

## الملاحق

الملحق أ: مقياس بيك للاكتئاب BDI-II

### 1. الحزن

- (0) إنني لا أشعر بالحزن.
- (1) إنني أشعر بالحزن في بعض الأوقات.
- (2) أشعر بالحزن طيلة الوقت ولا أستطيع التخلص من هذا الشعور.
- (3) إنني أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا أستطيع احتمالها.

### 2. التشاؤم

- (0) إنني لست متشائما بشأن المستقبل.
- (1) أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل.
- (2) أشعر أنه لا يوجد لدى ما أطمح للوصول اليه.
- (3) أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وان هذا الوضع من غير الممكن تغييره.

### 3. الشعور بالفشل

- (0) لا أشعر بأنني فاشل بشكل عام.
- (1) أشعر بأنني اواجه من الفشل أكثر مما يواجهه الانسان العادي.
- (2) عندما انظر إلى حياتي الماضية، فإن كل ما أراه الكثير من الفشل.
- (3) اشعر بأنني إنسان فاشل فشلا تاما.

### 4. عدم الرضا

- (0) ما زالت الأشياء تعطيني شعورا بالرضى كما كانت عادة.

(1) لا أشعر بمتعة في الأشياء على النحو الذي كنت أشعر به عادة.

(2) لم أعد اشعر بأية متعة حقيقية في أي شيء على الإطلاق.

(3) لدي شعور بعدم الرضى والملل من كل الأشياء.

#### 5. الشعور بالذنب

(0) لا يوجد أي شعور بالذنب.

(1) أشعر بالذنب في بعض الأوقات.

(2) أشعر بالذنب في معظم الأوقات.

(3) أشعر بالذنب في كافة الأوقات.

#### 6. مشاعر العقاب

(0) لا أشعر بأنني أستحق عقابا من أي نوع.

(1) أشعر بأنني أستحق العقاب أحيانا.

(2) كثيرا ما أشعر بأنني أستحق العقاب.

(3) أحس بأنني أعاقب وأعذب في حياتي وأنني أستحق ذلك.

#### 7. كراهية الذات

(0) أشعر بخيبة الأمل في نفسي.

(1) أشعر بخيبة الأمل في نفسي.

(2) أشعر أحيانا بأنني أكره نفسي.

(3) إنني أكره نفسي في كل الأوقات.

## 8. النقد الذاتي

- (0) لا أشعر بأني أسوأ من الآخرين.
- (1) إنني انتقد نفسي بسبب ما لدى من أخطاء وضعف.
- (2) ألوم نفسي طيلة الوقت بسبب أخطائي.
- (3) ألوم نفسي على كل شيء يحدث حتى لو لم يكن لي علاقة مباشرة بذلك.

## 9. أفكار أو رغبات انتحارية

- (0) لا يوجد لدي أية أفكار انتحارية.
- (1) توجد لدي بعض الأفكار الانتحارية ولكنني لن أقوم بتنفيذها.
- (2) أرغب في قتل نفسي.
- (3) سأقتل نفسي إذا توفرت لي الفرصة السانحة لذلك.

## 10.

- (0) لا أبكي أكثر من المعتاد.
- (1) أبكي في هذه الأيام أكثر من المعتاد.
- (2) إنني أبكي طيلة الوقت هذه الأيام.
- (3) لقد كانت لدي قدرة على البكاء ولكنني في هذه الأيام لا أستطيع البكاء بالرغم من أنني أريد ذلك.

## 11. الانفعالات

- (0) لا أشعر في هذه الأيام بأني سريع الغضب أكثر من المعتاد.
- (1) أصبح غضبي يستثار بسهولة أكثر من المعتاد هذه الأيام.

(2) أشعر بسرعة الإستشارة طيلة الوقت في هذه الأيام.

(3) أشعر بأن مشاعري قد تبدلت ولم يعد شيئاً يغضبني.

12. فقد الاهتمام

(0) لا أشعر بأنني قد فقدت اهتمامي بالناس الآخرين.

(1) أصبحت أقل اهتماماً بالناس الآخرين مما كنت عليه.

(2) فقدت معظم اهتمامي الآخرين.

(3) فقدت كل اهتمام لي الآخرين.

13. اللامبالاة

(0) أقوم باتخاذ قراراتي على أفضل ما أستطيع القيام بها

(1) أميل إلى تأجيل القرارات أكثر مما كنت أفعل عادة.

(2) أصبحت أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات عما قبل.

(3) لم تعد لدي أية قدرة على اتخاذ قرارات في هذه الايام.

14. الاستحالة

(0) أشعر بأن مظهري مناسب كما كان عادة.

(1) يزعجني الشعور بانني أبدو كهلاً أو غير جذاب.

(2) أشعر ان هناك تغيرات دائمة طرأت على مظهري تجعلني أبدو غير جذاب.

(3) اعتقد بانني أبدو قبيحاً.

15. فقد الطاقة

(0) أستطيع العمل بنفس الكفاءة كما كنت أفعل عادة.

(1) احتاج إلى جهد إضافي كي ابدأ العمل في أي شيء.

(2) علي أن أحث نفسي بشدة كي أقوم بعمل أي شيء.

(3) لا أستطيع عمل أو انجاز أي شيء على الإطلاق.

16. التغير في نمط النوم

(0) أستطيع النوم جيداً كالمعتاد.

(1) لأفام جيداً كالمعتاد.

(2) أستيقظ من النوم أبكر بساعة أو ساعتين من المعتاد وأجد من الصعب العودة ثانية إلى

النوم.

17. التهيج

(0) لا أجد أنني أصبحت أكثر تعباً من المعتاد.

(1) أصبحت أتعب أكثر من المعتاد.

(2) أصبحت أتعب من عمل أي شيء تقريباً.

(3) أنا متعب جداً لدرجة لا أستطيع معها عما أي شيء.

18. التغير في الشهية

(0) شهيتي للطعام كالمعتاد.

(1) شهيتي للطعام ليست جيدة كما هي بالعادة.

(2) شهيتي للطعام سيئة جداً هذه الأيام

(3) ليست لدي شهية للطعام على الإطلاق في هذه الأيام

19. صعوبة التركيز

- (0) لم أفقد كثيرا من وزني مؤخرا أو بقي وزني كما هو
- (1) فقدت من وزني حوالي ٢ كغم.
- (2) فقدت من وزني حوالي ٤ كغم إنني لا أتعهد محاولة إقاص وزني
- (3) فقدت من وزني أكثر من ٦ كغم.

20. التغيير في الشهية

- (0) ليس لدي انزعاج يتعلق بصحتي أكثر من المعتاد.
- (1) إنني منزعج بشأن المشكلات الصحية مثل آلام المعدة أو الإمساك، أو الآلام والأوجاع الجسمية العامة.

- (2) إنني متضايق من المشكلات الصحية ومن الصعب أن أفكر في شيء آخر.
- (3) إنني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي بحيث لا أستطيع التفكير في أي شيء آخر.

21. فقدان الاهتمام بالجنس

- (0) لم ألاحظ أية تغيرات تتعلق في اهتماماتي الجنسية.
- (1) أصبحت أقل اهتماما بالأمر الجنسية مما كنت عليه من قبل.
- (2) اهتمامي قليل جدا بالأمر الجنسية في هذه الايام.
- (3) فقدت اهتماماتي بالأمر الجنسية تماما.

الملحق ب: مقياس اضطراب ما بعد الصدمة (تأثير الأحداث) IES-R

اقرأ هذه القائمة وحدد درجة/مدى الانزعاج الذي شعرت به في كل موقف على مدى الأيام السبعة

الماضية.

جدول الملحق أ: مقياس IES-R

الرقم	العبارة	أبداً لم يحصل	لم قليلاً ما يحصل	يحصل بشكل معتدل	يحصل عادة	يحصل دائماً
1	هل حصل شيء يذكرك بالمشاعر التي راقت الحدث؟	0	1	2	3	4
2	واجهت مشاكل في الاستمرار بالنوم.	0	1	2	3	4
3	هناك أشياء أخرى أبقنتني أفكر بالحدث.	0	1	2	3	4
4	شعرت بعدم الاستقرار والغضب.	0	1	2	3	4
5	حاولت تجنب الإزعاج عندما أفكر بالحدث، أو عندما ذكرني أحد به.	0	1	2	3	4
6	فكرت بالحدث بدون أن أقصد.	0	1	2	3	4
7	شعرت أن الذي حصل معي كأنه لم يحدث أو كأنه لم يكن حقيقياً.	0	1	2	3	4
8	أبقيت نفسي بعيداً عما يذكرك به.	0	1	2	3	4
9	يوجد صور متعلقة به اقتحمت دماغي (تفكير).	0	1	2	3	4
10	انقلب مزاجي بسهولة.	0	1	2	3	4

جدول الملحق أ، واصل

الرقم	العبارة	أبداً يحصل	لم قليلاً يحصل	ما يحصل بشكل معتدل	يحصل عادة	يحصل دائماً
11	حاولت عدم التفكير به.	0	1	2	3	4
12	أدركت أنني لا زلت أحمل مشاعر متعلقة بالحدث ولكنني لم أتعامل معها.	0	1	2	3	4
13	مشاعري اتجه ما حدث متحجرة (متجمدة).	0	1	2	3	4
14	وجدت نفسي أتصرف أو أشعر بنفس الطريقة وكأنني في لحظة الحدث.	0	1	2	3	4
15	واجهت مشاكل في الخلود إلى النوم.	0	1	2	3	4
16	انتابني موجات قوية من المشاعر المتعلقة بالحدث.	0	1	2	3	4
17	حاولت إبعادها / إزالتها من ذاكرتي.	0	1	2	3	4
18	أواجه صعوبة في التركيز.	0	1	2	3	4
19	الأشياء التي ذكرني بالحدث سببت لي ردود فعل جسيمة مثل: (التعرق، صعوبة في التنفس، دوخة، تسارع ضربات القلب).	0	1	2	3	4
20	حلمت بالحدث.	0	1	2	3	4
21	شعرت أنني يقظ.	0	1	2	3	4
22	حاولت عدم الحديث عنه.	0	1	2	3	4

التجنب: 5، 7، 8، 11، 12، 13، 17، 22؛ اقتحام المشاعر: 1، 2، 3، 6، 9، 16، 20؛ ردود الأفعال الجسدية: 5، 7، 8، 11، 12، 13، 17، 22.

## الملحق ج: نموذج المقابلة النفسية

الاستمارة التي استخدمتها الباحثة في المعلومات الخاصة بكل حالة عن طريق أخذ القصة المرضية

النفسية عن طريق المقابلة النفسية.

استمارة الفحص الطبي النفسي
التاريخ:
التعريف الشخصي للمريض:
الاسم: العمر: الجنس: العمل:
الوضع العائلي: عدد الاولاد: عنوان السكن
ورقم الهاتف:
سبب الإحالة النفسية ومصدر المعلومات
الشكوى الرئيسية
تاريخ المرض الراهن
السوابق الطبية النفسية
السوابق الطبية الجسدية
السوابق الطبية النفسية العائلية
-----
التاريخ الشخصي
القصة العائلية والعلاقات ضمن الأسرة
الحمل والولادة والتطور الروحي الحركي
المدرسة والعمل
العلاقات الاجتماعية والجنسية الشخصية قبل المرض
-----
فحص الحالة العقلية الراهنة:
المظهر والسلوك
الكلام
المزاج والوجدان
محتوى الأفكار

اضطراب الإدراك والتجارب غير الطبيعية

التشخيص التفريقي:

-التشخيص المرجح متعدد المحاور

المحور	رمز ICD 10
الاضطرابات النفسية	
الذكاء والشخصية	
الأمراض العضوية	
الكروب الراهنة	
الأداء خلال السنة الماضية	

الأسباب الإراضية المحتملة

عوامل مؤهبة

-عوامل مثيرة

عوامل مثبتة

المشاكل الظرفية المرافقة

الرمز	مجال المشكلة
	ضمن العائلة / المنزل
	في مجال التعليم / العمل
	اقتصادية / قانونية
	ثقافية / بيئية
	شخصية

الإعاقات المرافقة الموجودة حالياً

درجة الإعاقة

غ	4	3	2	1	0		
غير محددة	هائلة	شديدة	متوسطة	خفيفة	معدومة		
						أ	العناية بالذات
						ب	مهنيًا
						ت	أسريًا
						ث	اجتماعيًا

نوعية الحياة الحالية (تحدد من قبل المريض كفيلاً أو باستخدام المقياس التالي بوضع إشارة على الخط بين صفر ويعني سيء و 10 وتعني ممتاز)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

نقاط قوة المريض (العوامل الايجابية في حالة هذا المريض)

-----

الإنذار وتوقعات المريض وأهله

-----

خطة التدبير والعلاج

التاريخ	المشكلة السريرية	التدخل العلاجي	المتابعة

## الملحق ٥: نموذج مخطط الإشراف - تقديم الحالة

وقد أشارت شايبورو انه بمجرد اختيار العميل لعلاج ال EMDR، يحصل المعالج على المعلومات اللازمة لتصميم خطة العلاج. يستلزم هذا الجزء من مرحلة أخذ التاريخ تقييم الصورة السريرية بأكملها، بما في ذلك السلوكيات المختلفة للعميل، والأعراض، والخصائص التي يجب معالجتها. يحدد المعالج بعد ذلك الأهداف المحددة التي ستحتاج إلى إعادة معالجتها. هذه الأهداف تتضمن الأحداث التي أدت في البداية إلى تحريك علم الأمراض، والمحفزات الحالية التي تحفز المادة المختلة وظيفيًا، وأنواع السلوكيات والمواقف الإيجابية اللازمة للمستقبل. يجب استخدام EMDR لإعادة معالجة المعلومات فقط بعد أن يكمل الطبيب التقييم الكامل للصورة السريرية وتصميم خطة علاج مفصلة (شايبورو، 2001).

من خلال هذا النموذج يتم التركيز على الحدث محك الصدمة من خلال توجيه بعض الاسئلة والتي من خلالها يتم جمع المعلومات عن حدث صدمي محدد يتم معالجته باستخدام خطوات ال EMDR الثمانية.

1. المشاكل والأعراض  
أ. ماهي المشاكل والأعراض عند المنتفع؟  
ب. متى بدأت المشكلة؟  
ج. هل واجه المنتفع مشاكل مماثلة في الماضي؟  
2. الوضع الحالي للحالة  
أ. ما الذي جعل المنتفع يأتي للمعالجة الآن؟  
ب. ما هو وضع حياة المنتفع الحالية ومثال على ذلك: - العمل والعلاقات والشبكات الاجتماعية الخ؟  
ج. التاريخ المرضي (خلاصة قصيرة لما له علاقة بالأعراض والمشاكل):
  - الخلفية العائلية:
  - تاريخ الصدمة:
3. صياغة الحالة (Case formulation):  
أ. فهم المنتفع لسبب حدوث المشكلة:

- ب. تقييمك لمشكلة المنتفع:
4. خطة المعالجة الأساسية
- أ. ما هي مقاصد المنتفع؟
- ب. ما هي أهداف العلاج المحتملة؟
5. التحضير: المكان الهاديء/ الآمن و المصادر الإيجابية إلخ.
6. أهداف العلاج:
- أ. أسوأ جزء (صورة أو شيء آخر يمثل الحدث)
- ب. الإدراك السلبي
- ج. الإدراك الإيجابي
- د. الأحاسيس الجسمية
7. ما هو نوع الإستشارة الثنائية (BLS) المستعملة؟ حركات العيون، الربت، الأصوات أو الذبذبات العمليّة:
8. أعط وصفا موجزا لما جرى في عملية العلاج (EMDR) و النتيجة (الأعراض و تغيير SUD و VoC).

الملحق هـ: بروتوكول العلاج

حسب ما ذكرت مورجان وآخرون (Morgan et al, 2013)، قد حققت المرحلة الثالثة " التقييم "هدفها في شكلها الحالي حيث يتم إعادة تعريف EMDR مع التركيز على عناصرها الأساسية من نموذج معالجة المعلومات التكيفية AIP والمكان الآمن ومصادر العم الإيجابي والاستهداف الذي يركز على الصدمات والتحفيز الثنائي. وتستعرض المرحلة الثالثة الخطوات التالية :

1. عرض المشكلة / الذاكرة / صورة الأعراض

أ. ما الصورة التي تمثل أسوأ جزء من الحادث؟

ب. عندما تفكر في الحادث، ما هو أسوأ جزء؟ (ماذا ترى، تسمع، تشم؟)

2. الإدراك السلبي

عندما تطرح تلك الصورة، ما هو الفكر أو المعتقد السلبي الذي لديك عن نفسك الآن؟ أو ما هي

الكلمات التي تتوافق مع تلك الحادثة وتعبر عن إيمانك السلبي عن نفسك الآن؟ (التعبير في صورة

المضارع)

3. الإدراك الإيجابي

عندما تطرح تلك الصورة / الحادثة وتلك الكلمات السلبية (كرر الإدراك السلبي كعبارة) ما الذي

تفضل تصديقه عن نفسك الآن؟

4. درجة الاعتقاد الإيجابي

عندما تفكر في تلك الصورة / الحادث، ما مدى صحة هذه الكلمات (كرر الإدراك الإيجابي) بالنسبة

لك الآن على مقياس من 1 إلى 7، حيث يبدو الرقم 7 صحيحًا تمامًا، بينما يبدو الرقم 1 بأنني

خاطئ تمامًا؟

5. العواطف

عندما تطرح تلك الصورة / الحادث وتلك الكلمات (كرر الإدراك السلبي)، ما هي المشاعر التي

تشعر بها الآن؟

6. SUDS

على مقياس من 0 إلى 10 حيث 0 لا يوجد اضطراب و 10 هو أعلى اضطراب يمكن تخيله، ما

مدى الانزعاج الذي تشعر به الآن؟

7. موقع الإحساس بالجسم: أين تشعر بذلك في جسدك؟

8. معالجة الحساسية

أرغب في طرح تلك الصورة، تلك الكلمات السلبية (كرر الإدراك السلبي)، ولاحظ أين تشعر بها في

جسدك واتبع أصابعي، فقط دع كل ما يحدث يحدث.

أ. ابدأ حركات العين ببطء ثم قم بزيادة السرعة إلى المستوى الذي يمكن للمتفجع تحمله بشكل

مريح.

