

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمنة لدى مريض سكري

(دراسة حالة)

The role of acceptance and commitment therapy in eliminating obesity in a diabetic patient (case study)

ديهية موفق

جامعة يحي فارس المدية - الجزائر -

mouffok.dihia@univ-medea.dz

تاريخ الاستلام 2025/04/14 تاريخ القبول 2025/12/01

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن دور علاج قائم على القبول والالتزام لتخلص من السمنة لدى مريض سكري باستخدام المنهج العيادي على حالة واحدة (55 سنة) وكانت المعايير قصدية، وتم تطبيق مقاييس المرونة النفسية. -القياس القبلي والبعدي- وتم تطبيق البرتول العلاجي ACT على حالة مصابة بالداء السكري بسبب السمنة ،وقد أسفرت النتائج إلى وجود تحسن في الحالة مقارنة بالقياس القبلي والبعدي لمقاييس المرونة النفسية حسب النتائج المتحصلة عليها مما يؤكد على فعالية العلاج المنفذ .

الكلمات المفتاحية: العلاج بالتقبل والالتزام، الداء السكري، المرونة النفسية

Abstract:

The current research aims to reveal the role of acceptance and commitment therapy (ACCT) to get rid of obesity in a diabetic patient using the clinical approach on one case (55 years old). The examination was intentional, and psychological resilience scales were applied - pre- and post-measurement - and the ACT therapeutic protocol was applied on a case suffering from diabetes due to obesity, and the results showed an improvement in the condition compared to the pre- and post-scales of psychological resilience scales according to the results obtained, which confirms the effectiveness of the implemented treatment.

Keys Words: acceptance and commitment therapy, psychological resilience, diabetes

مقدمة:

في العقود الاخيرة شهدت معدلات السمنة ارتفاعا حادا على مستوى العالم، مما يشكل تحديا كبيرا للصحة العامة. تعد السمنة عامل خطر رئيسي لأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع الثاني وبعض أنواع السرطان. ومن المهم ان ندرك أن السمنة ليست مجرد مشكلة طبية، بل لعوامل نفسية مختلفة تؤدي لتناول كميات كبيرة من الطعام في فترات زمنية قصيرة مع فقدان السيطرة على الاكل.

تعد السمنة من العوامل التي تهدد بخطر التعرض للإصابة بإضطرابات عدة، سواء كان ذلك من خلال مآثره من تأثيرات مباشرة أو من خلال تأثيرها في حدوث عوامل أخرى تهدد بخطر التعرض لاضطرابات مثل فرط ضغط الدم وتصلب الشرايين وداء السكري....

إن الدلائل الحديثة لعلم الاوبئة تبين ان تجمع الدهون في منطقة البطن في مقابل تجمعها في مناطق الردفين أو الفخذين يشكل عاملا قويا يزيد من مخاطر التعرض للأمراض القلبية الوعائية وفرط ضغط الدم والسكري

تحصى الجزائر وحسب أخر إحصائيات لوزارة الصحة 04 ملايين شخص مصاب بمرض السكري وهو ما يمثل 14٪ من الأشخاص البالغين أكثر من 25 سنة وأغلبهم من النساء بسبب انتشار السمنة عند النساء أكثر منها عند الرجال لدرجة تم تصنيف المرأة الجزائرية الاولى افريقيا في البدانة تليها جنوب افريقيا . (نادية سليمان، 2024)

قد أظهرت العديد من الدراسات فاعلية برنامج القبول والالتزام في علاج السمنة، حيث أنه يساهم في تقليل نوبات الأكل المفرط والسلوكيات التعويضية غير الصحية، وتحسين صورة الجسم والثقة بالنفس، وزيادة جودة الحياة

في العلاج بالتقبل والالتزام يتعلم المريض التوقف عن تجنب مشاعره الداخلية وإنكارها، ويقبل أن هذه المشاعر هي استجابات مناسبة لمواقف معينة لا ينبغي أن تشله عن ممارسة حياته الطبيعية. ومن خلال هذا الفهم، يبدأ المريض في قبول مصاعبه ومشكلاته، والالتزام بإجراء التغييرات اللازمة في سلوكه، بغض النظر عما يحدث في حياته وما يشعر به حيال ذلك.

