الجنس ، وأن العصاب هو نتيجة الشعور بالنقص وعدم الكفاءة تجاه ظروف قاهرة ، فالعصاب حسب النظرية الفردية هو نتيجة الحرمان لرغبة القوة وهو محاولة للتعويض عن النقص بالظاهرة العصابية .

(الدباغ ، 1983 : 34) .

ثالثاً : السلوكية الحديثة .

أن السلوكية الحديثة تفسر العصاب على أساس المنعكسات الشرطية ومفعول الدوافع والتجربة ، أذ قدمت وسائل علاجية تختلف كثيراً عن الاصول الفرويدية للتحليل النفسي ،أذ أصبح التفسير السلوكي للعصاب ذات صيغة تجريبية مستمدة من دراسات علمية وأن ألاعراض أستجابات غيرمتكيفة وغير مناسبة وأن العصاب تعلم خاطئ وعن طريق منعكسات شرطية تعتمد على بناء الشخصية وجهازها العصبي وأن العلاقات الانسانية غير ضرورية في العلاج وأن الشفاء لا يؤدي الى تحول الاعراض الى غيرها ويعتمد العلاج على تأسيس عادة جديدة بدلا من الخاطئة **أذ تبنى الباحث هذه النظرية في تفسير النتائج** .

رابعاً :النظرية المعرفية .

يعد التفيسر المعرفي للعصاب هو الخلل في التفكير المنطقي الذي يعتبر السبب الرئيس في العصاب أذ يرجع الى أتجاه معرفي ومعتقدات مشوهة ويتكون العصاب حسب بيك من

أفكار متكررة عن وقوع خطر بتفسيرات سلبية وأيمانه بأن هذه ألافكار غير صحيحة لكنة لا يستطيع ألامتناع عنها وتعميم هذه المنبهات على حياة الفرد أذ يتولد القلق والعصاب (أبو النيل ، 1990 : 28) .

أعراض اضطراب الهلع

نوبة الهلع هي فترة واضحة من الخوف الشديد، تظهر فيه بعض الأعراض التالية، بشكل مباغت، وتصل ذروتها خلال دقائق:

- خفقان القلب أو تسارع في نبضاته، واهتزاز عضلة الصدر اليسرى من فرط شدة دقات القلب

- غثيان واضطراب الجهاز الهضمي.
- تعرق.
- ارتجاف الأطراف أو إحساس بالارتجاف والرعشة.
- إحساس بالاختناق أو ضيق التنفس.
- الشعور بالدوار أو عدم التوازن أو الثقل بالرأس.
- الخوف من فقد السيطرة على الذات أو الجنون.
- التنمل أو الشعور بهبات من البرودة أو الحرارة.(حسن ، 2010 :23)

مناقشة النظريات :

من خلال ما تم تفسير متغيرات الدراسة ، نستخلص بأن لكل مرض أو حالة مرضية لها تقنية خاصة بها ، سواء كانت تحليلية أم سلوكية أو معرفية ، وهناك حالات أو أمراض تحتاج الى عدة علاجات للوصول الى العلاج المناسب للمريض وتخليصة بما يشعر به ، لذلك فأن طريقة أزالة الحساسية واعادة المعالجة بحركة العين السريعة هي تقنية ووسيلة لعلاج العديد من ألافكار السلبية المؤلمة التي يشعر بها الفرد وأكثر تخصص في علاج أضطراب ما بعد الصدمة ، ألا أنها غير كافية اذ تحتاج الى تدخل علاجات أخرى مكمله لاكتمال علاج الفرد بما يعانية .

الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل على منهجية البحث وأجراءاتة ومجتمع البحث وعينته المختارة وأداة القياس .

مجتمع البحث : يتضمن مجتمع البحث الحالي من المراجعين الذين يعانون من ألامراض النفسية في مستشفى أبن رشد للطب للامراض النفسية للعام الدراسي 2018 /2019 أذ لم يتسنى للباحث الحصول على أعداد المراجعين من الجهات ذات العلاقة .