ب. نقول للمتفجع.... اطمئن "هذا كل شيء. أنت بخير. فقط لاحظ. فقط لاحظ"

ج. بعد كل مجموعة من المحفزات نقول للمتفجع، إذا كان ذلك مفهياً، "خذ نفساً"

د. اسأل "ماذا يحصل الآن؟" "ما الذي تلاحظه الآن؟" إذا أبلغ المتفجع عن حركة (تغيير في

الصورة)، قل "تابع ذلك"، أو "لاحظ ذلك فقط." إذا لم يكن هناك تغيير، فارجع إلى الصورة

المستهدفة واسأل: "ماذا يحصل الآن؟" يجيب المتفجع.... قل "اذهب مع ذلك!"

هـ. انتقل إلى التثبيت فقط عندما يبلغ المتفجع عن عودة SUDS من 0 إلى الهدف

9. التركيب: هل الكلمات (كرر الإدراك الإيجابي) لا تزال مناسبة، أم أن هناك عبارة إيجابية أخرى تشعر

أنها ستكون أكثر ملاءمة؟

أ. فكر في الحادث الأصلي وتلك الكلمات (الإدراك الإيجابي)

ب. من 1 (خطأ تمامًا) إلى 7 (صحيح تمامًا)، ما مدى صحة شعورهم الآن؟ فكر في الحادثة

وأمسكها بهذه الكلمات (كرر الإدراك الإيجابي).

ج. قم بمجموعة من المحفزات الشنائية.

د. بعد كل مجموعة، اطلب التغذية الراجعة وقياس الإدراك الإيجابي VOC. تواصل مع تقوية

الإدراك الإيجابي. إذا أبلغ العميل 6 أو أقل، فتحقق من ملائمة هذا الإدراك، وما السبب

وراء عدم وصوله إلى 7 (إذا لزم الأمر) مع إعادة المعالجة الإضافية.

10. مسح الجسم

أ. أغمض عينيك: ركز على الحادث والكلمات (كرر الإدراك الإيجابي) وافحص جسدك عقليًا.

أخبرني إذا كنت تشعر بأي شيء. "إذا تم الإبلاغ عن أي إحساس، افعل مجموعة من

المحفزات حتى يهدأ الاضطراب.

ب. إذا تم الإبلاغ عن إحساس إيجابي / مريح، فقم بمجموعة من محفزات.

ج. الإغلاق: "قد تستمر المعالجة التي أجريناها اليوم بعد الجلسة. قد تلاحظ أو لا تلاحظ رؤى

أو أفكارًا أو ذكريات أو أحلامًا جديدة. إذا فعلت ذلك، فقط لاحظ ما تواجهه ويمكننا

النظر في هذا في المرة القادمة."

## الملحق و: منهج الحالات العيادية

الجلسات التي قامت الباحثة باجرائها مع الحالات حول اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب المرتبط

به وفق منهجية الامدر (EMDR). قبل البدء في جلسات العلاج يتعين الآتي:

1. تحديد ما إذا كان المسترشد سيستفيد من العلاج بالأمدر.
2. تخطيط العلاج : أخذ تاريخ الحالة فيما لا يقل عن ثلاث جلسات نتعرف من خلالها على تقييم الصورة السريرية بأكملها، بما في ذلك السلوكيات المختلة للعميل، والأعراض، والخصائص التي يجب معالجتها. يحدد المعالج بعد ذلك الأهداف المحددة التي ستحتاج إلى إعادة معالجتها.
3. تطبيق مقياس تأثير الأحداث، ومقياس الاكتئاب
4. تقييم استعداد المسترشد للعلاج بالامدر EMDR.
5. الاستبصار بقدرة المسترشد على الحفاظ على الشعور بالاستقرار وأداء مهام علاجية معينة في مواجهة مستويات عالية من العاطفة.

سوف تقوم الباحثة هنا بعرض عينة من جلسات الحالات عينة الدراسة بواقع جلسة واحدة لكل

حالة من حالات عينة الدراسة، حيث أن كل منتفع تلقى عدد من الجلسات، كان أقلها ١٢ جلسة من

بداية العلاج بال EMDR ، استهدفت كل جلسة هدف محدد، الهدف هذا هو "حجر المحك"، الذي

تتكون منه الذكريات والذي تكون عبارة عن معلومات مخزنة (مثل الصور والأفكار والتلاميذ). قد يتم

"تجميدها" (في حالة حدوث ركود بيولوجي عصبي غير قادر على الارتباط بأي شيء أكثر تكييفًا) في

نظام الذاكرة. هذه المعلومات عبارة عن تجربة مشفرة لصددمات كبيرة أو صدمات بسيطة سابقة (ضغوط

أو عجز مبكر أو فريد) مرتبطة بعرض المشكلة. تشكل ذكريات حجر اللمس (العقد) مجموعات

(للأحداث المصاحبة) ويتم تخزين هذه المواد بشكل أساسي في حالتها الأصلية (سواء كانت صدمة كبيرة واحدة أو صدمة واحدة صغيرة / متعددة تؤثر على الحاضر).

وتستطيع الباحثة القول بأنه وفقاً لاتباع بروتوكول العلاج بمراحله وخطواته المحددة وممارسة العلاج بطريقة متخصصة وتحت إشراف مستمر فإنه ووفقاً لنتائج إعادة تطبيق مقياس (تأثير الأحداث، ومقياس الاكتئاب) فقد حصل تحسن في مستوى التأثير بالحدث وفي درجة الاكتئاب المرتبطة به، وبمتابعة الحالات بعد انتهاء العدد الكلي للجلسات، فقد حدث تغيير كلي في حياة كل منهم، فقد حصل أحدهم على عمل متميز، وتحسنت علاقة الآخر بأهله وعائلته، وذهبت أحدهن نحو تفوق دراسي وحياتي وإقبال ملحوظ على الحياة، لدرجة أن أحدهم كان يصف العلاج بالأمدر أنه (كالمسحر في فعله وتأثيره)

الملحق ز: الحالة الأولى

التعريف الشخصي

السن: 21.

النوع: ذكر.

الجنسية: مصري.

إجراءات العلاج

1. المشاكل والأعراض

أ. ماهي المشاكل والأعراض عند المنتفع؟

منذ أكثر من عامين من حين مجيئه الى اسطنبول أدمن على الماريجوانا، بعض الأيام يشرب الحشيش

طول اليوم، ليس لديه هدف، لا يود البقاء على هذه الحالة ولا يستطيع الخروج منها. كانت لديه علاقة

جنسية مع احدى الفتيات.

ب. الأعراض

ناقم على كل سلطة، تسيطر عليه بعض الأفكار السلبية مثل: لا أحد يجيني، أنا نكرة، أنا شكلي

وحش، أنا رائحتي كريهة، الناس تبتعد عني في المواصلات العامة نتيجة رائحتي الكريهة أنا مش ممكن حد

ييص لى من البنات، وكان يدلل على افكاره السلبية بالصدمة العاطفية التي تعرض لها وشعوره أن الفتاة

التي أحبها رفضته لأجل عدم وسامة شكله، وأن معظم الناس تسخر منه وتلمز عليه. ونتيجة لذلك كان

يقرر الإنسحاب من الحياة الاجتماعية، وفي بعض الأحيان يأتي بتصرفات هو غير راضي عنها، كان يأتي

بأفعال قهرية مثل تغيير ملبسه أكثر من مرة، محاولة تنظيف نفسه وجسمه عدة مرات.

ج. متى بدأت المشكلة؟

بدأت المشكلة من سنتين منذ مجيئه إلى اسطنبول نتيجة بعض الظروف السياسية في بلده، حيث آتي بمفرده بدون عائلته، وأقام في سكن مشترك مع بعض الشباب، اجتماع شعور الغربة مع عدم وجود الأهل والمتابعة، والبيئة والثقافة المختلفة بالإضافة إلى التحاقه بمدرسة داخلية، وتعرضه للتنمر من بعض زملاء الدراسة وخاصة انه لم يكن على دراية كافية باللغة، كل هذه الأسباب كانت من أسباب ظهور المشكلة (مشكلة الأدمان بالإضافة إلى مشكلات العلاقات) وتعرضه.

د. هل واجه المنتفع مشاكل مماثلة في الماضي؟

نعم، واجه المنتفع مشكلات مماثلة عندما كان طفلاً في السادسة من عمره، حيث كان يعيش مع عائلته بالمملكة العربية السعودية، حيث كان عمله والده في هذه الفترة، بينما هو طالب في المدرسة الابتدائية تعرض من زملاء الدراسة للتنمر والعنف والاعتداء الجنسي المتكرر استمرت الايذاءات المختلفة والتي تعرض لها أكثر من ثلاث سنوات. المسترشد عانى من حالة عدم الوفاق مع والده ووصفه بأنه كان شديد الطباع معه، لم يترك له حرية الاختيار في الأشياء التي تخصه مثل اختيار اللبس وغيره من اقتناء الأشياء التي يرغب بها، كان يشعر بالفرقة بينه وبين أبنائه عمه، حيث كانوا يعيشون جميعاً بيت كبير في هذه البلد.

2. الوضع الحالي للحالة:

المسترشد جاء بحالة بائسة، كان يمتنع عن حضور المحاضرات بالجامعة ويمتنع عن المشاركة في أداء الأنشطة المختلفة بحجة أن هذه الجامعة ليست المكان المناسب لقدراته وأن والده هو الذي أرغمه على الدراسة بها وأنه كان يستحق مكان أفضل من ذلك. علاقته بوالده كانت سيئة وكما يترك البيت مرات متعددة. يتعاطى الحشيش بجرعات كبيرة، ويدمن على أقراص الليريكا كنوع من الأدوية المخدرة، لديه علاقة

جنسية مع فتاة، يتجنب اللقاء بالناس، يرى نفسه شخص غير كفؤ وغير مناسب لأن يطلب الآخرين

مرافقته، لا يجتاز اختبارات الجامعة، ولديه علاقات غير جيدة مع اخته التي تصغره.

أ. ما الذي جعل المنتفع يأتي للمعالجة الآن؟

• ادمانه على الحشيش

• سوء علاقته بوالده وأسرته بشكل عام

• ضياع الهدف

• عدم قدرته على الرجوع لحياته الطبيعية ولكنه لا يستطيع.

ب. ما هو وضع حياة المنتفع الحالية ومثال على ذلك: - العمل والعلاقات والشبكات الاجتماعية

الخ؟

• العمل: غير ملتزم بالدراسة

• العلاقات: ضعيفة ومتوترة. ومحصورة في اثنين من أصدقاءه (كلاهما يحبه ويقبله على

حاله)

• الشبكات الاجتماعية: شبه منعدمة

ج. التاريخ المرضي (خلاصة قصيرة لما له علاقة بالأعراض والمشاكل):

تعرض لاصابة في ساقه نتيجة الأحداث السياسية في مصر واصابة أخرى متقدمة في بطنه، على

أثرها أجري عدة عمليات، ظل فترة لا يستطيع التحكم في عملية الإخراج الا عن طريق جهاز خارجي

مُثبت بالبطن. وهذا الوضع تسبب في شعوره الدائم بأنه شخص ناقص، ورائحته كريهة، والجميع من حوله

ينفرون منه استياءً من ريحته (هذا ما كان يعتقد عن نفسه).

• الخلفية العائلية

العائلة ذات مرجعية دينية، تتميز بطابع الترابط الاجتماعي، المستوى الاجتماعي والاقتصادي

جيد، لا توجد اضطرابات نفسية أو أمراض عضوية واضحة بأحد من أفراد العائلة.

الحدث المستهدف في هذه الجلسة كان (تحرشه بأخته البالغة من العمر 4 سنوات).

• تاريخ الصدمة

منذ كان المسترشد في التاسعة من عمره

4. صياغة الحالة (Case formulation)

أ. فهم المنتفع لسبب حدوث المشكلة

فهم المنتفع سبب ح العوامل المرسبة للمشكلة، والعوامل المهیئة لحدوثها، والعوامل المسببة لها حتى

الآن ومن ضمن هذه العوامل (التعرض للانتهاك والتحرش الجنسي وهو طفل صغير، سوء العلاقة مع

الأسرة، تعرضه للتنمر من أقرانه في المدرسة.

ب. تقييمك لمشكلة المنتفع

المنتفع يعاني درجة شديدة من الاكتئاب وفق مقياس بيك للاكتئاب، يعاني تدني صورة الذات،

لديه شعور بالخزي والذنب نتيجة اعتدائه على أخته في الطفولة ونتيجة العلاقة الجنسية مع فتاه الآن، ولديه

معتقد رئيسي عن نفسه أنه شخص غير مرغوب فيه).

5. خطة المعالجة الأساسية: بعض أخذ تاريخ الحالة، وتطبيق مقياس الاكتئاب ومقياس تأثير الأحداث،

تم تهيئة المسترشد للبدء في جلسات العلاج بالامدر EMDR

أ. ما هي مقاصد المنتفع؟

• التخلص من عادة ادمان الحشيش

• تحسين العلاقة مع الأسرة

- التخلص من الشعور بالذنب والحزني تجاه أخته
  - الإندماج في الحياة بشكل طبيعي
  - تحقيق الثقة بالنفس
  - الشعور بالحب والقبول من والده
  - الإقلاع عن شرب المخدر (الماريجوانا).
  - ب. ماهي أهداف العلاج المحتملة؟
  - التخفيف من حدة الإكتئاب الشديد الذي كان يعاني منه.
  - الوصول الى ذاكرة تكيفية لتحل محل ذاكرة الصدمة
  - استبدال مشاعر الحب والغفران والمسئولية تجاه نفسه والآخرين محل مشاعر الذنب والكراهة والإشمزاز.
  - تحقيق القدرة على الإندماج بالمجتمع وتكوين شبكة علاقات إجتماعية وأداء وظائفه الحيوية.
6. التحضير: المكان الهاديء/ الآمن والمصادر الإيجابية إلخ.  
ذكر المسترشد أن مكانه الآمن عندما يمشي تحت المطر ويشعر به على جسمه
7. أهداف العلاج: هدف العلاج كان العمل على حادث تحرش المسترشد بأخته.  
أ. أسوأ جزء (صورة أو شيء آخر يمثل الحدث): وقت بكاء أخته وشعورها بالألم  
ب. الإدراك السلبي: انا شخص غير سوى وعلى مقياس ال SUD كانت النتيجة 10/10، وهذا دليل على شدة تأثره بالحادث الصادم.  
ج. الإدراك الإيجابي: انا شخص كويس، على مقياس ال VOC كانت النتيجة 7/1  
د. المشاعر : شعور بالقرف، الذنب، الخوف والكراهية.  
هـ. الأحاسيس الجسمية: قشعريرة بالجسد
8. ما هو نوع الإستنارة الثنائية (BLS) المستعملة؟ حركات العيون، الربت، الأصوات أو الذبذبات؟ حركة العين
9. أعط وصفا موجزا لما جرى في عمليّة العلاج (EMDR) و النتيجة (الأعراض و تغيير SUD و VOC.

أ. ظل المنتفع يتلقى العلاج لمدة 3 شهور بواقع مرة كل أسبوع، تناولنا عدة مشكلات بالتدرج، وبعد بناء العلاقة العلاجية وتعزيز الثقة بين المنتفع والمعالج، شارك المنتفع بهذا الحادث الصادم.

ب. تمت المعالجة لكثير من الاحداث المؤلمة في حياة المنتفع، ولكن ظل مصر على انه رائحته كريهة، وأن الناس ينفرون منه، بالبحث وراء هذه الفكرة توصلنا الى سبب رئيس لهذا الاعتقاد، وهو الشعور بالقرف والشعور بالانساخ نتيجة الفعل الذي قام به مع أخته.

ج. في بداية الجلسة كان المنتفع متأثر جداً بالجزء السئ من الصورة

د. استمر المنتفع في رؤية نفس المشهد حيث كانت الصورة تتراوح بين الابتعاد والتثبيت.

هـ. بدأ الأمر في التحسن حسب ما ذكره المنتفع ، حيث بدأ يتذكر المواقف التي كان يقوم فيها بحمايته لاخته وهي طفلة في المدرسة ، وخاصة اذا تعرض أي شخص لها او محاولة ايذاءها .

و. بدأ يتذكر اوقات لعبه معها وهم أطفال ، وبدأ يتذكر أوقات الجلوس مع الاسرة بعد ان كان يتجنب ذلك بشكل ملحوظ احساسه منه بالخزي والذنب .

ز. وبمتابعة الاستشارة الثنائية وحركة العين بدأت تظهر له صورة أخته وهما يجلسان في غرفة المعيشة يتحدثان سوياً بعد أن كان يهرب من مواجهتها أو التواجد معها في نفس المكان منذ أكثر من عشر سنوات مضت. حيث بدأ يردد المنتفع أنا أحب أختي و الذي يجب لا يؤدي، وأنا لست سئ الخلق، هذه ليست أخلاقي.

ح. بعد استخدام بعض الوصلات الإدراكية بغرض مساعدة المنتفع لتكوين روابط تكيفية

للصدمة بدأ الادراك الايجابي في الارتفاع حيث ارتفع الى 7/5.

ط. بعد تكرار الاستشارة الشائبة بدأت درجة الانزعاج ال(SUD) (في الإنخفاض حيث تغير إدراك المنتفع عن نفسه.

ي. ومراجعة درجة الانزعاج SUD وُجد أنها انخفضت إلى الصفر.

ك. وبالتالي ارتفع مستوى الإدراك الإيجابي إلى 7/7.

ل. انتهت الجلسة والتي تعتبر جلسة مُغلقة حيث انخفضت درجة الإنزعاج إلى الصفر، وارتفع الإدراك الإيجابي إلى 7 وتغيرت المشاعر إلى مشاعر حب واهتمام، واختفت الصورة القديمة تماماً وظهرت مكانها صورة جديدة وتغيرت الأحاسيس الجسدية إلى الإحساس بالراحة والإنبساط، وبذلك نكون قد تعرضنا للعمل على الأربع قنوات التي يستهدفها العلاج بالإمدار للأثار الناتجة من حادث صادم وهي: (الصورة- الإدراكات -المشاعر - الأحاسيس الجسدية).

د. في نهاية الجلسة نشكر المنتفع علي صبره وتعاونه وأنه كان هو بطل القائد للمشهد اليوم في هذه الجلسة ، ولا ننسى أن نذكره بأنه : قد تستمر المعالجة التي أجريناها اليوم بعد الجلسة، قد تلاحظ أو لا تلاحظ رؤى أو أفكار أو ذكريات أو أحلاماً جديدة، إذا فعلت ذلك، فقط لاحظ ما تواجهه ويمكننا النظر في هذا في المرة القادمة."