1- الاشكالية:

ترتبط السمنة بالعديد من النواتج الجسمية السالبة، فالبدناء في خطر متزايد لتنمية التوتر الزائد، أمراض الكلي والسكري وأمراض القلب.... (شيلي تايلور تر وسام بريك وفوزي طعيمة، 2013) هناك مشكلات صحية شائعة ترتبط بالبدانة وهي السكري وهو اضطراب هرموني لا يستطيع فيه الجسم إنتاج او استخدام الانسولين. إن النوع الثاني من السكري (أو السكري الذي لا يعتمد على الأنسولين) والذي يفسر نسبة 90 ٪ من حالات السكري ، شائع بين الكبار والبدناء.

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمعة لدى مريض سكري ————— أ. / ديهية موفق

الأهم من ذلك هو أن ذوي الوزن الزائد لديهم معدلات مرتفعة من الموت، والموت من أمراض القلب، كما يرتبط الوزن الزائد بالبدانة لدى النساء والرجال (من هم في مؤشر كتلة الجسم BMI أكثر من 40) ومن المحتمل أن يموتوا أكثر من أصحاب الوزن الطبيعي (Bender et al, 1998). تلعب العوامل الجينية دورا في البدانة ومن المحتمل أن البدينات بهما أبا بدناء أيضا، والوالدان البدناء لهم أبناء بدناء أيضا.

وع ذلك لا يمكن أن ننسب البدانة وحدها إلى العوامل الجينية بناء على هذه العلاقة وحدها. فالاهل البدناء يميلون إلى شراء وطبخ الاطعمة عالية الدهون او يشجعون اولادهم على الإفراط في الاكل، وهذا يشير إلى السبب البيئي للبدانة، وع ذلك فأن دراسات الأطفال بالتبني تقدم دليلا تنافسيا عن العلاقة بين الجينات والبدانة.

أولا التوائم المتماثلة متشابهة كامؤشر كتلة على الرغم من أن الوالدين البدناء لهم اولاد بدناء فإن

العوامل البيئية

والجينية تسهم في الارتباط الجسم بغض النظر عما إذا كانوا قد تربوا معا او بعيدا عن بعضهم بعضا داء السكري من أكثر الأمراض المزمنة شيوعا وهو يصيب الأطفال و الشباب و الكهول، تزيد نسبته في الكهول عنها في صغار السن. (موريس عطية، 1993)

وهو مرض سيكوسوماتي المصنف من ضمن اضطرابات الغدد الصماء حيث تكون الأسباب فيه نفسية متخذة أعراض ذات شكل جسدي. (عبد الرحمان العيساوي، 1994)

يقدم داء السكري نموذجا للمرض المزمن الذي يتطلب التزاما من قبل المريض بإتباع نمط جديد من الحياة يتمثل في التنظيم الذي يشمل عادات الطعام والنوم والرياضة والفحص الطبي الدوري، كما يبرز ضرورة التعاون بين المريض وطبيبهم لمعالجة المشاكل الصحية الطارئة بالإضافة للوقاية من إختلاطات السكري المزمنة.

تعتبر علاجات الموجة الثالثة علاجات سلوكية متعددة الواجهة، وقد تم دمج تقنيات سلوكية ومعرفية وذهنية تحت نموذج واحد. يهدف علاج التقبل والالتزام على تحسين مرونة الفرد النفسية، وذلك عن طريق ممارسات اليقظة والقبول التي تعمل على مساعدة الفرد في التحرك نحو الأهداف الموجهة نحو القيم، ونهج قبول مقترن باوعي (Liu et al, 2023) والذي يعمل على زيادة المرونة النفسية من خلال الاتصال باللحظة الراهنة وتغيير السلوكيات او الاستمرار فيها عندما يعمل ذلك على تحقيق الاهداف التي يقدرها الفرد.

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمنة لدى مريض سكري ————— أ. / ديهية موفق

ومن هنا نطرح التساؤل التالي: ما دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمنة لدى مريض السكري؟.