عينة البحث : تكون البحث الحالي من عيينتين.

1.عينة البناء المكونة من (50) فرد بواقع (25 مراجع) و (25 مراجعة)

-عينة البناء :

تكونت عينة البناء من (50)مراجع من مراجعين العيادات ألاخرى بأمراض مختلفة (كالباطنية والصدرية والعيون والجلدية وغيرها)، أذ تم أختيار العينة بالطريقة العشوائية والجدول (1)يوضح ذلك .

الجدوا (1) عينة البناء حسب المستشفيات

أسم المستشفى	ذكور	اناث	المجموع
أبن رشد	15	10	25
بغداد التعليمي	18	17	25
المجموع	33	27	50

2- عينة القياس: تحددت عينة البحث من المراجعين الذين يعانون من مرض الهلع Panic disorder المشخصين من قبل الطبيب المختص ووفق معايير 4DSM للامراض النفسية والذين حصلوا على درجة عالية في مقياس الهلع بواقع (5) ذكور و(5) أناث في مستشفى أبن الرشد بعد التأكد من خلو العينة من ألامراض الجسمية وعدم ألادمان على ألادوية أو الكحول والجدول (2) يوضح ذلك

الجدول (2) عينة البحث من المصابين بمرض الهلع

العينة	العدد	الاعمار		المهنة		التحصيل الدراسي	
		35-25	50-35	اعمال حرة	موظف	اعدادية	بكالوريوس
ذكور	5	2	3	2	3	2	3
العينة	العدد	الاعمار		المهنة		التحصيل الدراسي	
		35-25	50-35	ربة بيت	موظفة	اعدادية	بكالوريوس

اناث	5	2	3	3	2	3	2

أداة البحث :

أولا : مقياس أضطراب الهلع :

لتحقيق أهداف البحث تم أعداد مقياس الهلع بألاعتماد على معايير تشخيص منظمة الصحة النفسية 5DSM ، الذي تكون من (10) فقرة ذات ألاتجاه السلبي وبدائل ثلاثية (موافق ، متردد ، غير موافق) أي يكون التصحيح حسب التسلسل (1 ، 2 ، 3) وبذلك تكون أعلى درجة في المقياس هي (30) وأقل درجة في المقياس هي (10)

خطوات أعداد مقياس البحث :

1. **تحديد المفهوم**

تم تحديد المفهوم المراد دراستة وهو الهلع حسب التعريف المتبناه بأنه : **وهو نوع من القلق الشديد الذي يظهر على شكل نوبات مرضية يعود الشخص بعدها الى وضعة الطبيعي ، اذ تحدث النوبة بشكل مفاجئ اذ تظهرأعراض القلق العام نفسها بصورة سريعة وشديدة ويطغى على المريض الشعور بأنه سوف يموت أو سيفقد عقلة أو سيطرته على نفسه .**

2. **صياغة الفقرات**

لغرض الحصول على فقرات المقياس التي تغطي المفهوم فقد تم صياغة عدد من الفقرات بألاعتماد على معايير الدليل التشخيصي (DSM 5) ومن قبل ألاطباء في تشخيص العينة .

3-صلاحيه الفقرات :

تم عرض المقياسين على عدد من المحكمين المختصين في التربيه وعلم النفس وتم الاعتماد على نسبه 80% فاكثر و في ضوء هذا المؤشر تم تعديل بعض الفقرات ولم يتم استبعاد اي من الفقرات للمقياس.(ملحق 1)

التحليل ألاحصائي لفقرات مقياس(الهلع)

استخراج القوه التميزية لفقرات الهلع

تم تطبيق المقياس على افراد عينة التحليل وعددهم (50) فرد أذ تم تصحيح الاستمارات واخذت نسبه متساوية (25) لتمثل المجموعه العليا (25)للمجموعة الدنيا ثم استخرجت المتوسطات والانحرافات المعيارية لفقرات المقياس واستخرجت القيمه التائية لمعرفة الفرق بين متوسطي افراد المجموعتين العليا والدنيا في كل فقره باستعمال ألاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد ظهر ان جميع الفروق كانت داله عند مستوى (0,05)ودرجه حريه (48) والقيمة الجدولية (2)والجدول (3) يوضح ذلك ..