الملحق ح: الحالة الثانية

التعريف الشخصي

السن: 19 عام

النوع: ذكر

الجنسية: مصري

إجراءات العلاج

1. المشاكل والأعراض

أ. ماهي المشاكل والأعراض عند المنتفع؟

مشكلة الاضطراب من الأصوات المرتفعة والتي تتسبب في إصابته بالصداع، سواء أكانت اصوات البشر المحيطين به أو أصوات السيارات أو أي اصطدام بالشارع، وفي بعض الأحيان يؤدي الأمر الى الاشتباك بالأيدى مع الأشخاص الذين يشعر تجاههم بالانزعاج.

ب. متى بدأت المشكلة؟

بدأت المشكلة من ثلاثة أشهر عندما حضر المنتفع إلى اسطنبول بمفرده ليتلقى تعليمه بالجامعة وترك أهله بالسعودية. كان يعيش مع زميل له في شقة مفروشة وفي أحد الأيام ظل زميله يصدر أصوات مرتفعة، لم يتمالك المنتفع نفسه فقام بضرب زميله والتعدى عليه من أجل إخماد صوته. وخاصة أن زميله كان يذكره بزوجة عمه التي كانت ترفع بصوتها عليه وعلى أمه وتؤذيهم بألفاظها المسيئة أثناء حديثها معهم حيث كانت تسكن في نفس البناء الذي يعيشون فيه كعائلة .

ج. هل واجه المنتفع مشاكل مماثلة في الماضي؟

2. الوضع الحالي للحالة:

أ. ما الذي جعل المنتفع يأتي للمعالجة الآن؟

مشادة كلامية وتشابك بالأيدى مع زميله الذى يعيش معه بالسكن.

ب. ما هو وضع حياة المنتفع الحالية ومثال على ذلك: - العمل والعلاقات والشبكات الاجتماعية

الخ؟

- العمل : غير مهتم بالدراسة بالقدر الجيد
- العلاقات: علاقته محدودة بمن حوله، له أصدقاء محدودين
- الشبكات الاجتماعية : متوسطة

ج. التاريخ المرضي (خلاصة قصيرة لما له علاقة بالأعراض والمشاكل):

المنتفع تعرض منذ طفولته لعدد من الأحداث الصادمة والتي ساهمت في طريقة تفكيره وسلوكه تجاه المواقف التي تواجهه ورد فعله عليها، مثل تعرضه لحادث سيارة هو وابن صديق والدته وعمره ست سنوات، حيث تركت صديقة أمه ابنها أمانة عندهم لظروف صحية ألمت بها، وقام هو باصطحاب الطفل ليعبر به الشارع دون علم أمه بهذا الأمر، فجاءت عربة مسرعة وصدمت الطفل أمام عينه. وذكر أنه كان يعاني من التشنج من زملاءه بالمدرسة وخاصة أن حجمه كان يبدو أصغر من عمره الحقيقي، وبسبب غياب والده الدائم حيث يعمل في بلد عربي، فكثيراً ما كان يتعرض هو وأمه وأخوته الى مضايقات من العائلة دون وجود شخص يقوم بحمايتهم أو الدفاع عنهم.

• الخلفية العائلية

الأب كان يعمل محاسب بإحدى الدول العربية والأسرة كانت تعيش معظم الوقت بدون الأب الأم كانت شخص مسالم ومنطوي ولا يستطيع أخذ حقها ممن يؤذونها هي أو ابنائها. كان يعيش هو وأسرته في بيت العائلة، ولم يكن الجو العائلي بالجودة الكافية ليشعر بالأمان والانتماء، وخاصة في وجود زوجة عمه المتسلطة والتي يتجنب معظم أفراد العائلة التعامل معها، هو الابن الأكبر لأسرته لذلك كان دائم الشعور بالمسئولية تجاه أمه وأخوته.

• تاريخ الصدمة: من 10 سنوات مضت

3. . صياغة الحالة (Case formulation):

أ. فهم المنتفع لسبب حدوث المشكلة:

المنتفع تفهم المشكلة أنها ذات علاقة بالأحداث المؤلمة التي تعرض لها وهو مازال طفلاً، وشعوره بالذنب لأنه لم يستطع أن يدافع عن نفسه وعن والدته، علاوة على أنه يشعر بالوحدة نتيجة أنه يعيش بمفرده في اسطنبول.

ب. تقييمك لمشكلة المنتفع:

المنتفع يعاني شعور بالوحدة وتدني الثقة بالنفس نتيجة أنه تعرض هو وأمه الى إهانات متكررة من زوجة عمه، وشعور بالغضب من والده لأنه كان مسافر معظم الوقت، ويعاني من اعراض اضطراب ما بعد الصدمة والدليل على ذلك نتيجة مقياس تأثير الأحداث ومقياس الأكتئاب اللذان قامت المعالجة بتطبيقهما على المنتفع.

4. خطة المعالجة الأساسية

أ. ما هي مقاصد المنتفع؟

- أن لا يتكرر هذا التصرف مرة أخرى
- التخلص من الشعور بالصداع الدائم نتيجة أي أصوات مرتفعة.
- معالجة الشعور بعدم الاستقرار ورغبته في ترك الدراسة والعودة الى أسرته.
- ما هي أهداف العلاج المحتملة؟

• معالجة اعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

• تحويل ذاكرة الصدمة إلى ذاكرة تكيفية.

• التوصل الى أفضل إدراك إيجابي للنفس.

5. التحضير: المكان الهاديء/ الآمن و المصادر الإيجابية إلخ.

البحر، شاييف بحر هادئ، حاسس بالهواء، سامع صوت الطيارات والبحر، وقد أختار المنتفع كلمة

لليعبّر بها عن وصفه للمكان الآمن (راحة)، وقامت المعالجة بثبيت المكان الآمن بحركات عين خفيفة.

6. أهداف العلاج:

أ. أسوأ جزء (صورة أو شيء آخر يمثل الحدث): صوت زوجة عمى وهى بتصرخ فى أمى وأنا

واقف عاجز مش عارف أعمل حاجة

ب. الإدراك السلبى أنا ضعيف

ج. الإدراك الإيجابى أنا اقدر احمى نفسى ، 7/3VOC

د. الأحاسيس الجسمية : صداع -عدم تركيز

هـ. درجة الانزعاج (SUD): 10/10

7. ما هو نوع الإستشارة الثنائية (BLS) المستعملة؟ حركات العيون، الربت، الأصوات أو الذبذبات؟

حركة العيون.

8. أعط وصفا موجزا لما جرى فى عمليّة العلاج (EMDR) و النتيجة (الأعراض و نفي SUD و VOC).

أ. فى بداية العلاج كانت الصورة ثابتة عند الصوت العالى لزوجته عمه وهى تصرخ فى وجه أمه

وتوجه لها الإهانات.

ب. تذكر زوجة عمه عندما زارهم قبل سفرهم الى والدهم هي وأبنتها و أنه لاحظ أن البنت تشبه

أمها وشعر أنه سيكون هناك نسخة وحشة تشبه والدتها.

ج. تذكر لحظات ضعفها عندما كانت تستعطفه عندما كان يصرخ في وجهها بأن توقف إيذاء

والدته.

د. بتكرار الاستشارة الثنائية عن طريق حركة العين بدأت الصور تتشتت وتبعد أكثر فأكثر .

هـ. تذكر المنتفع بعض المواقف الإيجابية لزوجة العم، حيث تذكر كيف وقفت بجانبهم عند مرض

أخيه الأصغر

و. بدأت الصورة تتشتت ، وتذكر موقف استطاع ان يدافع عن نفسه تجاه أسئلة متطفلة من

زوجة عمه .

ز. بتكرار الاستشارة الثنائية تذكر المنتفع موقف ايجابي لزوجه عمه عندما كانت تسأله عن اخبار

الجامعة وإن كان انتهى من اجراءات التقديم أم لا.

ح. تذكر عندما قام هو ووالدته وزوجة عمه بتعليق زينة رمضان سوياً.

ط. وأخر موقف تذكره عندما قدمت لهم الطعام عندما كانوا في أجازتهم السنوية في بلدهم مصر .

ي. انخفضت درجة الإنزعاج إلى الصفر، تحسن إدراكه الإيجابي ووصل إلى 7/7، تحسنت

الأحاسيس الجسدية وتراجع شعوره بالصداع، بمتابعة هذا المنتفع وجد أنه قد تحسنت علاقته

بزملاءه والمحيطين به.

ك. أبدى انبهاره بالعلاج بالامدر (EMDR) وكيف أن له تأثير سحري على حسب وصفه.

في نهاية الجلسة نشكر المنتفع علي صبره وتعاونه وأنه كان هو بطل القائد للمشهد اليوم في هذه الجلسة ،

ولا ننسى أن نذكره بأنه : قد تستمر المعالجة التي أجريتها اليوم بعد الجلسة، قد تلاحظ أو لا تلاحظ

رؤى أو أفكارًا أو ذكريات أو أحلامًا جديدة، إذا فعلت ذلك، فقط لاحظ ما تواجهه ويمكننا النظر في

هذا في المرة القادمة."

الملحق ط: الحالة الثالثة

التعريف الشخصي

الأسم: ع.ح.

الجنسية: مصري.

العمر: 20 عاماً.

يعيش في اسطنبول منذ عامان

إجراءات العلاج

1. المشاكل والأعراض

أ. ماهي المشاكل والأعراض عند المنتفع؟

فاشل في العلاقات الإجتماعية - يرى الناس كلها مسيئة - فاقد الثقة في كل الناس - يدخن سجائر

بشراهة أكثر من عشرين سيجارة في اليوم - يشرب خمر - مدمن على الحشيش - لديه بعض الأفكار

الانتحارية اضطراب في التوجه الجنسي أدت الى علاقة مثلية مع زميل له.

ب. متى بدأت المشكلة؟

من سنة ونصف بعد مجيئه إلى اسطنبول دون عائلته لإكمال دراسته وهروباً من المشكلات السياسية

بمصر.

ج. هل واجه المنتفع مشاكل مماثلة في الماضي؟

نعم واجه المنتفع مشكلات مماثلة في الماضي مثل :

• تعرضه للأذى البدني واللفظي من والده.

• مشاهداته لضرب الأب للأم والاعتداء عليها بالقول والفعل.

- اعتداء جدته لأمه على والدته وهو طفل صغير ولم يستطع حمايتها (وذكر المنتفع أن هذا المنظر الذى تعرضت فيه الأم للأذى الكبير لا يُمحي من ذاكرته أبداً.
- تعرضه للاعتقال والتعذيب وهو فى عمر الـ 15 عاماً، حيث أنزل بالمؤسسة العقابية.
- ذكر المنتفع أنه لم يشيع من أى شىء فى طفولته لا من أب، ولا من أم، ولا من لعب، ولا من شارع، ولا من عيلة.

## 2. الوضع الحالى للحالة:

سوء العلاقة بينه وبين أقرانه، ولا يستطيع أن يستقر فى عمل أو دراسة، وكما ذكر فإنه يسهط غضبه على المحيطين به.

### أ. ما الذى جعل المنتفع يأتي للمعالجة الآن؟

- لديه غضب مكبوت إزاء من يشعرون انهم يأخذون حقه أو يهملونه ويخسر علاقاته بسهولة.
- تعرض للعديد من المشكلات وتم طرده من السكن الذى يعيش به أكثر من مرة بسبب عصبيته وتعامله السيء مع أقرانه والمسؤولين عن السكن.

### ب. التاريخ المرضي (خلاصة قصيرة لما له علاقة بالأعراض والمشاكل):

### ج. الخلفية العائلية

- المنتفع نشأ فى أسرة متوسطة الحال اقتصادياً وأقرب الى الاسرة الفقيرة ، ومنخفضة فى المستوى الاجتماعي.
- لديه أخت مُعاقفة، عمرها الفعلى 18 عاماً، وعمرها العقلى 9 سنوات.

- لديه ابن خال يعاني من الصرع ولديه إعاقة كلامية.
- والده رجل عنيف كما وصفه (أوضاعه الاجتماعية كانت سيئة، يدخن السجائر بشراهة، لديه علاقات نسائية، دائم الإهانة لزوجته، ظروفه الحياتية معقدة).

#### د. تاريخ الصدمة:

منذ أن كان في العاشرة من عمره، حدثت مشادة كلامية بين الأب والأم في وجود جدته لأبوه، وقام الأب بضرب الأم وتهديده لها أنه سوف يقذف بها عارية في الشارع. ذكر المنتفع أنه يتذكر هذه الجملة كلما شاهد شخصان يتعاركا.

#### 2. صياغة الحالة (Case formulation):

##### أ. فهم المنتفع لسبب حدوث المشكلة

المنتفع يتفهم سبب حدوث المشكلة نتيجة ظروف النشأة والاعتقال والسفر.

##### ب. تقييمك لمشكلة المنتفع

المنتفع عانى ولا يزال من علاقة مسيئة مع والده منذ أن كان طفلاً صغيراً، لم يتلقى الدعم والاهتمام الكافي، صورة والده تحمل له الكثير من الحزي والغضب حيث لم يشعر بوجوده كأب داعم ومسئول عن أسرته، والدته كانت مغلوبة على أمرها ومخافت هي الآخري من أسرتها خاصة والدتها وأخواتها، وعلاوة على الوضع الاقتصادي البسيط للأسرة كان لديهم طفلة مُعاقفة، تحتاج إلى الرعاية والدعم. حاول المنتفع أن يكون له دور بالحياة، شارك في المسيرات التي خرجت تعدد بالأحداث السياسية في مصر ولم يتجاوز عمره الخامسة عشر، تم اعتقاله وأودع بالحبس وسط الجنائين وهناك تعرض لأبشع ألوان التعذيب وإهدار الكرامة. المنتفع تلقى أكثر من 8 جلسات الجلسة الأولى والثانية والثالثة لأخذ تاريخ الحالة ورصد الصدمات التي تعرض لها والتعليم عن الأمد EMDR، ووضع الخطة العلاجية للمنتفع.

ج. خطة المعالجة الأساسية

- بناء الثقة مع المعالج.
- تثقيف المنتفع عن الأمدر EMDR.
- استهداف الأحداث الصادمة والتقليل من درجة الانزعاج منها.
- تحقيق الاستقرار النفسى والهدوء للمنتفع.

د. ما هي مقاصد المنتفع؟

ه. ما هي أهداف العلاج المحتملة؟

- معالجة اعراض اضطراب ما بعد الصدمة.
- تحويل ذاكرة الصدمة إلى ذاكرة تكيفية.
- التوصل الى أفضل إدراك إيجابي للنفس.

3. التحضير: المكان الهاديء/ الأمن و المصادر الإيجابية إلخ.

المكان الآمن: هو البحر، سماع صوت الموج، استنشاق رائحة الهواء، مشاعر يراح داخلي

4. أهداف العلاج:

أ. أسوأ جزء (صورة أو شيء آخر يمثل الحدث)

صورة والدته وهى تبكي عندما حاولت جده لأبيه أن تدافع عنها فطرحها الأب أرضاً وأكمل

الضرب فى والدته.

ب. الإدراك السلبي: أنا مذنب

ج. الإدراك الإيجابي: مش أنا المسئول

د. 7/2: VOC

ه. درجة الانزعاج 10/10SUD.

و. المشاعر: غضب وحزن وذنب

ز. الأحاسيس الجسمية: ارتعاش ودقات قلب متسارعة شيئاً ما.

5. ما هو نوع الإستشارة الثنائية (BLS) المستعملة؟ حركات العيون، الريب، الأصوات أو الذبذبات العمليّة: حركة العيون.

6. أعط وصفا موجزا لما جرى في عمليّة العلاج (EMDR) و النتيجة (الأعراض و تغيير SUD و VoC).

- أ. تمت بإجراء قياس شدة الانزعاج (SUD) والذي جاءت درجة قياسه 10/10.
- ب. ظلت الصورة ثابتة مع الاستشارة الأولى.
- ج. تذكر المنتفع عندما أغلق والده الباب على والدته وقام بضربها والمنتفع يسمع صوت أمه من الخارج ولم يستطع الدفاع عنها.
- د. كنت بعيط على عياط أمي، وقعدت أعمل لها كمادات واعطتها مسكن .
- هـ. تذكر المنتفع عندما ذهب الى السوبر ماركت وأحضر لأمه مشروب ساقع ولبن وجبن ولب.
- و. استخدمنا الوصلات الإدراكية لتخفيف أثر شعور المنتفع بالذنب تجاه أنه لم يستطع حماية أمه مثل (كام كان عمرك وقتها، هل كنت تمتلك القدرة والقوة لحماية والدتك، هل من الطبيعي أن يقوم الرجل بإيذاء زوجته أو أي مخلوق آخر،...).
- ز. تذكر عندما جلس بجانب والدته وطيب خاطرها ولم يغادر البيت حتي استراحت أمه.
- ح. تذكر عندما قام بتنظيف البيت بدلاً عنها.
- ط. تذكر أنه مبسوط أنه استطاع أن يساعد أمه وأن يقف بجانبها حتي شعرت بالهدوء والأمان.
- ي. حسيت إني ضهر لأمي، ولن يستطع أحد أن يؤذيها بعد ذلك وعندها انخفضت درجة الإنزعاج SUD إلى الصفر، وارتفعت الإدراك الإيجابي إلى 7/7.
- ك. انتهت الجلسة بمشاعر فخر وانسباط واختفت الأحاسيس الجسدية وأدرك المنتفع أنه فعلاً ليس له ذنب فيما حدث.
- ل. كانت الجلسة مغلقة، تم معالجة الصورة والمشاعر والأحاسيس الجسدية والإدراك السلبي والإدراك الإيجابي.
- م. في نهاية الجلسة نشكر المنتفع علي صبره وتعاونه وأنه كان هو بطل القائد للمشهد اليوم في هذه الجلسة ، ولا ننسي أن نذكره بأنه : قد تستمر المعالجة التي أجريناها اليوم بعد الجلسة، قد تلاحظ أو لا تلاحظ رؤى أو أفكارًا أو ذكريات أو أحلامًا جديدة، إذا فعلت ذلك، فقط لاحظ ما تواجهه ويمكننا النظر في هذا في المرة القادمة."

UNIVERSITI SAINS ISLAM MALAYSIA  
جامعة العلوم الإسلامية الماليزية  
ISLAMIC SCIENCE UNIVERSITY OF MALAYSIA

## الملحق ي: الحالة الرابعة

### التعريف الشخصي

الأسم : ع. ح

السن : 21

النوع : ذكر

الجنسية : مصري

### إجراءات العلاج

1. المشاكل والأعراض

أ. ماهي المشاكل والأعراض عند المنتفع؟

ب. متى بدأت المشكلة؟

بدأت المشكلة منذ 3 شهور منذ حادث سقوط أخيه البالغ من العمر اثني عشر عاماً من شرفة

الغرفة من الدور الحادي عشر ووفاته في الحال.