الفرضية العامة:

العلاج بالتقبل والالتزام يساعد في تحسين سلوكيات الاكل والنشاط البدني (انقاص الوزن) لدى مريض سكري

الهدف من الدراسة: التعرف على العلاج القائم على التقبل والالتزام في مساعدة المرضى المزمنين (المصابين بالداء السكري) لتخلص من السمنة.

أهمية الدراسة: التعرف على العلاج بالتقبل والالتزام وعلى العينة المطبقة عليها والتي هي فئة المرضى المزمنين ورفع من مستوى المرونة النفسية لديهم.

يمكن ان تساعد نتائج هذا البحث على تطوير برامج وقائية وعلاجية لمساعدة المرضى المصابين بالداء السكري.

2- تحديد المفاهيم:

داء السكري:

السكري مرض تؤدي الإصابة به إلى وجود زيادة كبيرة لمادة السكر في الجسم، وهو حالة اضطراب وظيفي يؤدي إلى عجز الجسم عن الاستفادة من مادة الجلوكوز. وهذا ما يؤدي إلى ارتفاع الجلوكوز في الدم ولا يستطيع الجسم الاستفادة منه، ولذلك يفرزها الكلى في البول.

ويحدث هذا نتيجة نقص كامل أو جزئي في كمية الانسولين اللازمة التي يفرزها البنكرياس، الذي هو عبارة عن هرمون تفرزه غدة البنكرياس ليقوم بمساعدة السكر في الدم لدخول إلى خلايا الجسم حيث يتحول إلى طاقة تساعد الجسم على الحركة. (عبد الرحمان العيسوي، 1994)

- السمنة: تعريف الإنسان المصاب بالسمنة هو الإنسان الذي يملك أنسجة دهنية زائدة وقيمة مؤشر كتلة الجسم لديه أعلى من 20 إلى 30٪ من مؤشر كتلة الجسم هو مؤشر يقيس الوزن مقارنة مع الطول، حيث قد تكون للأنسجة الدهنية الزائدة عواقب صحية وخيمة، مثل: السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الدهون في الدم.

إن السمنة هي واحدة من الحالات الطبية الأكثر شيوعاً في المجتمع الغربي والمحلي اليوم وأكثرها صعوبة من ناحية علاج السمنة والتصدي لها، لم يتم نسبياً تحقيق سوى تقدم ضئيل في علاج السمنة باستثناء تغيير نمط الحياة، ولكن تم جمع العديد من المعلومات بخصوص العواقب الطبية

لحالة السمنة <https://www.webteb.com/diet/diseases>

شمل أبرز أسباب السمنة ما يأتي: (شيلي تايلور تر وسام بريك، 2013)

الخمول البدني: يحرق الأشخاص الخاملون سعرات حرارية أقل من الأشخاص النشطين، حيث أظهر المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية وجود علاقة قوية بين الخمول البدني وزيادة الوزن في كلا الجنسين.

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمنة لدى مريض سكري ————— أ. / ديهية موفق

الإفراط في الأكل :يؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى زيادة الوزن، وخاصةً إذا كان النظام الغذائي يحتوي على نسبة عالية من الدهون.

حيث تحتوي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر مثل الوجبات السريعة والأطعمة المقلية والحلويات على كثافة طاقة عالية أي الكثير من السعرات الحرارية في كمية صغيرة من الطعام.

الوراثة: يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بالسمنة إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما يعاني من السمنة، حيث تؤثر الوراثة أيضًا على الهرمونات المشاركة في تنظيم الدهون.

أحد الأسباب الجينية للسمنة هو نقص اللبتين (leptin) الذي هو هرمون ينتج في الخلايا الدهنية والمشيمة، حيث يتحكم اللبتين في الوزن عن طريق إرسال إشارات إلى الدماغ لتناول كميات أقل عندما يكون مخزون الدهون في الجسم مرتفعًا جدًا.

إذا لم يتمكن الجسم لسبب ما من إنتاج ما يكفي من اللبتين أو لا يستطيع اللبتين إرسال إشارة إلى الدماغ لتناول كمية أقل من الطعام، فإن هذا التحكم يُفقد وتحدث السمنة. (شيلي تايلور تر وسام بريك، 2013)

اتباع نظام غذائي غني بالكربوهيدرات البسيطة

إن دور الكربوهيدرات في زيادة الوزن غير واضح، حيث تزيد الكربوهيدرات من مستويات الجلوكوز في الدم والتي بدورها تحفز إفراز البنكرياس للأنسولين (Insulin) الذي يعزز نمو الأنسجة الدهنية ويمكن أن يتسبب في زيادة الوزن.