الجدول (3) القوة التمييزية لفقرات المقياس

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	1,21	0,83	0,28	0,56	9,08	داله
2	1,12	0,80	0,03	0,18	13,48	داله
3	0,888	0,89	0,94	0,12	10,07	داله
4	0,95	0,91	0,07	0,35	8,50	داله
5	0,94	0,93	0,09	0,09	10,24	داله
6	1,16	0,89	0,08	0,28	11,65	داله
7	1,21	0.89	0,01	0,13	13,46	داله
8	1,09	0,84	0,01	0,13	12,95	داله
9	1,19	0,86	0,16	0,52	9,73	داله
10	1,25	0,83	0,04	0,21	14,75	داله

ب_علاقة درجة الفقره بالدرجة الكليه للمقياس:(ألاتساق الداخلي)

وذلك بايجاد معاملات الارتباط بين درجه كل فقره والدرجه الكليه للمقياس وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت جميع المعاملات داله احصائيا لمقياس الهلع عند مقارنتها بالقيمه الحرجة لمعامل ألارتباط والبالغه 0,088 عند مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (48) وقد كانت جميع الفقرات دالة والجدول (4) يوضح ذلك

الجدول (4) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس

ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط
1	0،345	**4**	0،345	**7**	0،218	**10**	0.484
2	0،333	**5**	0،432	**8**	0،498		
3	0،234	**6**	0،256	**9**	0،387		

4-صدق وثبات المقياس

لقد تحقق صدق المقياس بنوعان من الصدق وهما

1-الصدق الظاهري لمقياس الهلع:

وذلك بعرض المقياس بصورتة الاولية على المحكمين وأعتماد نسبة 80%

2-صدق البناء :

أذ تحقق هذا النوع من الصدق ببعض مؤشراته وهي (القوة التميزية و علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) .

ثبات أداة البحث:

أذ تحقق ثبات المقياس من خلال **معادلة الفاكرونباخ** : اذ تم سحب 50 استمارة بصوره عشوائية وطبق معادلة الفاكروبناخ الذي بلغ 0.81

تصحيح المقياس :

اذ أعتمد مدرج ثلاثي وقد اعطية ألاوزان (1,2,3,) للفقرات التي تقيس نفس اتجاه المتغير، وبذلك فقد بلغت عدد فقرات مقياس الهلع (10) فقرات بمتوسط نظري (20).

تطبيق الدراسة :

بعد أن تم تحديد أهداف البحث والعينة المستهدفة تم أعداد مقياس الهلع المكون من 10 فقرة بألاعتماد على ، معايير الدليل التشخيصي لمنظمة الصحة العالمية (1992DSM) ومن قبل تشخيص الطبيب المعالج . اذ طبق على المراجعين لاغراض أخرى ، أذ كان يطبق عليهم في العيادات ألاستشارية الخارجية ،للمستشفيات الانفة الذكر في الجدول رقم (1) .

ثانياً : **برنامج طريقة علاج أبطال التحسس وأعادة المعالجة بحركات العين السريعة** :

يتطلب أتقان هذه التقنية الى التدريب والتخصص في مجال الصحة النفسية لاتباع التنفيذ بصورة مرضية ألامر الذي دعا الباحث التدريب والتوجية من بعض ألاطباء في مجال ألامراض النفسية

الخطوة الاولى التاريخ المرضي : يأخذ المعالج معلومات دقيقة تخص المريض للتعرف على المشكلة وآثارها السلبية وأعراضها ورغبة المريض في العلاج وتحديد الهدف للوصول إلى خطة العلاج التي تتطلب الصورة وألادراك والعاطفة وآثارها الجسمية والحسية .