المنتفع يشعر بالذنب حيال موت أخيه، علاقته بأهله علاقة مضطربة، يعاني من الاكتئاب والانعزال،

ولديه صور متكررة مرتبطة بالحادث. يعاني من الأماكن المرتفعة حيث تذكره بالحادث.

ج. هل واجه المنتفع مشاكل مماثلة في الماضي؟

واجه المنتفع مشكلة التغرب عن بلده حيث سافرت الأسرة كلها إلى بلد أوروبي، أختلط بالجنسيات

المختلفة هناك، قام بتقليد سلوكيات أقرانه هناك حتى يستطيع الاندماج في وسطهم وحماية نفسه وأخوته.

مما عرضه للانتقاد الدائم والمستمر من والديه وخاصة والده، بين الخوف عليه والتوقع الجيد منه لانجاز

مهامه ونجاحه في الحياة الدراسية .

2. الوضع الحالي للحالة

منذ أن كان في السادسة عشر من عمره وهو يعيش بدون هدف، الثقة مفقودة بينه وبين أهله،

يدخن السجائر منذ أن كان عمره احدي عشر عاماً، يشعر بالذنب لوفاة أخيه وخاصة بعد أن اكتشف

أن هناك شبهة أن أخيه ألقى نفسه من البلكونة، وقد كان قد حدثت بينهما مشادة قبلها مباشرة لأنه

شاهد اخوه يحاول أن يشرب سجائر فنههاه عن ذلك واحتد عليه بشده، ومدمن على الماريجوانا.

أ. ما الذي جعل المنتفع يأتي للمعالجة الآن؟

- عصبى المزاج
- غير مُقبل على الحياة
- يعاني من اكتئاب شديد وفقاً لنتيجة مقياس الاكتئاب
- يتمنى أن يتخلص من المشهد المؤلم المرتبط بوفاة أخيه، يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة، يعاني من بعض الافكار الانتحارية.

ب. ما هو وضع حياة المنتفع الحالية ومثال على ذلك:

- العمل: متعثر في الدراسة ولا يعمل في أي مجال.
- العلاقات والشبكات الاجتماعية: ضيقة ومحصورة على الاصدقاء الذين يشرب معهم

ج. التاريخ المرضي (خلاصة قصيرة لما له علاقة بالأعراض والمشاكل):

- الخلفية العائلية
- المنتفع ينتمى إلى أسرة متدينة، حيث يعمل الوالد في مجال العمل الخيري، هو الابن الأكبر لأسرته، وضع الأسرة مستقر مادياً واجتماعياً.

الأخ كان يعاني من اكتئاب ثنائي القطب حسب تشخيص الطبيب النفسي له، والام ظلت تعاني

من وسواس النظافة 7 سنوات، ابن عمه يعاني من الاكتئاب، وابن خالته يعاني من تهيؤات نفسية متعلقة

بالامن والأمان.

## • تاريخ الصدمة

من ثلاثة شهور، من وقت سقوط أخيه من شرفة الغرفة، حيث كان يجلس هو وأخيه في غرفتهما وكان للتو عائداً من الخارج وعندما لمح سيجارة في يد أخيه نحره بشده وطلب منه الا يفعل ذلك ثانية خوفاً عيه من أن يتعود عليه، أو أن تؤثر على صحته، بعدها سمع صوت ارتطام بالأرض، وسمع أصوات الناس بالخارج، عندما هرع لينظر ماذا حدث وجد جثة أخيه بالشارع ملقاة على الأرض.

### 3. صياغة الحالة (Case formulation):

أ. فهم المنتفع لسبب حدوث المشكلة:

المنتفع يتفهم أن من أسباب معاناته المعيشة في بلد أوروبي والاندماج وسط عاداتهم وتقاليدهم – المعاناة من ضغط الوالد المشكور – استغلال ثقة أهله فيه بشكل سيء – الخوف من الضعف أو مجرد الظهور به وسط أقرانه جعله يسلك بعض الطرق السيئة مثل تعاطي الحشيش والعمل في تجارته بعض الوقت.

ب. تقييمك لمشكلة المنتفع

انتقال المنتفع للمعيشة في بلد غريب عن الأهل والعادات وحرص الوالد الشديد على التوجيه الديني ومحاولة غلق الحياة على المنتفع وأخوته، سببت له نوعاً من الانفصال بين عادات وتقاليدهم الأسرة وبين الواقع الذي تعيش به الأسرة مما تسبب في شعور المنتفع بالاكئاب – الانسحاب من الحياة – تعطله الدراسي – شعوره بالذنب – إدمانه الحشيش – سوء العلاقة بينه وبين والده – تغير سلوكه إلى الأسوأ في الحياة بشكل عام.

### 4. خطة المعالجة الأساسية

أ. ما هي مقاصد المنتفع؟

• العودة إلى حياته الطبيعية.

• تحسين العلاقة مع أسرته وخاصة والده.

• التخلص من الشعور بالذنب.

ب. ما هي أهداف العلاج المحتملة؟

• خفض درجة الاكتئاب.

• تحسين الإدراك الإيجابي للنفس.

• علاج اضطراب ما بعد الصدمة.

5. التحضير: المكان الهاديء/ الآمن و المصادر الإيجابية إلخ.

حجرته في المنزل في البلد الأوربي، بما بعض الصور، ويرى منها بعض المناظر الطبيعية، والوان الأثاث بها محبة إليه.

6. أهداف العلاج:

أ. أسوأ جزء (صورة أو شيء آخر يمثل الحدث):

كانت صورة مركبه من عدة أجزاء: عندما نظر المتفجع من الشباك ووجد أخوه مُلقى على الأرض، وصوت الوالد وجري الأم في البيت ولزوله مهرولاً علي درجات السلم، وكانت أسوأ لقطه على الإطلاق، عندما وصل إلى مكان سقوط أخيه وحمله بيده وتأكد من وفاته.

ب. الإدراك السلبي: أنا شخص مذنب

ج. الإدراك الإيجابي: أنا لا ذنب لي .

د. المشاعر: ألم...حزن..ذنب

هـ. الأحاسيس الجسمية: صداع

و. درجة الانزعاج 10/10SUD

ز. ال VOC: 7/4

7. ما هو نوع الإستشارة الشنائية (BLS) المستعملة؟ حركات العيون، الربت، الأصوات أو الذبذبات.

حركات العين.

8. أعط وصفًا موجزًا لما جرى في عملية العلاج (EMDR) و النتيجة (الأعراض و تغيير SUD و

VoC).

تم تثقيف المنتفع عن العلاج بالامدر EMDR وكيف يعمل

أ. في المحاولة الأولى، بداية المعالجة باستخدام حركات العين تذكر المنتفع مشهد المستشفى وتأكله من خبروفاة أخيه.

هـ. في المحاولة الثانية، تذكر كل الأحداث المرتبطة باليوم (الناس التي حاولت أن تسانده، الفوطة التي وضعها في فمه ليكنم صوت صراخه، رجوعه إلى البيت.

و. في الثالثة، تذكر صورة أخيه في الكفن وتذكر نظرتة اليه ونظرة ابيه وأخوته، وملاحظتهم وجود جرح في شفتيه.

ز. في الرابعة بدأ يتذكر انه أخذ حقنة مهدأة.

ح. في المحاولة الخامسة، بدأ يتذكر بعض ذكرياته الحلوة مع أخوه ولكنه ذكر أنه يشعر بالألم لأنه لن يستطيع رؤيته مرة أخرى.

ط. في المحاولة السادسة، كبر حجم الصورة وتذكر عندما كان أخوه يحضر تدريب كرة القدم، وذكر المنتفع أن أخيه كان يسعد بذلك، ولكن الصورة مشتتة وغير ثابتة.

ي. الصورة التي حضرت المنتفع، أن ما حدث كان مكتوب، ولم يكن بسبب أي فرد من العائلة

ك. ذكر المنتفع أن صورة أخيه في الكفن كانت حلوة، وأنه فرحان لما شاف وجه أخيه مضى.

ل. وذكر أنه يريد أن يبكي بكاء فرح وانه محتاج يكون كويس.

م. وحضرت صورة الكفن الزجاجي ومكتوب عليه كلمة أحبك ورسم بجوارها صورة قلب.

ن. ثم قمنا بعمل تعزيز إيجابي باستخدام إحدتي تقنيات العلاج بالأمدر وهي تشكيل المستقبل

: عندما تفكر في الصورة التي وضعتها سابقاً، كيف تفضل أن تتعامل معها في المستقبل ؟

س. المكان الآمن /المكان الهادئ: الآن عد إلى مكانك الآمن وقل لي ماذا تلاحظ ؟

ع. نعززه بالكلمات (بدون استشارة ثنائية هذه المرة) حتي يصبح بإمكان المنتفع استرجاع المشاعر الايجابية المرتبطة بالمكان الآمن / الهادئ.

ف. ذكر المنتفع أنه يبدو مطمئناً على أخيه، وأنه سوف يقوم بطباعة بعض التيشترات وسيكتب عليها (اسمه، وأسم أخيه، وكلمة أخ بلغة البلد التي كانا يعيشان بها)

ص. في نهاية الجلسة وبعد تأكيد المنتفع للإدراك الإيجابي والذي قام باختياره، سألنا على القنوات الأربع التي يقوم العلاج بالأمدر بالعمل عليها (الصورة، الإدراكات، الأحاسيس الجسدية، المشاعر).

ق. في نهاية الجلسة وفي مرحلة الاغلاق قمنا بعمل مسح للجسم.

ر. وصل ال SUD إلى الصفر، والإدراك الإيجابي إلى 7/7، وتبدلت مشاعر الألم إلى مشاعر رضا، واختفت الأحاسيس الجسدية.

ش. الجلسة كانت مغلقة.

ت. الإغلاق: " العملية التي قمنا بها اليوم قد تستمر بعد الجلسة قد تُلاحظ استبصار جديد أو فهم جديد أفكار، ذكريات أو أحلام. إذا حصل ذلك لاحظ ما الذي تمر به وسجله على ملاحظتك المتعلقة "المحفز، الصورة، الإدراك، المشاعر، الإحساس الجسمي، " استخدم تمرين المكان الآمن حتى تستطيع على اي إنزعاج قد يحصل، تذكر تمارين الاسترخاء كل ما تلاحظه أو تسجله سنقوم باستهدافه الجلسة القادمة.

ث. بمراجعة القنوات الأربعة (الصورة - الأحاسيس الجسدية - المشاعر - الإدراك السلبي والإيجابي)، كانت النتيجة في صالح الإدراك الإيجابي لصالح المنتفع، وتوالت الجلسات مع المنتفع فيما يخص أحداث المحرري بحياته.

الملحق ك: الحالة الخامسة

التعريف الشخصي

السن : 20

النوع : ذكر

الجنسية: مصري

## إجراءات العلاج

### 1. المشاكل والأعراض

أ. ماهي المشاكل والأعراض عند المنتفع؟

- لا يشعر بالأمان
- يشعر بالخربة، وافتقاد الأسرة وخاصة والدته
- لديه غضب مكبوت ويعاني بعض الأعراض الجسمانية متأثراً بحالته النفسية

ب. متى بدأت المشكلة؟

بدأت المشكلة منذ مجيئه إلى اسطنبول منذ ثلاثة شهور.

ج. هل واجه المنتفع مشاكل مماثلة في الماضي؟

نعم واجه المنتفع مشاكل في الماضي، حيث واجه مشاكل في التعامل مع والده، حيث كان شديد الطباع وكان يعامله بقسوة، واجه مشكلات الافتراق عن أسرته حيث تعرض لظرف سياسي وعلى أثره اضطر لمغادرة البيت والعيش في مكان آخر لمدة 3 شهور، وليست هذه هي المرة الأولى لترك عائلته حيث انتقل هو وأسرته للعيش في محافظة أخرى بعيداً عن العائلة الكبيرة منذ أن كان عمره إحدى عشر عاماً.

### 2. الوضع الحالي للحالة

أ. ما الذي جعل المنتفع يأتي للمعالجة الآن؟

شعوره الدائم بالضيق\_ لديه قلق بشأن المستقبل\_ عصبي المزاج - غير مُقبل على الحياة - يعاني

من اكتئاب وفقاً لنتيجة مقياس الاكتئاب - يتمنى أن يتخلص من المشاهد المؤلمة المخزنة في ذاكرته، يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة وفق مقياس تأثير الأحداث، يعاني من بعض الافكار الانتحارية.

ب. ما هو وضع حياة المنتفع الحالية ومثال على ذلك: - العمل والعلاقات والشبكات الاجتماعية

الخ؟

• العمل : منتظم في حضور محاضراته، يحاول المشاركة في الأنشطة الطلابية التي تحقق إحساسه بالعمل والحركة.

• العلاقات والشبكات الإجتماعية: علاقاته الاجتماعية جيدة، وفي بعض الأحيان مشوبة بالقلق نتيجة حساسيته تجاه تصرفات الآخرين.

ج. التاريخ المرضي (خلاصة قصيرة لما له علاقة بالأعراض والمشاكل):

• الخلفية العائلية:

المنتفع نشأ في أسرة متوسطة الحال، شخصية الوالد هي الشخصية المسيطرة، الوالد دائماً يتلبس حالة الأب الناقد مع أولاده وزوجته، توجد مسافة كبيرة بينه وبين أبنائه، لدرجة أنهم يخافون من حضوره إلى المنزل، الأم شخصيتها بسيطة في مواجهة أذى الأب لأبنائه، الأبناء يميلون أكثر إلى الالتفاف حول الأم.

• تاريخ الصدمة:

عندما كان بالصف الأول الثانوى، كان يبلغ من العمر خمسة عشر عاماً، حيث تعرض للإيذاء البدني من والده، عندما عاد والده من العمل وكان غاضباً ولما وجدته بالبيت نائماً ولم يذهب إلى المدرسة في ذلك اليوم نهره بشدة وانحال عليه ضرباً مبرحاً حيث وقع على الأرض ووجد نفسه محبوساً في مكان ضيق بين والده وبين احدى جدران الغرفة، لم يتورع الوالد أن يستعمل أشياء جامدة ليضربه بها مثل ضلفة دولاب خشبي، مما أدي إلى إصابته بجرح ووجد آثار دماء في وجهه، وبعد ظهور نتيجة البكالوريا واجه

بعض الأفكار الانتحارية نتيجة خوفه الشديد من لوم والده. اضطراب المنتفع لترك أسرته والسفر خارج مصر بسبب ظروف سياسية وصدور حكم عليه بالرغم من صغر سنه، وتسبب هذا في تعرضه بظروف صعبة في بداية السفر مما عمق داخله الشعور بالخوف وعدم الأمان والخوف من المستقبل.

### 3. صياغة الحالة (Case formulation):

أ. فهم المنتفع لسبب حدوث المشكلة:  
المنتفع يتفهم أن سبباً رئيساً في معاناته هو الذكريات المؤلمة من الإساءات اللفظية والبدنية التي تعرض لها من والده، هذه الإساءات سببت له شعور بتدني الذات وعدم الثقة، علاوة على افتراقه عن أمه وأخوته مبرر لشعوره الدائم بالفقد والخوف منه  
ب. تقييماً للمشكلة المنتفع:

المنتفع يعاني من الصراع الداخلي نتيجة العلاقة السيئة مع رمز السلطة في حياته وهو الأب، لذا فهو شديد الحساسية تجاه تصرفات الكبار الذين يمثلون رمز السلطة في حياته، يعاني مشاعر مؤلمة ولا يعرف كيف يتصرف فيها وخاصة أنها تجاه ناس قريبين منه لذلك فهو يقوم بعمل حيل دفاعية ( Defense mechanism). مثل التبرير، الهروب من تحمل مسؤولية ردود أفعاله تجاه مخاوفه، الطرح على المعالج بأنه سيتخلى عنه، علاوة على التعبير عن مشاعره في صورة أعراض جسمية مثل الصداع المتكرر لدرجة أنه سيطرت عليه فكرة الذهاب إلى شيخ ليقراً عليه بعض آيات القرآن الكريم كما نصحه البعض.

### 4. خطة المعالجة الأساسية

أ. ما هي مقاصد المنتفع؟

تقليص ضغط الصور للذكريات المؤلمة عند استعادتها من الذاكرة، تحسين النظر إلى الذات من خلال

الإدراك الإيجابي

ب. ما هي أهداف العلاج المحتملة؟

- والقلق التخفيف من شدة الاكتئاب
- التخفيف من الإضطرابات الجسدية، التفكير بشكل إيجابي بشأن المستقبل

5. التحضير: المكان الهاديء/ الآمن و المصادر الإيجابية إلخ.

المتنفع وجد صعوبة في بداية الأمر للوصول إلى مكان آمن وبالمحاولة وتقديم بعض الاقتراحات من

قبل المعالج توصل المتنفع إلى مكانه الآمن وكان هو الجامعة التي يدرس بها حيث يشعر فيها بالتدفق والراحة وأطلق عليه أسم (راحة).

6. أهداف العلاج:

أ. أسوأ جزء (صورة أو شيء آخر يمثل الحدث).

تذكر المتنفع الصورة وهو محصور بين والده وبين جدار الحائط وكما عبر عنها (مزنونق في الحيطه).

ب. الإدراك السلبي:- أنا عديم القيمة.

ج. الإدراك الإيجابي:- أنا لي قيمة.

د. درجة الإنزعاج 10/10SUD.

هـ. الادراك الإيجابي : 7/2VOC.

و. الأحاسيس الجسمية:- الشعور بألم في الرأس (صداع).

ز. المشاعر : غضب...حزن....خوف

7. ما هو نوع الإستشارة الثنائية (BLS) المستعملة؟ حركات العيون، الربت، الأصوات أو الذبذبات

العملية: حركات العين.

8. أعط وصفا موجزا لما جرى في عملية العلاج (EMDR) و النتيجة (الأعراض و تغيير SUD و VoC).

أ. مع أول استشارة ثنائية ظلت الصورة ثابتة عند أسوأ لقطة في المشهد.  
ب. المحاولة الثانية حضرت إلى ذاكرة المنتفع صورة وقوفه أمام المرآة ووجد تجمع دموي بعينه، ساعتها شعر بالخزي وبأنه قليل.

