

INSAN



التعامل مع الضغوط  
بالعلاج الجدلي السلوكي



**INSAN**  
for Psychological support

السلام عليكم  
Al salam alaykom

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# ما هو العلاج السلوكي الجدلي؟

يرمز له DBT اختصاراً من Dialectical behavior therapy



# يقسم البرنامج العلاجي إلى أربعة مكونات رئيسية

- جلسات العلاج الفردية
- مجموعة تنمية المهارات:

**Mindfulness** اليقظة

**Emotion Regulation** التحكم في المشاعر

**Interpersonal Effectiveness** العلاقات الفعالة

**Distress Tolerance** تجاوز المحنة

- مكالمات التوجيه
- اجتماع التشاور

العلاج الجدلي السلوكي هو أحد المدارس العلاجية القليلة التي تجمع بين وجود بروتوكول وآليات وخطوات واضحة للتعامل مع سلوكيات محددة كالسلوكيات المهددة للحياة والسلوكيات المعطلة للعلاج، بالإضافة إلى وجود روح وفلسفة تعمل على الدمج بين القبول والتغيير وتتيح للفريق العلاجي تطبيق برنامج مناسب لكل حالة بشكل مستقل من أجل الوصول لهدف محدد وهو "بناء حياة تستحق أن نعيشها"





العلاج الجدلي السلوكي هو علاج نفسي  
اجتماعي قائم على الدمج بين القبول والتغيير.