الخطوة الثانية التحضير : في هذه المرحلة يحاول المعالج أن يكون علاقة مهنية ذو ثقه بينه وبين المريض وتعليم المريض على بعض أساليب ألاسترخاء لتهدئة النفس للتعامل والتحمل وربط الذاكرة بالحدث الغير سار السلبي و مع أي ذكريات وأفكارمزعجة تذكر أثناء جلسات العلاج وخلق ألاحساس بألامان والذي يتكون من

ا-مساعدة المريض في تحضير صورة أو مكان أو ذكرى يشعر فيها بالهدوء وألامان والتركيز لتقوية الشعور ألايجابي .

ب- أستشعار المريض بالشعور السلبي وبعدها يوجة المعالج المريض الى المكان آلامن لتغيير مشاعرة السلبية وأخبار المريض بأن عقله يعمل على شفائه كالسير على متن قطار يسير وسط مناظر طبيعية جميلة والتنفس بهدوء ومن ثم متابعة أصابع المعالج لمتابعة حركتها للتعرف على ألاحساس الذي يمر به

الخطوة الثالثة: مرحلة التقييم أذ يختار فيها المريض صورة أوخبرة أو مشهد من الحادث الذي كان سبب الصدمة بحيث يكون مشخصاً مسبقا ثم يكون تعبيراً يعبر عن اعتقاد ذاتي سلبي مقترن بالحادث. ثم يعبر بعدها عن جملة ذاتية إيجابية كبديل. وتستثكر العواطف والأحاسيس البدنية المقترنة بالذاكرة كذلك.

قد تستغرق الخطوات السابقة 3 جلسات إذا كانت حادثة واحدة فقط مسئولة عن اضطراب توتر ما بعد الصدمة. وتستخدم أيضا معها حركات العينين أو النقر.

الخطوة الرابعة :التركيز على عملية أزالة الحساسية وحركة العين السريعة أو نغمات موسيقية أو النقر على الجانبين وتذكر العواطف والأحاسيس التي يقرنها المريض بالذاكرة وألافكار المؤلمة بالتدريج خاصة الخبرات الصادمة لانها مخزونه بشكل خاطئ من قبل الدماغ وأنه سوف يتم معالجتها بالتحفيز على الجانبين لكي تتكامل مع الذكريات الصالحة للتعلم لذلك تزيد الكفائة الذاتية للفرد.

الخطوة الخامسة: زيادة عملية التثبيت من قوة الاعتقاد الايجابي التي جاءت لتكون محل الاعتقادات السلبية الأصلية وذلك بربط ألادراك ألايجابي بالهدف وألاستمرار بالتحفيز حتى يصل الى =7 وشعور ألاضطراب = صفر .

الخطوة السادسة: يتضمن تخليص الجسم من أي استجابة للبدن باقية التي تكون مقترنة بالذكرى المزعجة مثل: التوتر والصداع.

الخطوة السابعة: تختتم كل جلسة بأساليب عقلانية للتهدئة الذاتية وصولا الى ألاستقار النفسي أي تكون حدة ألاضطراب = صفر وألادراك = 7 فما فوق وذلك لايجاز عما يمكن توقعه بين الجلسات أذ قد يتذكر المريض بعض ألافكارويقو بالكتابة لصياغة أهداف جديدة لجلسات مستقبلية . كما تتم مناقشة سجل اليوميات ولا نعبر الخطوة ألا في نجاح الطريقة .

الخطوة الثامنة: تبدأ كل جلسة جديدة بإعادة تقييم النتائج من الجلسة السابقة وكذلك تعيين جوانب عديدة للعلاج.

في كل خطوة يتم استخدام مقاييس وأدوات تقييم مقبولة من مجال الإرشاد النفسي لقياس مستويات التوتر ومشاعر المريض تجاه الحادث الصادم.

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وما توصل اليهالبحث من نتائج وتوصيات ومقترحات .

الهدف ألاول :

1-تعرف أثر تقنية أزالة التحسس بحركة العين السريعة لمرضى الهلع ولتحقيق الهدف صاغ الباحث الفرضية ألاتية .

أ- لا توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط رتب درجات ألاختبار ألاختبار القبلي ومتوسط رتب درجات الاختبار البعدي .