ج. المحاولة الثالثة حضرت صورة توتره من إن أحد من المحيطين شاهدوا ما حدث له أم لا.  
د. المحاولة الرابعة بدأت الصورة تشتت، وتبعد شيئاً فشيئاً.

هـ. المحاولة الخامسة حضرت صورة شخص مهم بالنسبة للمنتفع، اهتم لأمره، وشعر بأن المعالج واحداً من الأشخاص الذين يهتمون لأمره.

و. المحاولة السادسة حضرت صورة أنه المعالج سيرحل ويتركه بمفرده وسوف يفقده كما فقد بعض من يجوبهم من قبل، اقترح المعالج علي المنتفع أن يضع خوفه داخل صندوق ويُغلق الصندوق ويتركه عند المعالج لجلسة أخرى يكون هو هدف الجلسة.

ز. المحاولة السابعة ظهرت صورة الجامعة والمنتفع وسط زملاءه.

ح. المحاولة الثامنة ظهرت صورة المنتفع وهو يقوم ببعض الانشطة الطلابية بالجامعة.

ط. المحاولة الثامنة طلب المعالج من المنتفع رسم المستقبل، تخيل المنتفع وهو يقف أمام زملاءه ليشرح لهم خطة إنجاز بعض الأنشطة الطلابية.

ي. المحاولة التاسعة حضرت صورة المنتفع ذهبوا إلى مكان خارج الجامعة هو وزملاءه لاستكمال عملهم، ذهبوا جميعاً كمجموعة عمل وكان هو مسئول عنهم.

ك. المحاولة العاشرة انخفضت درجة الإنزعاج إلى الصفر، وارتفع الإدراك الإيجابي إلى 7/7.

ل. الجلسة كانت مُغلقة.

م. الإغلاق : " العملية التي قمنا بها اليوم قد تستمر بعد الجلسة قد تلاحظ استبصار جديد أو فهم جديد أفكار، ذكريات أ أحلام. إذا حصل ذلك لاحظ ما الذي تمر به وسجله على ملاحظاتك المتعلقة "المحفز، الصورة، الإدراك، المشاعر، الإحساس الجسمي، " استخدم تمرين

المكان الآمن حتى تسيطر على اي إنزعاج قد يحصل، تذكر تمارين الاسترخاء كل ما تلاحظه

أو تسجله سنقوم باستهدافه الجلسة القادمة

ن. بمراجعة القنوات الاربعة (الصورة - الأحاسيس الجسدية - المشاعر - الادراك السلبي

والإيجابي)

س. كانت النتيجة في صالح الإدراك الإيجابي لصالح المنتفع.



الملحق ل: الحالة السادسة

التعريف الشخصي

السن: 38 عاماً

الجنسية: مصرية

إجراءات العلاج

1. المشاكل والأعراض:

أ. ماهي المشاكل والأعراض عند المنتفع؟

المنتفع سيدة مصرية تعيش باسطنبول، جاءت مع زوجها وأولادها بحثاً عن عمل لزوجها، تزوجت في سن صغيرة لزوج يكبرها بثماني سنوات، بحثاً عن بيت آخر غير بيت الوالد حيث كانت تتعرض للأذى الشديد جداً وللإساءات اللفظية والبدنية والنقد واللوم الدائم، الوالد لم يكن زوجاً جيداً، كان يعامل زوجته معاملة سيئة ويستولى على معظم أموالها وراتبها الشهري حيث كانت تعمل موظفة في إحدى الجهات الحكومية. لم تكن لديها خبرة بالحياة الزوجية قبل الزواج بها، ولم يكن هناك دور مؤثر للأم حيث كانت تخشى شدة الأب وسيطرته على كل أمور البيت، بعد الزواج تعرضت المنتفعة للتنمر والأذى من والدة زوجها وبعض أخواته البنات، ومع تعدد الإساءات وتكررها، بدأت تتوتر العلاقة بينها وبين زوجها، عانت من الاكتئاب الشديد بعد انجابها الطفل الأول بتشخيص أحد الأطباء وعلى أثره دخلت المستشفى وتلقت بعض الأدوية النفسية بالإضافة إلى بعض جلسات العلاج بالكهرباء، شعور المنتفعة بالضعف النفسي والبدني حرك بداخلها الشعور بالغضب والرغبة في الانتقام من الجميع، لديها رغبة في الانفصال، ولديها مشاعر دائمة بالخوف من أن تفقد كل شيء وأن يستولى زوجها على الشقة التي وضعت فيها أموال خاصة بها وهذا ولد لديها القلق بشأن المستقبل وولديها انزعاج من تحمل مسؤولية الأبناء بمفردها وخاصة أن الزوج ترك الأسرة في اسطنبول وسافر إلى بلد أخرى سعياً وراء طموحه الشخص.

ب. متى بدأت المشكلة؟

بدأت المشكلة عندما قرر زوجها السفر إلى بلد آخر وتركها في اسطنبول مع الأولاد بمفردها، حيث تواجه صعوبة في بلد لا تتقن لغتهم، وتحمل مسؤولية الأمور بمفردها، علاوة على عدم قدرتها على التعامل مع السلوكيات الخاطئة لأودها وخاصة ابنها الذي يبلغ من العمر 14 عاماً وسوء تعامله مع باقي إخوته ومعها.

ج. هل واجه المنتفع مشاكل مماثلة في الماضي؟

بدأت المشكلة منذ الطفولة منذ أن كان عمرها خمس سنوات حيث تعرضت المنتفعة للإيذاء الجسدي والنفسي والمعنوي.  
2. الوضع الحالي للحالة:

أ. ما الذي جعل المنتفع يأتي للمعالجة الآن؟

شعرها بالغضب والحزن، وأنها شخص ضعيف ولا يستطيع اتخاذ قرار هام في حياته وخاصة فيما يتعلق باستكمال الحياة الزوجية أو اتخاذ قرار الانفصال، تحرب من مواجهة الحياة والتعامل معها.

ب. ما هو وضع حياة المنتفع الحالية ومثال على ذلك:

- العمل: المنتفعة لا تعمل
- والعلاقات والشبكات الاجتماعية الخ: ليست لديها علاقات اجتماعية، حيث تعيش بعيدة عن عائلتها، وتجنب التواصل مع أقاربها باستثناء أختها الكبرى.

ج. التاريخ المرضي (خلاصة قصيرة لما له علاقة بالأعراض والمشاكل):

- الخلفية العائلية:

المنتفعة نشأت في أسرة متفككة بسبب شدة الوالد وطباعه الحادة في التعامل مع زوجته وأولاده،

بعض أفراد العائلة كان يعاني من الإكتئاب واضطراب الشخصية الوسواسية، كما أنه واحد من إخوة المنتفعة اتجه إلى إدمان المخدرات وغادر البلد ويعيش في قارة أخرى تماماً بسبب تصرفات الوالد المؤذية معه.

- تاريخ الصدمة:

تاريخ الصدمات عند المنتفعة منذ فترة الطفولة المبكرة، لكن المنتفعة أختارت أن تتكلم عن بعض الصدمات الحديثة والتي اختبرتها بعد الزواج، حيث أختارت المنتفعة حادث صادم تعرضت له وهي حامل بالشهر في طفلها الثاني منذ حوالى سبع سنوات مضت. ذكرت المنتفعة أن هذا الحادث كان في شهر رمضان حيث كان الزوج بالمسجد لأداء صلاة التراويح، شعرت المنتفعة برغبتها في شراء بعض الحلوى فاصطحبت ابنها وذهبت لشرائها، وبعد عودتها وجدت زوجها قد عاد إلى المنزل، حدثت بينهما مشادة كلامية وتعدى بالالفاظ من الطرفين، تعدى الزوج عليها بالضرب و وانتهت بأن الزوج رمى عليها يمين الطلاق.

### 3. صياغة الحالة (Case formulation):

أ. فهم المنتفع لسبب حدوث المشكلة:

ب. تقييمك لمشكلة المنتفع:

النشأة الغير سوية التي نشأت فيها المنتفعة، وشدة الوالد وعنفه الأبوي وتخليه عن مسؤوليات تربية أبنائه النفسية والاجتماعية والمادية، واستخدام فزاعة الدين ليتحكم في أبنائه وقراراتهم المصيرية ساهم في تشكيل شخصية ضعيفة للمنتفعة وفقد الثقة بالنفس وإدراك سلبى بأنها غير مستحقة لأى تقدير أو ميزة بالحياة جعل منها شخص ضعيف القدرة على اتخاذ القرار، كانت تتعامل مع أمور حياتها بالهروب من موقف إلى آخر. كانت تتذكر الحدث وتتألم منه كلما تعرضت لعنف، أو شاهدت رجل يؤذي زوجته أو أبنائه، او كلما تعرضت لانتقاد او هجوم حتى لو كان هذا الموقف من أحد أبنائها.

### 4. خطة المعالجة الأساسية

أ. ما هي مقاصد المنتفع؟

- التخلص من المشاعر المؤلمة نتيجة صور الذكريات المؤلمة عند استعادتها من الذاكرة.
- تحسين النظر إلى الذات من خلال الإدراك الإيجابي.

ب. ما هي أهداف العلاج المحتملة؟

5. التحضير: المكان الهاديء/ الأمن و المصادر الإيجابية إلخ.

المتفحة اختارت البحر وعندما اغمضت عينها وذهبت إلى مكانها الأمن استدعت صوت طائر النورس ورائحة المياه وصورة السماء.

6. أهداف العلاج:

أ. أسوأ جزء (صورة أو شيء آخر يمثل الحدث).

عندما نظرت إلى جسدها ووجدت كدمات لونها أزرق من كثرة الضرب

ب. الإدراك السلبي: أنا ضعيفة.

ج. درجة الإنزعاج: 10/10SUD.

د. الإدراك الإيجابي: أنا قوية.

هـ. 7/4: VOC

و. الأحاسيس الجسمية:

ز. المشاعر: ألم... غضب... حزن.

7. ما هو نوع الإستشارة الثنائية (BLS) المستعملة؟ حركات العيون، الريب، الأصوات أو الذبذبات العملية:

8. أعط وصفا موجزا لما جرى في عملية العلاج (EMDR) و النتيجة (الأعراض و تغيير SUD و VoC)..

أ. المحاولة الأولى : ظلت الصورة ثابتة على مشهد الضرب وأسوأ لقطة بالمشهد.

ب. المحاولة الثانية : ظلت الصورة ثابتة على أسوأ لقطة بالمشهد، وعندما نطق لفظ الطلاق.

ج. المحاولة الثالثة علقت في نقطة وظلت تردد (كنت محتاجة أحمي نفسي وما عرفتش أحميها) هنا

استخدمنا حضن الفراشة، وبعض الوصلات المعرفية /الإدراكية مثل : هل توقعي أن يقوم

زوجك بضربك؟...أجابت لا، هل من الطبيعي وانت حامل بالشهر الثامن أن تستطيعي

حماية نفسك؟...أجابت لأ، ماذا كان بإمكانك فعله؟...أجابت لا شيء، لم أكن أستطيع

فعل أى شيء

د. المحاولة الرابعة : حضرت صورة ان الست والبنت مستباحة ولازم تستحمل، (أنا لما كنت بشوف رجل شايل ابنه كنت بيقى عاوزه أضرب زوجته بالقلم على وشها، كيف تترك الرجل يحمل ابنه.

هـ. المحاولة الخامسة : لو شاهدت اثنين ماشين جنب بعض فى الشارع كنت بحس ان هناك شئ غلط، أنا ما لقتش حد يوجهنى أو يعلمنى، أبويا كان بياخد فلوس أمى كلها.

و. المحاولة السادسة : قالت لماذا لم يكن لدي وعي، ربما لصغر سني وربما لعدم التربية السليمة. وأختارت أنها كانت بسبب الظروف وليس بسبب أنها شخص سئ أو ضعيف.

ز. انتهى وقت الجلسة عند درجة انزعاج 10/6، وإدراك ايجابي 7/5.

ح. إجراء الجلسة الغير مكتملة الهدف: مقياس الإنزعاج أكثر من صفر والإدراك الايجابي أقل من 7 والإحساس الجسدى ليس مريح تماماً. خطوات الإغلاق :

• نقول للمنتفعة حان وقت الإنهاء ونشرح السبب لقد انتهت مدة الجلسة ونحن نحتاج للتوقف قريباً.

• نعطي المنتفعة تشجيع ودعم على الجهد الذي بذلته أثناء الجلسة (وأنت قمت بعمل جيد اليوم، أنا أقدر ما بذلتيه من جهد، كيف تشعرين؟).

• نفحص للتأكد اذا ما كان المنتفعة بحاجة لعمل تمارين احتواء المشاعر أو تمارين استرخاء قبل تهابه. وهذا ينطبق على الذكور والإناث.

ط. الإغلاق : " العملية التي قمنا بها اليوم قد تستمر بعد الجلسة قد تلاحظين استبصار جديد أو فهم جديد أفكار، ذكريات أو أحلام. إذا حصل ذلك لاحظ/ي ما الذى تمرين به وسجله على ملاحظتاتك المتعلقة "الحفز، الصورة، الإدراك، المشاعر، الإحساس الجسمى، " استخدمى تمرين المكان الآمن حتى تسهطرى على اى إنزعاج قد يحصل، تذكري تمارين الإسترخاء كل ما تلاحظيه أو تسجله سنقوم باستهدافه الجلسة القادمة.

9. الجلسة القادمة : عندما حضرت المنتفعة أخبرني أنها رأَتْ حلماً بالبحر، وأنها أحياناً تستطيع أن تخرج، وأحياناً لا تستطيع.

أ. الإستشارة الأولى : صورة أنها كانت جالسة على الشاطئ، وفجأة ارتفع الموج عليها، حاولت العوم وخرجت ونجحت.

ب. الإستشارة الثانية ظلتالمنتفعة تردد لقد استطعت الخروج الآن، لقد قدرت.

ج. انخفض الSUD الى الصفر، وارتفع الإدراك الإيجابي إلى 7.

د. انتهت الجلسة بالإغلاق.

هـ. الإغلاق : " العملية التي قمنا بها اليوم قد تستمر بعد الجلسة قد تُلاحظ استبصار جديد أو فهم جديد أفكار، ذكريات أو أحلام. إذا حصل ذلك لاحظ ما الذي تمر به وسجله على ملاحظاتك المتعلقة "المحفز، الصورة، الإدراك، المشاعر، الإحساس الجسمي، " استخدم تمرين المكان الآمن حتى تسيطر على اي إنزعاج قد يحصل، تذكر تمارين الإسترخاء كل ما تلاحظه أو تسجله سنقوم باستهدافه الجلسة القادمة

و. بمراجعة القنوات الاربعة (الصورة - الأحاسيس الجسدية - المشاعر - الادراك السلبي والإيجابي)

ز. كانت النتيجة في صالح الإدراك الإيجابي لصالح المنتفعة، حيث اختفت الصورة، والأحاسيس الجسدية، وتبدلت مشاعر الألم إلى مشاعر راحة و ثبات الادراك الإيجابي.

الملحق م: الحالة السابعة

التعريف الشخصي

النوع : أنثى

الجنسية :مصرية

العمر :21 عاماً

إجراءات العلاج

1. المشاكل والأعراض:

أ. ماهي المشاكل والأعراض عند المنتفع؟

المنتفعة طالبة تعيش باسطنبول منذ خمسة أشهر مع أسرتها، باستثناء أخ لها يدرس في احدي الدول الاوروبية، الأسرة اضطرت لمغادرة البلد الأصلي مصر نظراً لبعض الظروف السياسية هناك..الطالبة تدرس بإحدى الجامعات العربية في اسطنبول، جاءت المنتفعة الى المعالجة وكانت خائفة ومتربفة من التحدث الى شخص متخصص، هي بالفعل تريد ذلك وتبحث عنه، ولكن في نفس الوقت تخشي أن لو قابلها ذلك الشخص المعالج في وقت آخر، بحكم عمل المعالجة في نفس المكان الذي كانت تدرس بها الطالبة..ماذا سيكون رد الفعل تجاهها وماهي النظرة إليها، وبعد أن استشعرت الأمان قررت تبدأ جلسات العلاج النفسي، المنتفعة كانت تعاني أعراض الاكتئاب الشديدة حسب مقياس بيك للاكتئاب، كانت تشعر أن الحياة سُرقت منها، وأنها غير ذات قيمة أو جدوي، وعلى الرغم من الجمال الظاهري للمنتفعة إلا أنها كانت فاقدة الشعور بذلك حتي تري نفسها قبيحة وغير مقبولة بسبب وزنها، حيث كانت تعاني من امتلاء جسمها بعض الشيء، حاولت الانتحار أكثر من مرة منذ أن كات في السادسة عشر من عمرها،

ب. متى بدأت المشكلة؟

منذ أن كانت في الثامنة من عمرها.

ج. هل واجه المنتفع مشاكل مماثلة في الماضي؟

نعم.. واجهت مشكلات مماثلة منذ أن كانت في الطفولة في الثامنة من عمره

2. الوضع الحالي للحالة:

أ. ما الذي جعل المنتفع يأتي للمعالجة الآن؟

الرغبة الشديدة في الانسحاب من الحياة... تعانى من الأرق... قلة الشهية... تري نفسها مريضة

نفسياً وتشعر بعدم التقدير والدونية... كما ذكرت فهي تكره شكل جسمها وشكلها.

ب. ما هو وضع حياة المنتفع الحالية ومثال على ذلك: العمل والعلاقات والشبكات الاجتماعية

الح؟

المنتفعة ترفض الاندماج وسط الآخرين... لديها كره لانجاز الأشياء حولها... تشعر بالتحدي

الشديد وفقد الثقة في قدرتها على تحقيق تقدم دراسى على الرغم من كونها طالبة متفوقة.

ج. التاريخ المرضي (خلاصة قصيرة لما له علاقة بالأعراض والمشاكل):

• الخلفية العائلية:

المنتفعة فرد في أسرة محقفة وحاطل على درجات علمية متقدمة، والد متحفظ على قبول أي

تقصير من الأبناء، الأسرة الصغيرة المكونة من الأب والأم والأبناء تنتمي إلى العائلة الأكبر بحكم الثقافة

وتقاليد العائلة والمكان، وهذا يعطى الحق في كثير من الأوقات لتدخلهم في شئون المنتفعة وتوجيه اللوم لها

نتيجة زيادة وزنها.