يعتقد بعض العلماء أن الكربوهيدرات البسيطة، مثل: السكريات، والفركتوز، والحلويات، والمشروبات الغازية تساهم في زيادة الوزن؛ لأنها أسرع في امتصاصها في مجرى الدم من الكربوهيدرات المعقدة، مثل: المعكرونة، والأرز البني، والحبوب، والخضروات.

تواتر الأكل: العلاقة بين تكرار تناول الطعام والوزن مثيرة للجدل إلى حد ما، هناك العديد من التقارير عن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن يأكلون أقل من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي.

لاحظ العلماء أن الأشخاص الذين يتناولون وجبات صغيرة أربع أو خمس مرات يوميًا لديهم مستويات كولسترول أقل ومستويات سكر دم أقل وأكثر استقرارًا من الأشخاص الذين يأكلون بشكل أقل تكرارًا أي وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة يوميًا.

وأحد التفسيرات المحتملة هو أن الوجبات الصغيرة المتكررة تنتج مستويات مستقرة من الأنسولين، في حين أن الوجبات الكبيرة تسبب ارتفاعًا كبيرًا في الأنسولين بعد الوجبات.

الأدوية: تشمل الأدوية المرتبطة بزيادة الوزن بعض مضادات الاكتئاب، ومضادات الاختلاج، وبعض أدوية السكري، وبعض الهرمونات كموانع الحمل الفموية، ومعظم الستيرويدات القشرية (Corticosteroids) كبريدنيزون (Prednisone).

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمنة لدى مريض سكري ————— أ. ديهية موفق

تسبب بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم ومضادات الهيستامين زيادة الوزن، يختلف سبب زيادة الوزن مع الأدوية لكل دواء، حيث إذا كان هذا مصدر قلق بالنسبة لك يجب أن تناقش الأدوية الخاصة بك مع طبيبك بدلاً من التوقف عن تناول الدواء؛ لأن هذا قد يكون له آثار خطيرة.

عوامل نفسية: بالنسبة لبعض الناس تؤثر العواطف على عادات الأكل، حيث كثير من الناس يأكلون بشكل مفرط استجابةً لمشاعر، مثل: الملل، أو الحزن، أو التوتر، أو الغضب، في حين أن معظم الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن لا يعانون من اضطرابات نفسية أكثر من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي.

فإن حوالي 30٪ من الأشخاص الذين يسعون للعلاج من مشكلات الوزن الخطيرة يواجهون صعوبات في الأكل بنهم.

أمراض: مثل قصور الغدة الدرقية ومقاومة الأنسولين ومتلازمة تكيس المبايض ومتلازمة كوشينغ (Cushing's syndrome)، حيث تساهم أيضاً في السمنة.

القضايا الاجتماعية: يوجد ارتباط بين المشكلات الاجتماعية والسمنة، حيث يمكن أن يؤدي نقص المال لشراء الأطعمة الصحية أو عدم وجود أماكن آمنة للمشى أو ممارسة الرياضة إلى زيادة خطر الإصابة بالسمنة.

العلاج بالتقبل والالتزام :

عرفه ستيفن هاينز steven hayes انه هو أسلوب علاجي وظيفي، يركز على نظرية الإطار العلائقي التي ترى أن السبب الرئيسي للموقف الإشكالي للتعامل هو عدم المرونة النفسية الموجودة والجمود النفسي، ويستهدف العلاج تقديم تدخلات علاجية لفظية غير مباشرة من خلال التقبل وتحسين شعور بالتسامي بالذات، والتركيز على الحاضر والاهتمام بالقيم. (فوزية الزبير، حنان عبيد المسعود، 2015، ص15)

- الاجرائي، هو أسلوب للتدخل المهني للأخصائي النفسي ويهدف إلى تحسين إدارة الذات لدى مرضى السكري من خلال ممارسات عمليات رئيسية للعلاج من خلال الأساليب والرسائل العلاجية للمريض.