ولاختبار هذه الفرضية طبق الباحث مقياس الهلع وبعدها طبق البرنامج العلاجي حركة العين السريعة ، ولمعرفة الفرق بين ألاختبار القبلي والبعدي أستعمل الباحث ألاختبار التائي لعينتين متربطتين ،أذ بلغت القيمة المستخرجة 072 ،68 وقد تبين وجود فروق في ألاختبار القبلي والبعدي أي أنخفاض في أعراض مرض الهلع وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي وجود فرق في ألاختبار القبلي والبعدي في العينة في الاختبار البلي والبعدي التي خضعت للبرنامج العلاجي وكما موضح في الجدول ألاتي .

الجدول (5) درجات الاختبار القبلي والبعدي

القبلي	البعدي	الفرق
40	30	10
40	25	15
35	25	10
35	25	10
45	20	20
45	20	20
40	20	20
40	23	17
38	25	13
40	20	20

وعند أجراء المعالجات الاحصائية تبين هناك أثر في أستخدام تقنية ازالة التحسس بحركة العين السريعة وهذا يتطابق مع نتائج الدراسة التي أستخدمتها شابيروا التي أكدت أن أستعمال هذه التقنية يؤدي الى أزالة الافكار السلبية وجوانبها وتبادل العواطف وانخفاض الشعور بالصدمة وأتفقت مع الدراسات المحلية كدراسة (الكبيسي 1999) (ودراسة العامري 2008) (ودراسة وداعة 2011) أذ أكد المرضى بالهلع بأنخفاض أعراض القلق والخوف وألاعراض السلبية المصاحبة ، والعيش بصورة سليمة وممارسة الحياة بصورة طبيعية وأنخفاض ألاحاسيس المعيقة للسلوك اليومي ، وهذا ألامر مهم في حياتنا التي نعيشها خاصة ما يعيشة مجتمعنا من ضغوطات ومشاكل وخوف من المجهول بما مر علية من الكثير من المشكلات .

التوصيات :

1-تطوير هذه الطريقة عن طريق الدورات التثقيفية في الندوات وورش العمل .

2-أنشاء مراكز علاجية متخصصة في العلاج النفسي كأحد فروع وزراة الصحة .

المقترحات :

1-أجراء دراسة لعينات مختلفة لكبار السن والمتعرضين للصدمات والمواقف العنيفة التي لا تنسى .

2-أجراء دراسة مع مرضى مصابين بأمراض أخرى (القلق ، الوسواس ، الكآبة ، الفوبيا)

المصادر :

- حسن ، حسين (2010) : علم النفس الفسيولوجي ، مكتبة المجد ، العراق

-رضاب ، حكمت (2018) : الصحة النفسية ، دار الواثق للنشر والطباعة , العراق

الدباغ ، فخري (1983) : أصول الطب النفسي ,جامعةالموصل ، العراق

عبد الحميد ، وليد (2013) : معالجة ألاضطرابات التالية للصدمة بعلاج أبطال التحسس وأعادة المعالجة بحركة العين السريعة ،العدد 29 .

- العامري ، علي محسن (2008) : أضطراب مابعد الضغوط النفسية لدى النازحين وأثره على الصحة النفسية ، كلية التربية ألاساسية

-فالح ، حسين :(2012) علم النفس المرضي والعلاج النفسي ، مركز ديبونو ، ألاردن

--فالح ، حسين (2015) الاجهاد والصحة النفسية ، مكتبة الرائد ، بغداد العراق .

-فالح ، حسين و عدنان ، بان ؛: (2016) ألارشاد والصحة النفسية ، مكتبة الصفوة ، بغداد العراق

-. فتاح ، أياد نوري (2000) : الصحة النفسية كراسلاطباء الرعاية الصحية ألاولية ، شعبة ألامراض غير ألانتقالية والنفسية ، وزارة الصحة ، الطبعة ألاولى .