• تاريخ الصدمة:

الصدمة بدأت منذ سن الطفولة، منذ أن كانت المنتفعة طالبة في المرحلة الابتدائية. عندما كانت

في الصف الأول الاعدادي، كانت تشعر بالوحدة، ومع أول يوم في المدرسة، دخل مدرس اللغة الانجليزية،

ووجه لها سؤال هي وزميلة لها في نفس الفصل، لم تستطع هي الاجابة على السؤال، بينما جاوبت زميلتها،

وقتها أمرها المدرس أن تقف على الحائط، أمام كل زملاء ووجه إليها اللوم والتوبيخ وبعض الكلمات

المسيئة مثل (من الذي جاء بك إلى هنا وأنت أقل من زملاءك؟).

هذا التصرف خلف في نفسها الشعور بالالم والدونية وأنها أقل ممن حولها، وحتى الآن وهي تواجه

هذا الشعور المؤلم علاوة على إدراكها نفسها إدراكاً سلبياً للغاية، وتنزعج أشد الانزعاج إذا تفوق عليها

أحد من زملاءها في الجامعة من نفس تخصصها.

3. صياغة الحالة (Case formulation):

أ. فهم المنتفع لسبب حدوث المشكلة:

المنتفع يفهم المشكلة وفقاً لظروف التنشئة الأسرية، والانتقادات التي تعرضت لها منذ الطفولة سواء

من خارج أو داخل الأسرة.

ب. تقييمك لمشكلة المنتفع:

المنتفعة نشأت في أسرة تضع معايير وشروط لقبول الأبناء مثل شروط التفوق والتميز الدراسي،

معايير كلها تدور حول معايير الإنجاز، التعامل مع أخطاء الأبناء كان يواجه بالعنف واللوم، علاوة على

المقارنة بين الأبناء بعضهم البعض، مما كان خلق شعور لدي المنتفعة دائماً بالنقص والدونية وخاصة أنها

دون إخوتها لم تحصل على درجات نهائية في مرحلة ما قبل الجامعة مما لم يؤهلها للالتحاق بكلية الطب كما

تمني أهلها، ومما ساهم في ذلك أن المنتفعة كانت تهمل في طرق التغذية السليمة نتيجة حالة الكآبة التي

مرت بها مما أدى إلى زيادة في وزنها وبالتالي زيادة الإكتئاب، كثرة اللوم والانتقاد وافتقاد الإحتواء والقبول

والرحمة كانوا جميعاً سبب من أسباب الإكتئاب لدي المنتفعة، والتي دفعتها للقيام بعمل حيل دفاعية

(Defense mechanism). مثل الانسحاب من المجموعات الدراسية مع زملاءها من خلال التبرير و الهروب

أنها غير مقبولة وغير كفاً. موقف المدرس كان يأتيها في صورة فلاش باك كلما تذكرت أو مرت أو شاهدت

موقف مشابه له. وهي في السادسة عشر من عمرها حاولت الانتحار مرتين أحدهما عن طريق تناول

زجاجة مضاد حيوي، والأخيرة عن طريق تناول سم الفئران.

4. خطة المعالجة الأساسية

أ. ما هي مقاصد المنتفع؟

- التخلص من المشاعر المؤلمة نتيجة صور الذكريات المؤلمة عند استعادتها من الذاكرة.
- تحسين النظر إلى الذات من خلال الإدراك الإيجابي
- بناء الثقة بالنفس.

ب. ما هي أهداف العلاج المحتملة؟

مواقف الانتقاد واللوم والاحساس بالدونية.

5. التحضير: المكان الهاديء/ الآمن و المصادر الإيجابية إلخ.

المكان الآمن الذي اختارته المنتفعة هو (الحديقة)... الصور التي رأتها صور حيوانات... وسمعت

صوت هواء... واشتمت رائحة الهواء النظيف.

المصادر الإيجابية : علاقتها بوالدتها، بعض الصديقات المقربات، شغفها للعلوم والاطلاع، ثقتها

في المعالجة وحرصها على مواعيد الجلسات.

6. أهداف العلاج:

أ. أسوأ جزء (صورة أو شيء آخر يمثل الحدث)

عندما أمرني المدرس وجعلني عبرة للطلاب، وقتها نظر إلى جميع الطلاب نظرة كأنى لاشئ

ب. الإدراك السلبي أنا فاشلة

ج. الإدراك الإيجابي أنا ناجحة.

د. الأحاسيس الجسمية : وجع في عيني وقلبي.

هـ. المشاعر : حزن... ألم... خوف

7. ما هو نوع الإستشارة الثنائية (BLS) المستعملة؟ حركات العيون، الربت، الأصوات أو الذبذبات

استخدمت المعالجة حركة العيون.

العملية:

8. أعط وصفًا موجزًا لما جرى في عملية العلاج (EMDR) و النتيجة (الأعراض و تغيير SUD و.

(VoC

أ. في بداية العملية العلاجية كان ال 10/10SUD وال 7/1VoC.

ب. في المحاولة الأولى الصورة ثابتة.

ج. المحاولة الثانية، الصورة كانت تذهب وتأتي.

د. المحاولة الثالثة، شايقة نفسي نائمة وأنا أبكى.

هـ. المحاولة الرابعة، أنا شايقة الصورة وكأنها بتطلع من يدك.

و. المحاولة الخامسة، بشوف نفسي وأنا قاعدة على جهاز الكمبيوتر لكن مش عارفة أعمل حاجة.

ز. المحاولة السادسة، الصورة بتعد بعيد، وفي صورة بنات يقترين منى وهن بيتسمن لى.

ح. المحاولة السابعة، تعطلت المتفحة في أن هناك صورة ناس تسخر منها فاستخدمت المعالجة (الوصلات الإدراكية)

• هل المجتمع لديه الحق أن يسخر منك؟ أجابت..لا

• هل كل الأشخاص الممثلين جسدياً غير ناجحين أو غير محبوبين؟ أجابت...لا

• هل تقبليني كصديقة لك حالة أن وزنى ثقيل؟ أجابت...نعم.

ط. المحاولة الثامنة، شايقة نفسي في الشغل، أنا عندي رغبة إنى أشغل فى جوجل.

ي. المحاولة التاسعة، الوضع مريح، أنا لايسة بالطو أبيض، عندي زملاء كثير، بحبهم.

ك. المحاولة العاشرة، أنا حاسة إلى بنى آدم (حاسة إلى موجودة).

ل. المحاولة الأخيرة، أنا مرتاحة الحمد لله.

م. الجلسة كانت مغلقة، في نهاية الجلسة وصل ال SUD إلى الصفر، وارتفع ال VOC إلى 7/7

ن. الإغلاق : " العملية التي قمنا بها اليوم قد تستمر بعد الجلسة قد تلاحظ استبصار جديد أو

فهم جديد أفكار، ذكريات أ أحلام. إذا حصل ذلك لاحظ ما الذى تمر به وسجله على

ملاحظاتك المتعلقة "المحفز، الصورة، الإدراك، المشاعر، الإحساس الجسمى، " استخلم قرين

المكان الآمن حتى تسيطر على اي إنزعاج قد يحصل، تذكر تمارين الاسترخاء كل ما تلاحظه

أو تسجله سنقوم باستهدافه الجلسة القادمة

س. بمراجعة القنوات الاربعة (الصورة - الأحاسيس الجسدية - المشاعر - الادراك السلبي والإيجابي)، كانت النتيجة في صالح الإدراك الإيجابي لصالح المنتفعة، حيث اختفت الصورة، والأحاسيس الجسدية، وتبدلت مشاعر الألم إلى مشاعر راحة و ثبات الادراك الإيجابي

الملحق ن: الحالة الثامنة

1. المشاكل والأعراض:

أ. ماهي المشاكل والأعراض عند المنتفع؟

المنتفعة تعيش في سكن طالبات في اسطنبول حيث يعيش أهلها في بلد عربي آخر غير بلدهم الأصلي مصر، حضرت المنتفعة إلى غرفة العلاج النفسي وكانت في حالة بكاء وغضب شديدين نتيجة رفضها للمكان الذي تدرس به ونوع الدراسة الجامعية، تشعر بعدم القيمة وفقد القدرة على اتخاذ أي قرار وعلى حد قولها أنها تخاف حتى من الوقوف على كرسي، قالت أنها تكره الاستقرار، جربت تُدخن السائر أكثر من مرة، وفكرت مرتين في الانتحار، وفي أحدي المرات قامت بمحاولة قطع أوردة يدها باستخدام سن القلم الرصاص.

ب. متى بدأت المشكلة؟

منذ مجيئها بمفردها من دون عائلتها للدراسة في اسطنبول،

ج. هل واجه المنتفع مشاكل مماثلة في الماضي؟

واجهت المشكلة مشكلات مماثلة منذ ان كانت طفلة وعلي مراحل عمرية مختلفة.

2. الوضع الحالي للحالة:

أ. ما الذي جعل المنتفع يأتي للمعالجة الآن؟

الغضب والبكاء الدائمين وتورطها في مشكلات اجتماعية وسلوكية داخل وخارج الجامعة.

ب. ما هو وضع حياة المنتفع الحالية ومثال على ذلك: - العمل والعلاقات والشبكات الاجتماعية

الخ؟

تعانى من الاحباط والفشل المتكرر سواء فى دراستها أو فيما يخص علاقتها بالآخرين المحيطين بها.

ج. التاريخ المرضي (خلاصة قصيرة لما له علاقة بالأعراض والمشاكل):

• الخلفية العائلية:

كما ذكرت المتفعة يوجد عدد من المشكلات الأسرية التي مرت بها الأسرة، مثل سوء العلاقة بين أخوها الأكبر ووالدها وعنف الوالد معه تسبب في أنه أصبح شديد العنف والسيطرة عليها، كانت بينهما شجارات دائمة، وانعدمت بينهما الثقة، بالإضافة إلى شدة والدها معها ورد فعله القاسي تجاه المشكلات التي كانت تقع فيها، وخاصة أن الأسرة لها خلفية دينية وتحاول الحفاظ على صورتها أمام المجتمع.

• تاريخ الصدمة:

عندما كانت طالبة في الصف الأول الإعدادي، إحدى زميلاتها بالفصل أخذت تليفونها الخاص وتحدثت منه إلى زميل لها على علاقة عاطفية به. وعندما اكتشف أهل زميلتها أبلغوا المدرسة، وتصاعد الأمر وتم استدعاء ولي أمرها حيث وصفتهما الأخصائية الاجتماعية بالمدرسة بلفظ (القوادة)، التي تستجلب البنات لإقامة علاقات مع الأولاد. تعرضها للنقد اللاذع والاتهام الصارخ واستدعاء ولي أمرها سبب لها صدمة نفسية، مما زالت تتذكر تفاصيلها كاملة حتى اليوم، وتحضرها بعض الصور المزعجة إذا شاهدت موقف مماثل للظلم، أو التهجم على أحد، أو توجيه أي اتهام باطل لأحد.

3. صياغة الحالة (Case formulation):

أ. فهم المنتفع لسبب حدوث المشكلة:

المنتفعة تفهمت مشكلتها ضمن التربية التي تربتها واحتياجها الشديد للحب والرعاية والاهتمام والتقدير، عدم الحصول عليهم تسبب في بناء شخصية ضعيفة ومستهترة، وغير قادرة على حماية نفسها، فدائماً كانت تبحث عن شخص آخر يأتي ليحميها.

ب. تقييمك لمشكلة المنتفع:

إن الشعور بالوحدة النفسية والاهمال العاطفي والشدة غير الرحيمة التي تعرضت لها المنتفعة كان سبباً رئيساً في محاولات المنتفعة المتكررة وراء الحصول على علاقات أخرى تُشبع لديها الجوع العاطفي، وتحقق لها الأمان النفسي والشعور بالقيمة، وأنها مهمة في حياة أحدهم. لذلك فقد تعددت علاقاتها المزيفة سواء مع نفس جنسها او مع الجنس الآخر، فعلى الرغم من طيبة قلبها وحرصها على خدمة الآخرين، لكنها، لم تحظى بأي علاقة صحية حقيقية في حياتها. وواجهت مصاعب ومشكلات سلوكية واجتماعية ودراسية نتيجة افتقادها للقدوة والانتماء وعدم استقرارها النفسي والعائلي. كانت تقبل بأي علاقة ولا تستطيع أن تقول لا لخوفها الدائم من عيوف الناس عنها ومن الشعور بالرفض أو الوحدة. وحسب ما ذكرت.. أنها تحمل بداخلها صندوق كبير مملع بالاشياء والذكريات المؤلمة لا تستطيع فتحه، ذكريات وأحداث مؤلمة من الطفولة مما دفعها للتصرف بشكل خاطئ، وأن أكثر ما يقلقها الآن هو أنها باتت لا تشعر بالذنب عند فعل الخطأ.

4. خطة المعالجة الأساسية

أ. ما هي مقاصد المنتفع؟

- الشعور بالأمان
- القدرة على التحدث عن صندوق الذكريات المؤلمة
- التوازن النفسي والعاطفي.

ب. ما هي أهداف العلاج المحتملة؟

مواقف الهجوم والانتقاد والحزبي التي تعرضت لها.

5. التحضير: المكان الهاديء/ الأمن و المصادر الإيجابية إلخ.

البحر كان هو المكان الآمن الذي أختارته المنتفعة هو التمشية حول البحر، الاصوات المسموعة هو صوت الأغاني، صوت الشجر، صور ناس بجههم.

بعض مصادر الدعم الايجابية الأخرى كانت والدتها، وعلاقتها بالمعالجة، وبعض زميلات الدراسة وأخوها الأصغر منها سناً.

6. أهداف العلاج:

أ. أسوأ جزء (صورة أو شيء آخر يمثل الحدث) عندما أمرت الإخصائية الاجتماعية بحبسها في غرفة منعزلة بعيداً عن زملاءها، حتي وصل والدها، ورأت علامات الحجل والكسوف على وجه والدها، ساعتها شعرت بالخوف الشديد.

ب. الإدراك السلبي: أنا محذمة القيمة.

ج. الإدراك الإيجابي: أنا لى قيمة.

د. المشاعر: ملل.. غضب.. حزن.. خوف من المستقبل.

هـ. الأحاسيس الجسمية: صداع

7. ما هو نوع الإستتارة الثنائية (BLS) المستعملة في حركات العيون، الربت، الأصوات أو الذبذبات

العملية:

8. أعط وصفا موجزا لما جرى في عملية العلاج (EMDR) و النتيجة (الأعراض و تغيير SUD و VoC).

أ. في البداية كانت درجة ال SUD 10/10، ودرجة ال VoC 7/10.

- ب. المحاولة الأولى.. الصورة كانت ثابتة ورددت المنتفعة كنت محتاجة حد يسمعى ويحمينى.
- ج. المحاولة الثانية.. رجعنا إلى البيت ووالدى جمع كل أخوتي وكرر أمامهم الكلمة التى وصفتها بما الأخصائية (انت قوادة).
- د. المحاولة الثالثة.. صورة والدى وهو يقول (ما فيش مدرسة تانى.. وما فيش خروج.. ادخلى المطبخ وانجزى مهام البيت فقط.. انت هتشتغلى خدامة عندنا).
- هـ. المحاولة الرابعة.. صورة لما دخلت أنام.. أنا لما بضايق بنام.
- و. المحاولة الخامسة.. الصورة بدأت تتشوش.. بتبعد وترجع.. وظهرت صورة والدى.
- ز. المحاولة السادسة... افتكرت والدى لما جاء إلى وبدأ يتكلم معى.
- ح. المحاولة السابعة... الصورة اتشتت، وافتكرت صورة المدرسة وشكل شنطتي وألوانها، كانت ماركة ادديس adidas، ولونها أسود ولها سستة واحدة.
- ط. المحاولة الثامنة.. افتكرت أصحابي... لبس المدرسة.. ألوان الطرحة ولون الكوتشي الأبيض.
- ي. المحاولة التاسعة.. الصور بتتقلب فى دماغى بسرعة.. أنا أستحق الحب والتقدير والمعاملة الكريمة.
- ك. المحاولة العاشرة... أنا محتاجة أهتم بنفسى وبدراستى.
- ل. المحاولة الأخيرة.. أنا حد كويس... أنا بنت مسؤولة.. أنا شايقة طريق جديد أمامى.
- م. الجلسة كانت مغلقة وبمراجعة القنوات الاربعة ((الصورة - الأحاسيس الجسدية - المشاعر - الإدراك السلبي والإيجابي)) وجد أن درجة الانزعاج (SUD)) انخفض إلى الصفر وارتفع الإدراك الإيجابي إلى 7/7.
- ن. الإغلاق : " العملية التى قمنا بها اليوم قد تستمر بعد الجلسة قد تلاحظ استبصار جديد أو فهم جديد أفكار، ذكريات أو أحلام. إذا حصل ذلك لاحظ ما الذى تمر به وسجله على ملاحظاتك المتعلقة "المحفز، الصورة، الإدراك، المشاعر، الإحساس الجسمى، " استخدم تمرين المكان الآمن حتى تسيطر على اى إنزعاج قد يحصل، تذكر تمارين الاسترخاء كل ما تلاحظه أو تسجله سنقوم باستهدافه الجلسة القادمة

الملحق س: الحالة التاسعة

التعريف الشخصي

النوع : أنثى

الجنسية : سورية

العمر : 38 عاماً

الحالة الاجتماعية: متزوجة ولديها ثلاثة أولاد

## إجراءات العلاج

1. المشاكل والأعراض:

أ. ماهي المشاكل والأعراض عند المنتفع؟

المنتفعة كانت ابنة لأسرة أرستقراطية حضرت إلى العيادة النفسية بشكوى أنها تشعر بالذنب والتقصير تجاه أبنائها وخاصة ابنها الذكر وأنها لا تحسن التعامل معهم، تشعر بالضيق والغضب وعدم القدرة على الإنجاز والاختلاط بالآخرين. بالسؤال عن تاريخ الحالة، تبين أنها تعيش بمفردها مع أبنائها، حيث قرر زوجها العودة إلى بلدهم الأصل، تنقلت بين أكثر من بلد حتى استقرت باسطنبول، وفجأة وجدت نفسها مسؤولة عن إدارة الأسرة اقتصادياً واجتماعياً، حيث انقطعت عنها أخبار زوجها، مهتمة جداً بمتابعة الامور والأحداث السياسية التي تحدث في بلدها والبلدان المجاورة لها، مما يسهم في تأثرها وتعرضها للضغط النفسى المستمر.

ب. متى بدأت المشكلة؟

بدأت المشكلة من عدة شهور من وقت مجيئها إلى اسطنبول بمفردها نتيجة سفر زوجها.