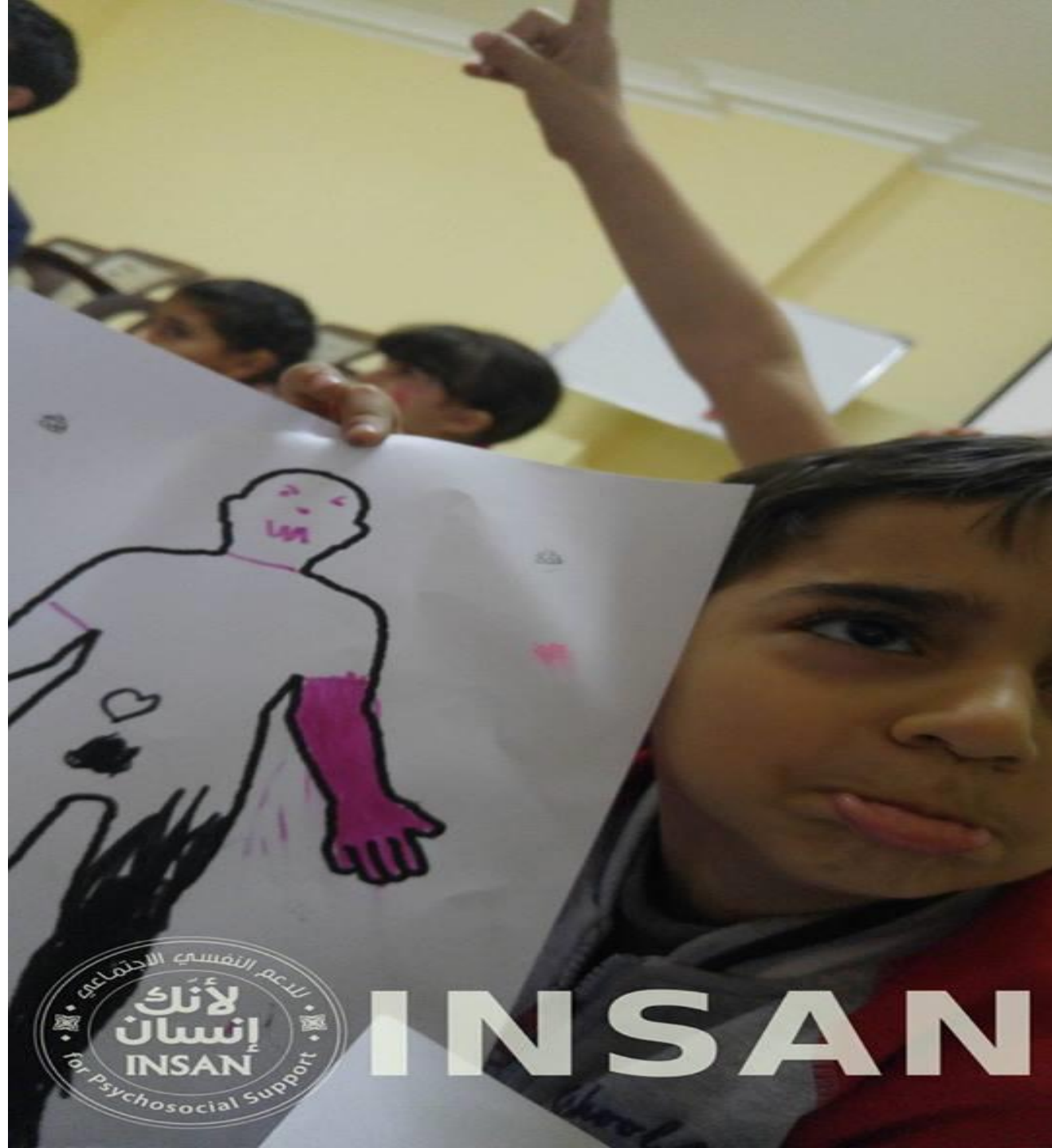
# كيف نستفيد من DBT في التعامل مع الضغط



# فهم الضغوط

- تدريب: تحديد أوقات الشعور بالضغط
- تدريب: تحديد أفكارك أثناء الشعور بالضغط.
- تدريب: ملاحظة جسدك.
- تدريب: ملاحظة الدوافع السلوكية.
- تدريب: سجل الضغوط.





INSAN

# ارتباط الضغوط والمشاعر

- تسمية المشاعر
- الهدف من المشاعر
- ارتباط المشاعر بالأفكار والسلوك.



INSAN





الشعور بالآمان

INSAN



# INSAN



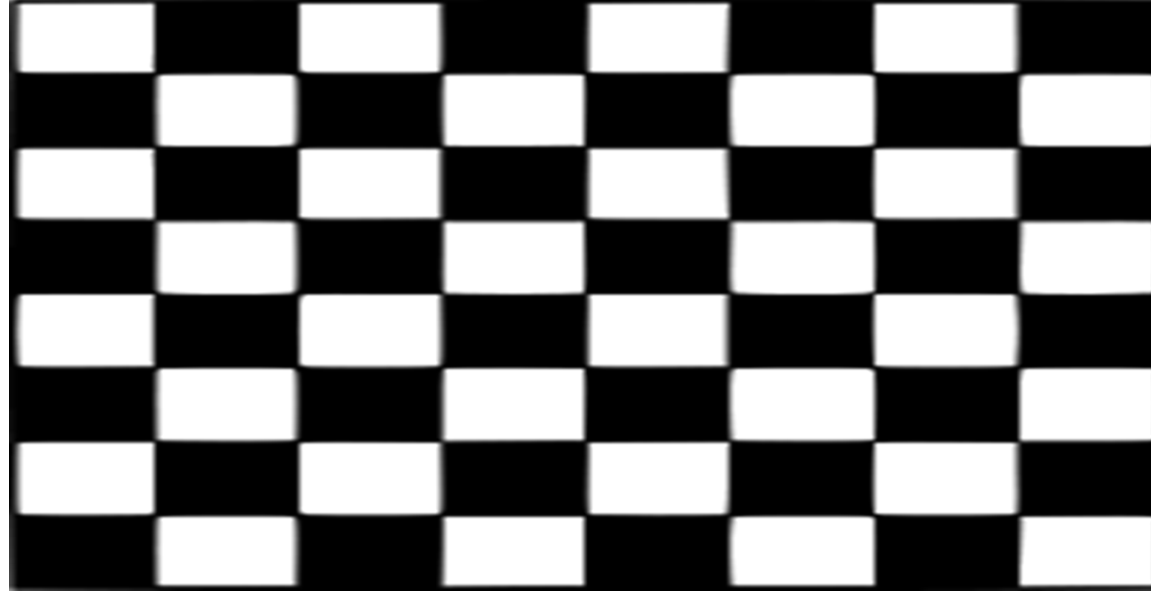
| الفرح                                                     | الثقة                                       | الغضب                                                     | الحزن                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| الهدوء<br>النشوة<br>التفاؤل<br>البهجة<br>الحب<br>الاهتمام | الاعجاب<br>القبول<br>التسامح<br>الدفع       | الضيق<br>الغيظ<br>الاحتقار<br>العدوانية<br>الحسد<br>الحنق | الاكتئاب<br>الأسى<br>الندم<br>انخفاض المعنويات<br>خيبة الامل<br>التعاسة |
| الدهشة                                                    | الاشمئزاز                                   | الترقب                                                    | الخوف                                                                   |
| الارتباك<br>الذهول<br>التعجب<br>عدم اليقين                | الضجر<br>الضيق<br>الخزي<br>الذنب<br>المهانة | الاهتمام<br>الحذر<br>الخشية<br>الفضول                     | الرعب<br>التوجس<br>التوتر<br>الانفعال                                   |

