Donor Unknown forum - Donor Unknown
Generated: 3 November, 2026, 00:03

جلسات العلاج النفسي الجماعي

Posted by salyahmed - 2023/02/05 12:39

يتاح لـ العلاج الجماعي أن يُساعد البشر في تعظيم صحتهم النفسية . ويتضمّن ذلك العلاج اختصاصياً واحداً على الأصغر ومريضين اثنين أو أكبر .

يلجأ الكثيرون لتلك الاستراتيجية لمعالجة مشكلة صحية مخصصة . إذ تعاون ديناميكيتها على تدعيم احاسيس السند لدى هؤلاء الأفراد خـلال مضيّهم في العلاج .

ماإذا قد كان هدفك هو تنمية نفسك أو تعظيم مهاراتك الاجتماعية أو أي شي آخر، فيمكن للمداواة الجماعي أن يعاونك في استجواب هذا .

مَن المُستهدَف بالعلاج الجماعـي؟

يتاح للمداواة الجماعي (Therapy Group) أن يُساعد البشر على الشغل فى سبيل استجواب أصناف كثيرة وغير متشابهة من الأهداف . يفضّل المُعالج في قلة من الأونة العلاج الجماعـي على تصميمات العلاج الأخرى، لأنه يتاح أن يصبح مناسباً لذلك الشخص أو أجمل لمداواة مخاوفه .

يتاح لمجموعات العلاج أن تعاون الأفراد الذين يعانون من صعوبة في المعيشة اليومية حصيلة تراجع صحتهم النفسية .

ربما لا تصبح وضعية القلة من قوية إلى ذلك الحد لكن لا يزالون بحاجة للدعم والتدريب، ويمكنهم الانتفاع من العلاج الجماعي أيضاً . أهم الإضطرابات التي يستهدفها العـلاج الجماعي :

- الإدمان .
- العنف المنزلي وشر المعاملة .
- الطلاق والانفصال .
- القلق .
- إضطرابات التواصل .
- تهذيب الأولاد .
- إضطرابات التغذية .

- الحزن والفقدان .

ضع في الحسبان أن المُعالج ربما لا يلجأ للعلاج الجماعي كخيار أولي نظراً لصعوبة مساهمة البيانات الشخصية مع بعض من أفراد خاصةً في بادئة العلاج .

دور العلاج الجماعـي في العلاج

يلجأ الكثير من الأفراد للعلاج الجماعي بالتزامن مع العلاج الدوائي أو العلاج الفردي أو مسالك العناية الأخرى . ربما تصبح متردداً من تلقّي العلاج بجوار أفراد اجانب، لكن يتاح ل العلاج الجماعي أن يرجع بالمنفعة عليك .

إذ يقدر أعضاء المجموعة تقدم ارشادات بشأن طريقـة التعامل مع الاحداث والحالات التي يجدها الكثيرون عسيرة . كما يمكنهم أن يقدموا السند الاجتماعي في التوقيتات العصيبة . ويسبب تنوع وضعية وبيئات الجروبات إلى معاونة البشر في إيجاد تخطيطات حديثة الحفاظ على صحة نفسية إيجابية .

لدى الاستسلام للعلاج الجماعي، يطّلع الشخص على المحاولات الشخصية للأشخاص الاخرين؛ الشأن الذي يعاونه في وضع أفكاره في منظورها السديد ويضمن له الراحة المترتبة عن إدراكه بأنه مو

1 / 2

Donor Unknown forum - Donor Unknown
Generated: 3 November, 2026, 00:03

وحيداً .

إن العلاج الجماعي لا يشبه جروبات الإسهام الذاتية أو السند . الاختلاف الرئيسي هنا هو أن جميع جلسة مداواة جماعي يقودها مُعالج مؤهّل واحد على الأصغر، وهو الذي يقوم اثناء الجلسات بتعليم التقنيات المدعومة بالبحث .

أما الأصناف الأخرى من الجروبات فلا تضمن حضور مُعالج مؤهل لتدريس المفهوم والمهارات والمتابعات في ذلك المستوى .

مناهضة بين العلاج الجماعـي النفسي التثقيفي والعلاج الجماعـي الموجّه نحو العمليات

هنالك الكثير من الأصناف المتباينة للمجموعات العلاجية، لكن يتاح توزيع أغلب الجروبات العلاجية إلى نهجين أساسيين وهما :

العلاج الجماعـي النفسي التثقيفي : تزوّد جروبات التثقيف النفسي الأعضاء بمعلومات بشأن قضايا ومسائل مخصصة، كما يتاح لها تدريس مهارات التكيّف الصحية .

يقود تلك الجروبات معالج مؤهل واحد يدير الجلسات ويحدد الأهداف . تصبح الروابط وسط الأعضاء ضئيلة الأهمية في ذلك النهج لأن وجعُعالج يجني طابق الأستاذ هنا . إذ يسلم أغلب المضمون المرغوب عبر إعطاء التوجيهات .

العلاج الجماعـي النفسي الموجه عمليا ً : تركّز الجروبات الموجهة صوب النشاط العملي على محاولة أعضاء تلك الجروبات . ويتولى الأعضاء مسؤولية جلساتهم ويصبح طابق وجعُعالج فيها هو تسيير الحوارات بدلاً من التمرين . فهو يريدبشدة على ألا يكون ترتيب الحرص .

يساهم الأعضاء في تلك الجروبات بمناقشات التيم وأنشطته . ويتاح أن تؤدي المساهمة في تلك الأصناف من الأنشطة إلى إحساس بالإنتماء ومبالغة الجدارة بالنفس .

ربما ينتفع من العـلاج الجماعي التثقيفي النفسي قلة من الأفراد الذين يريدون في اكتساب مهارات شبيه هذه الخاصة بالأبوة والأمومة أو العناية أو فرع الإجهاد .

ويتاح لأشخاص آخرين ممن يحاولون صوب تنمية شخصيتهم بجول التعامل مع أي تحوّل هائل في معيشتهم . كالطلاق أو التقاعد أو الشيخوخة أن ينتفعوا من العلاج الجماعي الموجّه عملياً (ذي الطابع العملي).

جلسة العلاج الجماعي النموذجية

يقود الجلسة من المعتاد انَّ معالج أو معالجان مُدربان على قيادة الجروبات العلاجية . يتراوح رقم أعضاء المجموعة وسط 6 إلى 12 عضواً، وكلما زاد رقم أعضاء المجموعة متما قلت تأثير العلاج .

تجتمع المجموعة من المعتاد ان لفترة ساعة إلى ساعتين أسبوعياً، وتداوي أموراً مخصصة يتشاركها أعضاء المجموعة . غالباً ما يصبح الحد الأقل لعدد الجلسات وجعُوصى بها هو 6 جلسات، لكن الكثير من الأفراد يحضرون الجلسات لفترة عام تامة .

===

2 / 2