ج. هل واجه المنتفع مشاكل مماثلة في الماضي؟

نعم واجهت المنتفعة مشكلات مشابهة في الماضي، مثل مشكلة فقد والدتها في حادث سيارة وهي طفلة صغيرة، وقد شاهدت الحادث بعينها لأنها كانت مع والدتها في نفس السيارة، ثم زواج الأب بأخرى وانفصالها نفسياً عنه، وسوء معاملة زوجة الأب ومن حولها من أقاربها.

2. الوضع الحالي للحالة:

أ. ما الذي جعل المنتفع يأتي للمعالجة الآن؟

الإكتئاب الذى تعاني منه المنتفعة وعدم رغبتها بالحياة، وتصورها أنها أم غير صالحة.

ب. ما هو وضع حياة المنتفع الحالية ومثال على ذلك: - العمل والعلاقات والشبكات الاجتماعية

الخ؟

قبل بداية الجلسات والعلاج لم يكن لديها عمل ولم تعتقد أنها من الممكن أن تنجح فى الاستمرار،

وبالتالى كانت علاقاتها منحصرة وقليلة جداً.

بعد انتهاء الجلسات وتحسن الحالة، اختلفت الأمور تماماً، أصبح لها عمل جيد وحصلت على أكثر

من تدريب مهم مكنها من الانخراط فى مجالات العمل الاجتماعية المتخصصة.

ج. التاريخ المرضي (خلاصة قصيرة لما له علاقة بالأعراض والمشاكل):

• الخلفية العائلية:

المنتفعة تنتمى إلى عائلة ارسنقراطية ومن العائلات المشهورة فى بلدها، ذات المناصب المرموقة، نتيجة

ظروف الحرب تغيرت ظروفهم واضطرت هي وأسرهم الصغيرة لترك البلد، وتغيرت أوضاعهم المادية

والاجتماعية، توفيت الوالدة منذ أن كانت المنتفعة طفلة صغيرة، وتزوج الاب بأخري، فلم تكن حياة

المنتفعة حياة هائلة، بل واجهت العديد من المشكلات والصعوبات النفسية.

• تاريخ الصدمة:

المنتفعة فقدت والدتها فى حادث سيارة عندما كانت فى الرابعة من عمرها، وكانت هي وشقيقها فى

السيارة، وأصيب شقيقها بينما توفيت والدتها، وعاشت لاحقاً مع زوجة أبيها التي عاملتها معاملة سيئة

وشعرت دائماً بالوحدة وخاصة أن زوجة أبيها لم تكن أبداً مرحبة بوجودها معهم. :

### 3. صياغة الحالة (Case formulation):

أ. فهم المنتفع لسبب حدوث المشكلة:

من خلال فهمه للأحداث التي مرت بها، وفاد الوالدة، واصابة الأخ، وزواج الوالد، ثم ترك زوجها لها دون أن تعرف أى أخبار عنه.

ب. تقييمك لمشكلة المنتفع:

المنتفعة تشعر بالخوف والقلق تجاه الحياة الغامضة التي تعيشها في ظل غياب زوجها وانقطاع أخباره عنهم، وهذه المشاعر تؤثر على سلوكها مع أبنائها، وتصوراتها تجاه الحياة، تأثرت بالفترة التي قضتها مع زوجة الأب جعلها متألماً ومنزعجة من أي مواقف يتعرض فيها الآخرون للظلم أو العنف، تحمل بداخلها مسئوليات الدفاع عن قضايا كبرى لا يستطيع الفرد ولا حتى الجماعات تحملها مثل بعض قضايا الحر والسياسة، بداخلها مشاعر مؤلمة قديمة مرتبطة بالنشأة والتربية والزواج وعلاقتها بزوجها. مما زاد تأثيرها وغضبها ظروف الحرب والتهجير واللجوء الذي تعرضت له هي وأبنائها. رسوخ صورة انقلاب السيارة وصوت سيارة الاسعاف وتذكرها لمشهد أخيها وهو مجروح وينزف كان مُحْتِزَن بالذاكرة، ولم تكن المنتفعة تدرك أنها ستتذكر هذه المواقف وخاصة أنها كانت طفلة صغيرة، ولكنها فوجئت بذلك، وتجدد عليها المشهد في يوم عُرسها حيث اعتبرته أسوأ يوم في حياتها بعد يوم الحادث، لذا فإن ذاكرة حجر المحك تعود الى الطفولة وإلى المشاعر المرتبطة بالحادث، والتي كانت تجدد عليها من وقت إلى آخر.

### 4. خطة المعالجة الأساسية

أ. ما هي مقاصد المنتفع؟

- التقليل من مشاعر الحزن
- التغلب على الشعور بالاكتماب
- إقامة علاقة جيدة مع أبنائها.

ب. ما هي أهداف العلاج المحتملة؟  
هدف العلاج هو استهداف الشعور بأنها مذنبه تجاه وفاة والدتها وتجاه أخوها الذي أُصيب، وأنها الوحيدة التي نجت من الحادثة.

5. التحضير: المكان الهاديء/ الآمن و المصادر الإيجابية إلخ.  
المكان الآمن : هو مكان معين في غرفتها تجلس فيه وتنظر إلى السماء تتأملها، تشاهد صور النجوم، وتسمع أصوات الطيور وتشم رائحة الهواء.  
المصادر الإيجابية : علاقتها(بجدتها لأمها..خالها..صديقة لها بإحدى الدول العربية...المعالجة النفسية)...ترددها على إحدى المؤسسات التربوية وحصولها على بعض الخدمات المتخصصة.

6. أهداف العلاج:  
أ. أسوأ جزء (صورة أو شيء آخر يمثل الحدث)  
انقلاب السيارة وصوت سيارة الاسعاف وتذكرها لمشهد أخيها وهو مجروح وينزف، ثم سماعها بعد ذلك بخبر وفاة والدتها.

ب. الإدراك السلبي أنا مذنبه.

ج. الإدراك الإيجابي أنا غير مذنبه.

د. المشاعر : ذنب.. ألم.. ندم

هـ. الأحاسيس الجسمية: صداع

7. ما هو نوع الإستشارة الثنائية (BLS) المستعملة؟ حركات العيون، الربت، الأصوات أو الذبذبات

العملية: حركات العيون

8. أعط وصفا موجزا لما جرى في عملية العلاج (EMDR) و النتيجة (الأعراض و تغيير SUD و VoC).

- أ. في بداية الجلسة كانت درجة الانزعاج SUD 10/10.... ودرجة ال 7/1VOC
- ب. المحاولة الأولى: المتفعة حاولت تجميع الصورة والحديث عنها.
- ج. المحاولة الثانية : الصورة كانت ثابتة.
- د. المحاولة الثالثة : تذكرت يوم زواجها وكم كانت غاضبة من كل شيء.
- هـ. المحاولة الرابعة : تذكرت صورة أخوها وهو مصاب وكانت متألمة أنها لم تستط حمايته من الإصابة.
- و. المحاولة الخامسة : ظلت المتفعة مُعطلة في هذه الصورة. وظللت تردد انا الوحيدة اللي طلعت سليمة من الحادثة.
- ز. قمنا باسترجاع المكان الآمن وعمل بعض تمارين التنفس، ثم استخدمت المعالجة بعض الوصلات الإدراكية مع المتفعة مثل:
- ...هل كنتي تستطيعين فعل أى شئ لحمايتهم ؟..أجابت لا، لقد كنت طفلة صغيرة جداً
  - هل أنت من تسبب في وقوع الحادث ؟..أجابت لا..لقد وقعت الحادثة نتيجة خطأ سائق السيارة
  - ما الذى يمكن أن تقوليه لأحدهم إذا جاءك يشكو نفس المشاعر ؟ لست أنت المسئول، هذا قدر الله، وليس لك أى ذنب.
- ح. المحاولة السادسة : تذكرت صورة أخوها وهو معها في اتوبيس المدرسة وكيف كانت تهتم به وتدافع عنه إذا تعرض لأذى.
- ط. المحاولة السابعة : اقتربت صورة الأم وحلت محل الصورة المزعجة.
- ي. المحاولة الثامنة : تذكرت فستان أحمر صوف قامت والدتها بصنعه لها وهي صغيرة.
- ك. المحاولة السابعة : الصورة الحاضرة الآن، هي صورة الأم وهي تحتضنها.
- ل. بعمل إعادة التقييم ومسح الجسم..اختفت الأعراض الجسدية (الصداع).
- م. الجلسة كانت مغلقة ومراجعة القنوات الأربعة ((الصورة - الأحاسيس الجسدية - المشاعر - الإدراك السلبي والإيجابي)) وجد أن درجة الانزعاج (SUD)) انخفض إلى الصفر وارتفع الإدراك الإيجابي إلى 7/7.

ن. الإغلاق : " العملية التي قمنا بها اليوم قد تستمر بعد الجلسة قد تُلاحظ استبصار جديد أو فهم جديد أفكار، ذكريات أو أحلام. إذا حصل ذلك لاحظ ما الذي تمر به وسجله على ملاحظتك المتعلقة "المحفز، الصورة، الإدراك، المشاعر، الإحساس الجسمي، " استخدم تمرين المكان الآمن حتى تسيطر على اي إنزعاج قد يحصل، تذكر تمارين الاسترخاء كل ما تلاحظه أو تسجله سنقوم باستهدافه الجلسة القادمة

الملحق ع: الحالة العاشرة

التعريف الشخصي

النوع: أنثى

الجنسية: سورية

العمر: 28 عاماً

إجراءات العلاج

1. المشاكل والأعراض

أ. ماهي المشاكل والأعراض عند المنتفع؟

المنتفعة تعيش مع عائلتها الكبيرة في اسطنبول بعدما تركوا الحياة في سوريا هرباً من الحرب والمشكلات السياسية هناك، متزوجة ولديها طفلة صغيرة.. عاشوا فترة زمنية بمصر ثم استقروا في اسطنبول بعد سوء الاوضاع في مصر وخاصة مع اللاجئين السوريين. جاءت المنتفعة بشكوى أنها تعاني من ضغوط عصبية

ونفسية وخلافات مع الزوج، وتشكو من عصبية شديدة مع ابنتها الطفلة والتي تبلغ من العمر سنتان ونصف، وتتجنب اللقاء مع ابنتها لمدة طويلة، قليلة الحكي مع الزوج لتجنب المشكلات ومواطن الخلاف، عدم القدرة على الإفصاح بكل ما يدور بداخلها، تبحث عن حب عميق في العلاقة مع الزوج، تهرب من العلاقة. المنتفعة سبق لها الزواج مرة سابقة، كانت صغيرة السن في عمر التاسعة عشر وكان الزوج يكبرها بفارق عمر ستة عشر عاماً، وبعد الزواج اكتشفت أن عنده قصور جنسي، مما أدى إلى علاقة جنسية ضعيفة جداً، كان شخص مهزوز، يعيب عليها كثيراً، ويشعرها بالدونية، ووصفته بأنه كان مخادع، وانفصلت عنه بعد ثمانية أشهر من الزواج، لديها مشكلات ثقة بالنفس، وتقدير للذات، ولديها مشكلات في التواصل الاجتماعي، ومعتقداتها الرئيسي عن نفسها أنها (ليست مهمة).

ب. متى بدأت المشكلة؟

بدأت المشكلة بعد الجأها لابنتها من سنتين ونصف

ج. هل واجهت المتفجع مشاكل مماثلة في الماضي؟

واجهت المتفجعة مشاكل مماثلة في الماضي، حيث كانت تفتقد إلى الاحتواء والإشباع العاطفي من الوالدين، على الرغم من اهتمام الأسرة بأمور أبنائها إلا أن طريقة التعبير كانت عملية جداً تتمثل في الرعاية البدنية أكثر منها رعاية نفسية، فعلى حد تعبيرها (الحزن كان شيء صعب في أسرتي). ونتيجة أن الطفلة كانت هادئة الطباع في صغرها فلم تشعر بالوجود الفعال داخل العائلة، كانت هناك بعض الخلافات العائلية مما تسبب في ارتباطها الضعيف بأقاربها. تعرضت لبعض الآساءات في فترة الطفولة والمراهقة منها التعرض للتحرش وهي في عمر الثالثة عشر من عمرها. بعض الخبرات السلبية التي مرت بها جعلتها تري الحياة وكأنها صدمة.

## 2. الوضع الحالي للحالة

أ. ما الذي جعل المنتفع يأتي للمعالجة الآن؟

الشعور بالذنب تجاه علاقتها بطفلتها، وضعف العلاقة بينها وبين زوجها، تفكيرها في قرار الانفصال.

ب. ما هو وضع حياة المنتفع الحالية ومثال على ذلك: - العمل والعلاقات والشبكات الاجتماعية الخ؟

المنتفعة تعمل كمتطوعة في إحدى مؤسسات الدعم النفسي والاجتماعي، علاقاتها الاجتماعية محدودة.

ج. التاريخ المرضي (خلاصة قصيرة لما له علاقة بالأعراض والمشاكل)

### • الخلفية العائلية

العائلة مترابطة فيما بينهم، قد ينقصهم القدرة على التعبير عن المشاعر الجيدة تجاه بعضهم البعض، اضطرت الأسرة للتنقل بين البلدان نتيجة ظروف الحرب في سوريا، جميع أفراد الأسرة يسعون لإيجاد العمل المناسب والذي يعوضهم التغيير الاقتصادي الذي حدث بحياتهم.

### • تاريخ الصدمة

عندما كانت المنتفعة في سن الثالثة عشر بينما هي عائدة من معهد الإعدادي وهي تحاول عبور الشارع مر شخص مسرعاً وتحرش بها عن طريق مسك أجزاء من جسمها ولم تستطع حماية نفسها نتيجة المفاجأة غير المتوقعة، وبعدها فر هارباً، لم تستطع المنتفعة البوح إلى أهلها بما حدث، أرجعت الذنب على نفسها، وقررت من يومها أن تُخفي جسمها بارتدائها ثياب فضافة بمقاس أكبر من مقاسها.

المنتفعة ذكرت عد من الأحداث التي سببت لها صدمة في حياتها، صدمات طفولة، وصددمات في الزواج، وصددمات في مواجهة الحياة بعد الانتقال للحياة في اسطنبول، واختارت المنتفعة الحديث عن صدمة التحرش التي تعرضت لها وهي في الثالثة عشر من عمرها، كانت هي حجر المحك نتيجة أن التأثر من الحادث أشعرها بأنه قليلة القيمة وضعيفة وهذا ما يُثير مخاوفها ويؤثر على علاقتها الحالية بزوجها وابنتها.

### 3. صياغة الحالة (Case formulation)

أ. فهم المنتفع لسبب حدوث المشكلة  
النشأة والأحداث  
ب. تقييمك لمشكلة المنتفع:

طبيعة النشأة التي نشأت بها المنتفعة ونمط التعلق السائد بالأسرة وتعرضها لبعض الإساءات في فترة الطفولة مثل الإهمال العاطفي والشعور بعدم الانتماء و الاحتياج الغير مُلبى لدي المنتفعة كان سبباً في إدراك المنتفعة إدراك سلبي لذاتها، وشعورها بعد القيمة، زاد من هذا الشعور لديها التعرض للتحرش وهي في عمر الثالثة عشر من عمرها، بعض الحزرات السلبية التي مرت بها جعلتها تري الحياة وكأنها صدمة كبيرة، لا ترغب بالبقاء عليها، وخاصة بعد تجربة الزواج الأولى وما تعرضت له المنتفعة من إساءات متعددة، والطريقة التي كان زوجها السابق يعاملها بها، حيث كان ينظر إليها على أنها شخص قليل وضحل المعرفة كما ذكرت المنتفعة (كان يشعري بالدونية)...وكانت هذه المعاملة تحرك بداخلها شعورها القديم تجاه ذاتها بأنها ولا شيء، وساهمت ذكريات الطفولة المبكرة في تعميق هذا الشعور، وحادثة التحرش التي تعرضت لها وهي صغيرة، و تعرضت المنتفعة مرة أخرى لنفس الحدث عندما كانت كبيرة وبينما هي تشتري بعض الأغراض من السوق وكل هذا كان له مردود على علاقتها بزوجها الحالي فهي تتعامل معه بحساسية شديدة نتيجة

الخوف المسيطر عليها من احتمالية تعرضها لغدر أو خيانة مرة أخرى، وينسحب هذا أيضاً على علاقتها بالمحيطين بها، وخاصة الآن تعاني من فقد الثقة في الآخرين، فقد أسقطت ادراكها السلبي لنفسها على الآخر القريب منها، وذلك من شدة تخوفها من مستقبل العلاقات الخاصة بها. وقد تلقت المتفوعة ست جلسات تم استهداف بعض ذكريات الأحداث الصادمة في حياتها والتي تنوعت بين الصدمة الكبيرة T، والصدمة الصغيرة t.

#### 4. خطة المعالجة الأساسية

أ. ما هي مقاصد المنفع؟

- تحسين العلاقة مع شريك الحياة.
- تحسين الثقة بالنفس.
- التخلص من الصور والذكريات.

ب. ما هي أهداف العلاج المحتملة؟

حادثة التحرش

#### 5. التحضير: المكان الهادئ/ الآمن والمصادر الإيجابية إلخ.

بيت أهلها، بيت متسع له حديقة به زرع أخضر، تسمع أصوات الطيور، وتشم رائحة الزرع..

المصادر الايجابية: علاقتها بأختها الأكبر معها كانت علاقة حميمة، علاقتها بالأسرة بشكل عام،

ارتباطها بعمل تطوعي، علاقتها بالمعالجة

#### 6. أهداف العلاج

أ. أسوأ جزء (صورة أو شيء آخر يمثل الحدث)

عندما لمس المتحرش جسدها، هل حدث ذلك، تعرضت المتفجعة مرة أخرى لنفس الحدث عندما

كانت كبيرة وبينما هي تشتري بعض الأغراض من السوق.

ب. الإدراك السلبي: أنا ضعيفة.

ج. الإدراك الإيجابي: أنا قوية.

7. ما هو نوع الإستشارة الثنائية (BLS) المستعملة؟ حركات العيون، الريب، الأصوات أو الذبذبات

العملية: حركة العيون.

8. أعط وصفا موجزا لما جرى في عملية العلاج (EMDR) والنتيجة (الأعراض و تغيير SUD و

VoC).