كيف تسهم الأفكار في الشعور بالضغط



- مفاهيم التفكير الجدلي
- ملاحظة أفكارك
- تقييم التفكير الذي يسبب المشكلات وتغييره





تعريف "الجدل" **Dialectic** هو فكرة الدمج بين نقيضين والوصول إلى توليفة تحمل صفات مشتركة بين النقيضين وتنتج كيانا جديدا بصفات أكثر فعالية.

# توسيع مجال أنماط التفكير الجامدة

- قبول الحقائق المتعددة.
- التخلي عن التفكير المتطرف.
- الأسود مقابل الأبيض.
- تقبل النقص.



# INSAN





المدرسة العليا محمد بن عبد الله  
بأبوظبي



INSAN



# تدريبات التفكير الجدلي

- تدريب: استبدال الأفكار المثالية.
- تدريب: فحص أفكارك.
- تدريب: تحديد الأفكار التلقائية.
- تدريب: كشف المعنى.
- تدريب: تحديد جذور التفكير المشوه.
- تدريب: فحص التوقعات القائمة على صيغة إذا – فسوف.
- تدريب: المراقبة كمستشار مؤتمن.
- تدريب: توسيع اختياراتك.
- تدريب: مراقبة تحيزك.
- تدريب: تحدي الأفكار الكارثية.

# استراتيجيات التقبل

- استراتيجيات تقبل الحياة في اللحظة الراهنة.
- استراتيجيات تحمل المشاعر التي تصاحب التغيير.

# تدريبات تساعد على التقبل

- تدريب: تمرينات التنفس.
- تدريب: تمرينات التهذئة.
- تدريب: فوائد وتكلفة التقبل الجذري.
- تدريب: استخدام الاستعارة للتقبل.
- تدريب: جعل التقبل عادة.



# INSAN





استراتيجيات النجاة من الأزمات

# تدريبات النجاة من الأزمات

- تدريب: قائمة تحويل الانتباه.
- تدريب: قائمة تهدئة النفس.
- تدريب: أساليب الاسترخاء.
- تدريب: استراتيجيات الوصول للمعنى.
- تدريب: خطة النجاة من الضغوط.



تحسين العلاقات

# تدريبات مهارات تحسين العلاقات

- تدريب: تقييم مهارات التعامل مع الآخرين.
- تدريب: تحديد ما تريده وما ينبغي/ والأولويات والمتطلبات.
- تدريب: فحص (الميزان) ما تريده مقابل ما ينبغي/ والأولويات مقابل المتطلبات.
- تدريب: تحديد مدى قوة تأكيدك لذاتك.
- تدريب: طلب شيء معين.
- تدريب: لاستماع بفاعلية.
- تدريب: إعادة التواصل مع القيم المفقودة.
- تدريب: التمسك بالقيم.



وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ

# INSAN

for Psychological support



Info@iensen.org  
00966566449306  
Insan.hope  
InsanFoundation