- الكبيسي ، ناطق فحل والتميمي ، علي (2016) : أختبار فعالية منهج أبطال التحسس وأعادة المعالجة لحركات العين ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، العدد48

لموزة ، جاسم (2018) : الضغوط الصدمية وعلاقتها بالتحصيل لدى تلاميذ الصف الخامس ألابتدائي ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .

-ShaPiro ,F(1997) ;EMDR the Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety ,stress and Trauma .New York ;Basic Book. -

-ShaPiro ,F (1996) ; Errors of context and review of eye movment desensitization and reprocessing reseach .Jounal of Behavior Txperimetion ntal Ehey apy and Experimental Psychiary ,27 ,313 .

-Shapiro ,F (1989) ; Eye movement desensitization Procedure ;Anew treatment for Post –traumatic stress disorder .Jornal of Behavior Therapy and Experimental psychiatry , 20,211 .

-Lilienfeld,S (1996); EMDR Treatment Less Than meet the Eye 'Skeptical Inquirer m20 ,25 .

-Mcnally ,R (1999); 'EMDR and Mesmerism ;Acomparative Historical Analysis ' Journal of Anxiety Disorder ,13 ,225 .

- Mcnally ,R (1999);Research on Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) as aTreatment for PTSD research Quarterly ,10 (1) ,7 .

الملاحق

مقياس أضطراب الهلع

ت	الفقرات	تنطبق علي	متردد	لا تنطبق علي
1	الخوف المستمر من تبعات إحدى النوبات، مثل فقد السيطرة أو التعرض لأزمة قلبية أو "الإصابة بالجنون" أو تغيّر السلوك تغيّراً كبيراً،			
2	أتجنب المواقف التي تظن أنها تحفز حدوث نوبة الهلع			
3	التعرض لنوبات هلع متكررة غير متوقعة			
4	أ تجنب الأماكن أو المواقف التي تسبب القلق إذا ما تعرض لنوبة هلع.			
5	نوبات الهلع غير ناتجة عن إدمان المخدرات وليست بسبب حالة مرضية أو حالة صحية نفسية مثل الرهاب الاجتماعي أو الاضطراب الوسواسي القهري			
6	غثيان واضطراب الجهاز الهضمي.			
7	اشعر بخفقان في القلب دون سبب حتى في حالى الاسترخاء وانا جالسة			
8	أشعر بالارتجاف والرعشة والتعرق عند حدوث نوبة الهلع			
9	أشعر بالخوف عند تواجدي وحدي			
10	الخوف من فقد السيطرة على الذات أو الجنون			

The effect of the desensitization and REM technique

Hussein Faleh Hussein **Adnan Abdul Rahman**

Abstract

That mental illnesses are many and numerous, and all of these diseases have their causes and treatment, and among these diseases is the panic disease, as many studies have shown that about (10-20%) of people have experienced panic, which is a sudden bout of phobia that dominates the thinking of the individual as these activate Thoughts when remembering a situation, an accident or a painful experience, which doubles the heartbeat and increases the level of adrenaline in the blood, as the bad thoughts and frustrated feelings strengthen each other, which leads the individual to lose these disturbing thoughts associated with stress and thus panic appears in the form of attacks of sudden physical signs and loss Awareness, however, that there are some treatments that limit these diseases, especially the technique that was reached by chance by a doctor with an incurable disease, which is a method of desensitization to rapid eye movement, as this method is considered one of the effective methods in treating trauma and negative thoughts, as the spread of This technique is widely used and has shown a strong effect with good results for people with mental illness

The current research goal is to know the effect of rapid eye movement desensitization for panic patients, and to achieve this goal the researchers formulated the hypothesis: There are no statistically significant differences between the average ranks of the pre-test scores and the average ranks of the post-test scores for people with panic disease diagnosed by doctors on a sample consisting of (10 (Patients, if the EMDR method was applied to this sample, as the program consisted of ten sessions with three sessions per week with eight steps. The experimental method was applied with pre and post testing, and the results of the study showed the effect of the program, i.e. reducing negative thoughts and tension from the research sample and through the results of The research The two researchers reached a number of recommendations and proposals.

Keywords: desensitization, REM technique, That mental illnesses.