أ. عندما تفكر في تلك الصورة / الحادث، ما مدى صحة هذه الكلمات (كرر الإدراك

الإيجابي) بالنسبة لك الآن على مقياس من 1 إلى 7، حيث يبدو الرقم 7 صحيحًا تمامًا،

بينما يبدو الرقم 1 بأنني خاطئ تمامًا. الإدراك الإيجابي: 7/1

ب. العواطف: عندما تطرح تلك الصورة / الحادث وتلك الكلمات (كرر الإدراك السلبي)، ما

هي المشاعر التي تشعر بها الآن؟ المشاعر: ضيق، غضب

ج. SUDS: على مقياس من 0 إلى 10 حيث 0 لا يوجد اضطراب و 10 هو أعلى

اضطراب يمكن تخيله، ما مدى الانزعاج الذي تشعر به الآن؟ درجة الانزعاج SUD10/10

د. موقع الإحساس بالجسم: أين تشعر بذلك في جسدك؟

هـ. معالجة الحساسية: أرغب في طرح تلك الصورة، تلك الكلمات السلبية (كرر الإدراك

السلبي)، ولاحظ أين تشعر بها في جسدك واتبع أصابعي. فقط دع كل ما يحدث.

و. استحضار اسوأ جزء من الصورة + الإدراك السلبي + صورة المكان الآمن واتبع حركة اليد.

• المحاولة الأولى: لم يحدث تغيير في المشهد.

• المحاولة الثانية: الصورة ثابتة.

• المحاولة الثالثة: تذكرت وهي بالطريق مع صديقتها في طريق العودة من المدرسة.

• المحاولة الرابعة: صورة لمس المتحرش لجسدي وإحساسي اني ماليش لازمة وما عنديش

ثقة في أي حد.

• المحاولة الخامسة: أنا خائفة على بنتي، وافكرت لبسي الواسع علشان أخفى معالم

جسمي.

• المحاولة السادسة: الصورة بدأت تبعد قليلاً وتشتت.

• المحاولة السابعة: هذا الشخص شخص سيء وأنا لست مخطئة في شيء.

• المحاولة الثامنة: كملنا الطريق عادي والصورة كأنها انقطعت من المشهد.

• المحاولة التاسعة: الصورة تحولت تماماً، أنا مطمئنة ومرتاحة.

• المحاولة العاشرة: أنا قوية وجسمي مش عيب.

ز. الجلسة كانت مغلقة ومراجعة القنوات الأربعة ((الصورة - الأحاسيس الجسدية - المشاعر

- الإدراك السلبي والإيجابي) وجد أن درجة الانزعاج (SUD)) انخفض إلى الصفر وارتفع

الإدراك الإيجابي إلى 7/7.

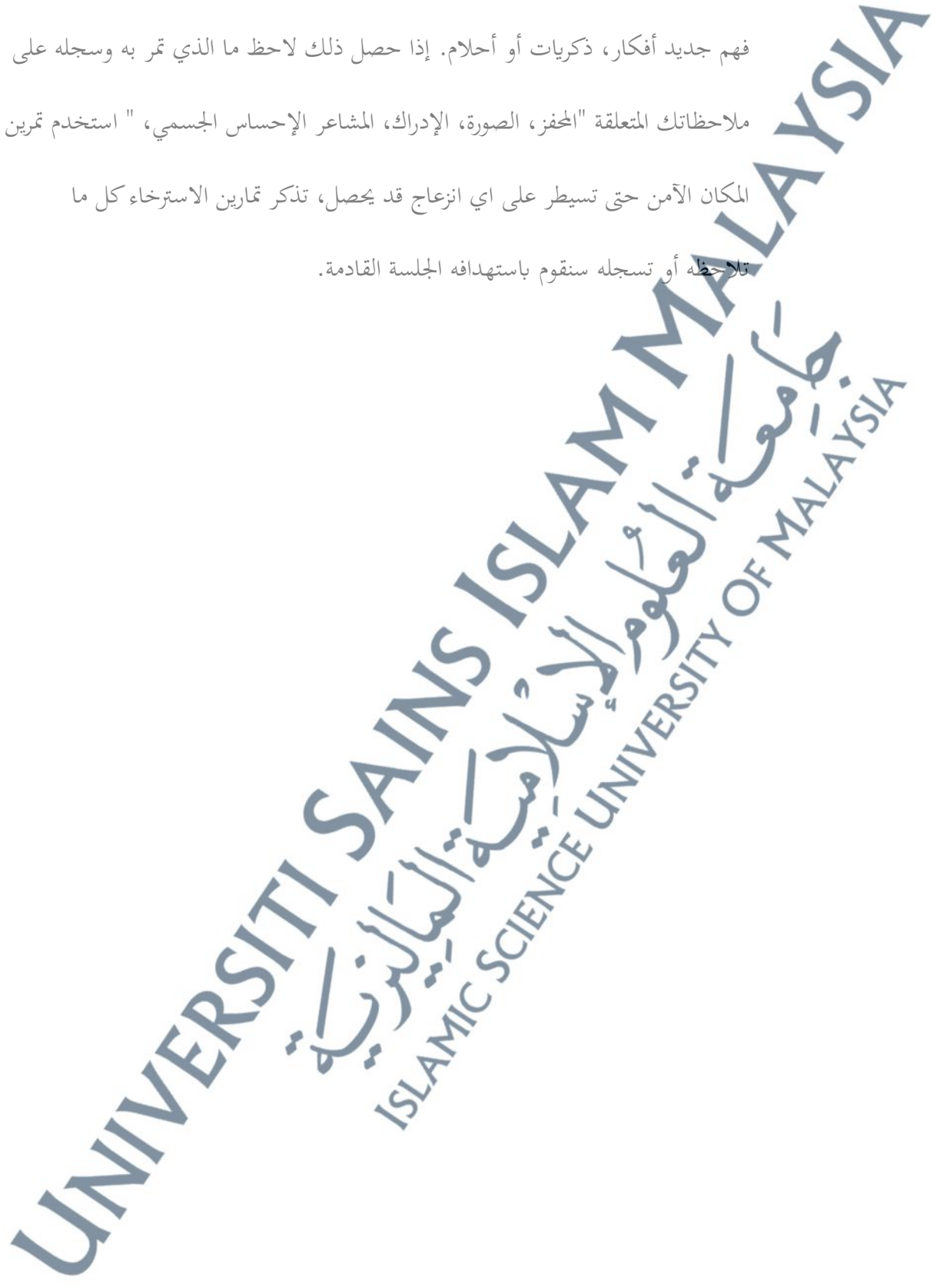
ح. الإغلاق: " العملية التي قمنا بها اليوم قد تستمر بعد الجلسة قد تُلاحظ استبصار جديد أو

فهم جديد أفكار، ذكريات أو أحلام. إذا حصل ذلك لاحظ ما الذي تمر به وسجله على

ملاحظاتك المتعلقة "المحفز، الصورة، الإدراك، المشاعر الإحساس الجسمي، " استخدم تمرين

المكان الآمن حتى تسيطر على اي انزعاج قد يحصل، تذكر تمارين الاسترخاء كل ما

تلاحظه أو تسجله سنقوم باستهدافه الجلسة القادمة.



الملحق ف: الحالة الحادية عشر

التعريف الشخصي

العمر: 21 عاماً.

الجنس: ذكر.

الجنسية: مصري.

إجراءات العلاج

1. المشاكل والأعراض

أ. ماهي المشاكل والأعراض عند المنتفع؟

يعاني من عدة صدمات متعلقة بفترة الأحداث السياسية في مصر والتي على أثرها تم اعتقاله مرتين، إحداهما وعمره 15 عاماً والثانية وهو في السابعة عشر من عمره وقضى على إثرها عامان في المعتقل، يعاني من الغضب الشديد، وتكرار المشكلات التي يقع بها بسبب بعض التصرفات المتسارعة والتي غالباً ما يندم من فعلها، يرى في منامه أحلام وكوابيس، ويعاني من بعض التشنجات العصبية نتيجة تعرضه للتعذيب وقت اعتقاله، وكيف أن ضباط الشرطة أتوا إلى بيت أسرته واقتحموا البوابة وقتلوا كلاب الحراسة واقتادوه إلى القسم. صعوبة موقفه وتقييد حريته، حتى أنه حصل على شهادة الثانوية العامة حينما كان بالمعتقل، ولا ينسى مشهد موت ابن عمه امام عينه في خضم الأحداث السياسية في مصر وغيره من الاشخاص الذين لاحقوا حتفهم في مثل هذه الظروف. ارتبط عاطفياً بفتاه ولكن تركته بسبب اعتقاله، يعيش بمفرده في اسطنبول في سكن شبابي، بعد خروجه من المعتقل أُضطر لترك البلد، حسب ما ذكر لم يكن يتوقع أن يتم اعتقاله في يوم من الأيام، يحتاج إلى مراجعة بعض تصرفاته، بسبب السلوكيات الخاطئة الناتجة عن صورة الذات المتدنية، نتيجة بعض مشكلات الطفولة وأساليب التربية العنيفة في بعض الامور وخاصة المتعلقة

بالوضع المادي والخوف من العقاب، مما ساهم في بروز بعض سلوكيات الكذب ومحاولات للاقتراض من الآخرين بمبررات مختلفة في كل مرة، افتقاد ثقته في نفسه، شعوره بأنه قليل وضعيف، كان يدفعه إلى محاولة استجداء مشاعر المحيطين نتيجة تعرضه للتشنجات العصبية التي كانت تصيبه. والذي يطمح في تغييره وحسبما ذكر (أنا حزين من نفسي لم أستطع إنقاذ الناس وهم يموتون أمامي). كل ذلك ساهم في سلوكه غير المرغوب.

ب. متى بدأت المشكلة؟

مهد مجيئه إلى اسطنبول واحتكاكه بشكل مباشر بأقرانه وبيئة العمل والدراسة.

ج. هل واجه المتنفع مشاكل مماثلة في الماضي؟

نعم، واجه مشكلات في الطفولة، عنف في التربية وحرمان مادي وعاطفي ساهم في تطور المشكلات لديه في مرحلة المراهقة وتصور سيء عن ذاته، كان يعيش أحلام اليقظة بأنه في مكان ووضع أفضل، وكما ذكر أنه طول عمره لم يأخذ حقه من الفلوس، لأجل ذلك هو يشعر بالنقص.

2. الوضع الحالي للحالة

أ. ما الذي جعل المتنفع يأتي للمعالجة الآن؟

ب. ما هو وضع حياة المتنفع الحالية ومثال على ذلك: - العمل والعلاقات والشبكات الاجتماعية

الخ؟

ج. التاريخ المرضي (خلاصة قصيرة لما له علاقة بالأعراض والمشاكل)

• الخلفية العائلية

المنتفع ينتمي لعائلة كبيرة ومعروفة في المحافظة التي يعيشون بها، تعرض عدد من أفراد العائلة للتكيز بهم بعد الأحداث السياسية في مصر، العائلة ذات خلفية دينية، لم يلق المنتفع الاهتمام الكافي نظراً لانشغال الوالد الدائم، ونشأته نشأة شديدة من حيث التربية والصواب والخطأ. وكما ذكر فإنه لم يأخذ حقه من العاطفة وإشباع الاحتياجات وخاصة المادية المتعلقة بإعطائه حقه من المصروف وشراء مستلزماته مثله مثل أقرانه وزملاءه بالمدرسة.

• تاريخ الصدمة:

الصدمة من خمس سنوات مضت وتعتبر من الصدمات الكبيرة T منذ بداية اعتقال المنتفع وتعرضه للتعذيب.

3. صياغة الحالة (Case formulation)

أ. فهم المنتفع لسبب حدوث المشكلة

يفهم المنتفع المشكلة من خلال بعض أساليب التشعيع في الطفولة وطريقة التربية، علاوة على اعتقاله

وهو مازال حدثاً وتعرضه للإهانة والتعذيب.

ب. تقييمك لمشكلة المنتفع

4. خطة المعالجة الأساسية

أ. ما هي مقاصد المنتفع؟

• علاج بعض السلوكيات الغير مرغوبة.

• التخلص من نوبات الغضب والاكتئاب التي يعاني منها.

• تخفيف الذكريات الماضية المؤلمة التي تأتيه عن مشاهدة أحداث مثيرة ومتعلقة بالذكريات.

ب. ما هي أهداف العلاج المحتملة؟

ذكريات الاعتقال والتعذيب التي تعرض لها المنتفع.

5. التحضير: المكان الهادئ/ الآمن والمصادر الإيجابية إلخ.

المكان الآمن: هو البحر، أختار المنتفع صورة البحر. بينما هو جالس على صخرة - خلفه أشجار

- أمامه البحر - يشاهد الموج - يشم رائحة المياه - يسمع أصوات البحر، شكل السماء زرقاء ملونة، قابل هناك ناس هو يحبهم.

المصادر الإيجابية: -علاقته بوالدته - بأخيه الصغير - بأبناء عمه- بالشخص المسئول عنه في

اسطنبول - المعالج النفسي.

6. أهداف العلاج

أ. أسوأ جزء (صورة أو شيء آخر يمثل الحدث).

عندما أمروني في مكان الاحجاز بالنوم على الأرض وقاموا بتسليط الكهرباء على أجزاء حساسة

من جسده.

ب. هل حدث ما يذكرك بالماضي الآن؟

نعم، عندما أشاهد صور، أو مشاهد، أو أخبار لأيي تعليقات، أو ظلم يتعرض له أي شخص،

أتذكر كل المشاهد والصور الماضية المتعلقة بالمشهد القديم كله.

ج. الإدراك السلبي: أنا عديم القيمة.

د. الإدراك الإيجابي: أنا لي قيمة.

هـ. الأحاسيس الجسمية: - ألم بالجسم.

7. ما هو نوع الاستشارة الثنائية (BLS) المستعملة؟ حركات العيون، الربت، الأصوات أو الذبذبات

الاستشارة الثنائية

8. أعط وصفًا موجزًا لما جرى في عملية العلاج (EMDR) والنتيجة (الأعراض وتغيير SUD و درجة

الاعتقاد الإيجابي):

أ. عندما تفكر في تلك الصورة / الحادث، ما مدى صحة هذه الكلمات (كرر الإدراك

الإيجابي) بالنسبة لك الآن على مقياس من 1 إلى 7، حيث يبدو الرقم 7 صحيحًا تمامًا،

بينما يبدو الرقم 1 بأنني خاطئ تمامًا. الإدراك الإيجابي: 7/1

ب. العواطف: عندما تطرح تلك الصورة / الحادث وتلك الكلمات (كرر الإدراك السلبي)، ما

هي المشاعر التي تشعر بها الآن؟ أجب المنتفع: مشاعر الغضب والقهر والذنب.

ج. SUDS: - على مقياس من 0 إلى 10 حيث 0 لا يوجد اضطراب و 10 هو أعلى

اضطراب يمكن تخيله، ما مدى الانزعاج الذي تشعر به الآن؟. درجة الانزعاج

SUD10/10

د. موقع الإحساس بالجسم: أين تشعر بذلك في جسدك؟ أجب المنتفع: في رجلي

هـ. معالجة الحساسية: أرغب في طرح تلك الصورة، تلك الكلمات السلبية (كرر الإدراك

السلبي)، ولاحظ أين تشعر بها في جسدك واتبع أصابعي. فقط دع كل ما يحدث.

• المحاولة الأولى: الصورة متحجرة.

• المحاولة الثانية: أنا حاسس بالذنب وأنى مجرم، لأني تسببت في ذهاب أُمي وأُختي إلى

مكان الاحتجاز، عندما استدعاهم الضباط هناك بسببي. أجب المعالج، هذه فكرة،

أدت إلى حكمك على نفسك، واستخدمنا الوصلات الإدراكية لأن المنتفع تعطل في هذا الجزء، ولم يستطع تخطي الفكرة التي سيطرت عليه.

- الوصلات الإدراكية: - (هل كانت لديك القدرة وقتها على فعل اي شيء؟  
أجاب... لا كنت طفل.

- هل كنت تتصور مثل هذه الطريقة في التعامل؟ أجاب... لا.

- هل كنت تتصور ان يصطحبوا أمك، وأختك إلى القسم؟ أجاب لا.

- هل كان من المتوقع أن يتعاملوا هكذا مع النساء؟ أجاب لا.

- ثم ختم... إنهم هم المذنبين ولست أنا.

- المحاولة الثالثة: بعد الوصلات الإدراكية ذكر أن المكان الآمن بدأ يظهر بعض الشيء.
- المحاولة الرابعة: بدأ يسترجع اليوم الذي زارته أمه في مكان الاحتجاز بعد انقطاع دام ستة أشهر بدون سماح للزيارة، وبدون هاتف للتواصل معهم.
- المحاولة الخامسة: تذكر فرحته الشديدة بزيارة أمه وأنها أحضرت له جهاز هاتف.
- المحاولة السادسة: تذكر كيف تعلم صناعة الشماعات باستخدام البلاستيك والأفلام من أجل تعليق ملابسهم داخل الزنزانة.
- المحاولة السابعة: تذكر كيف كان يمارسون الرياضة باستخدام زجاجات المياه الفارغة (كانوا يجمعونها ويستخدمونها كأوزان، ويستخدمونها كرفع أحمال).
- المحاولة الثامنة: بدأت ابتسامته تبدو على وجهه، وتذكر اليوم الذي خرج فيه من المعتقل وكيف أستقبله أهله بالترحاب والفرحة.

• المحاولة التاسعة: تذكر صورة الطعام الذي أعددتَه أمه له، وانه كان جوعان جداً،

وتذكر الملابس الجديدة التي أعدوه له فور خروجه.

• المحاولة العاشرة: قال إنه مبسوط ومرتاح ومحتاج يخرج يتمشى في الهواء.

و. بالفعل قام الجلسة كانت مغلقة ومراجعة القنوات الأربعة ((الصورة - الأحاسيس الجسدية

- المشاعر - الإدراك السلبي والإيجابي) وجد أن درجة الانزعاج (SUD)) انخفض إلى الصفر

وارتفع الإدراك الإيجابي إلى 7/7.

ز. الإغلاق: " العملية التي قمنا بها اليوم قد تستمر بعد الجلسة قد تُلاحظ استبصار جديد أو

فهم جديد أفكار، ذكريات أو أحلام. إذا حصل ذلك لاحظ ما الذي تمر به وسجله على

ملاحظاتك المتعلقة "المحفز، الصورة، الإدراك، المشاعر الإحساس الجسدي، " استخدم تمرين

المكان الآمن حتى تسيطر على أي انزعاج قد يحصل، تذكر تمارين الاسترخاء كل ما تلاحظه

أو تسجله منقوم باستهدافه الجلسة القادمة.