3- العلاج بالتقبل والالتزام:

يطلق على علاج التقبل والالتزام كلمة ACT la thérapie d'acceptation et d'engagement وهو علاج معرفي سلوكي ينتمي إلى الموجة الثالثة لهذه العلاجات. التي تقوم على نظرية اللغة (نظرية الأطر العلائقية)، وتفسر لنا نظرية الأطر العلائقية كيف تضيف نماذج التوظيف الخاصة بالذكاء والقدرات اللغوية وتساهم بشكل كبير في معاناة الأفراد في عدة وضعيات، ويبحث علاج ACT على تسهيل تقبل الأحداث الخاصة (الأفكار، الانفعالات، الأحاسيس) الغير مرغوب فيها في وضعيات تقودهم التجنب فيها إلى التنازل عن الأفعال التي تتعلق بالقيم أو الاستمرار في أفعال مضادة لقيمهم لهذا يهدف علاج ACT إلى الرفع من الليونة النفسية.

اختصار كلمة ACT كما يلي:

Accept your thoughts and feeling, and be present : A

Choose a valued direction : C

Take action : T

4- استخدامات العلاج بالقبول والالتزام:

يمكن أن يساعد ACT في علاج العديد من الحالات النفسية وتشمل:

-اضطرابات القلق، الكآبة، اضطراب الوسواس القهري، الذهان، اضطراب الأكل، اضطرابات استخدام المواد المخدرة، ضغوط مكان العمل، الألم المزمن.

تعريف المرونة النفسية: القدرة على البقاء في اتصال مستمر مع مجموع الأفكار والانفعالات التي تظهر أو التصرف بسلوك مناسب حسب الوضعية والأهداف. كما أن المرونة النفسية هي القدرة على الاستجابة بطريقة مرنة من أجل التقدم في اتجاه ما هو مهم، حتى بوجود حواجز داخلية أو خارجية.

كما أن المرونة النفسية هي مهارة تسمح بالاتصال الأحسن مع ما هو مهم وتوجه المرونة النفسية لتعليم العملاء نحو البحث على ما يعمل بوظيفة السياقات المتغيرة بدلا من تعلم قواعد سياقية محددة.

كما أنها لا تعنى التحكم الانفعالي، وإنما تقبل كل الأحداث والخبرات الانفعالية بهدف تجنيد الموارد الشخصية والاجتماعية لمواجهتها.

5- العمليات الأساسية للعلاج بالقبول والالتزام:

أشارت العديد من الدراسات إلى أن العمليات الأساسية للعلاج بالقبول والالتزام تعتمد على ست عمليات متداخلة ومتراصة في مفهوم القبول والالتزام (Hayes et al, 2012).

تتمثل هذه العمليات فيما يلي:

1- التركيز على الحالة الراهنة: يشجع العلاج بالقبول والالتزام على عملية الوعي، وليس عملية التفكير ويتضمن الانخراط في الحالة الراهنة، حتى لو كانت تشمل عدم الارتياح والألم. يفهم الممارسون أن الماضي والمستقبل هما سرديات نختارها في عقولنا، في الحقيقة انتهى الماضي إلى الأبد، ولم يات المستقبل بعد. وبعد ذلك قد تكون السرديات مشغولة جدا بحيث نغفل عما يجري في الواقع في الحالة الراهنة. الزمن، في نماذج القبول والالتزام هو مجرد مؤشر للتغيير، ولا يشمل سوى الآن للعمل على تحقيق هذا التغيير (Holland et al, 2022; Hayes et al, 2012)

2- التفريغ المعرفي: إن تغيير وظائف الأفكار المرتبطة بحدث معين، دون التركيز على تغيير شكل الحدث نفسه أو عدد مرات حدوثه أو الحساسية الموقفية له. وقد أظهرت دراسات عديدة استخدام هذه الفنية في سياقات إكلينيكية مختلفة.

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمعة لدى مريض سكري ————— أ. / ديهية موفق

ويمكن أن يتضمن التفريغ المعرفي تكرار كلمة معينة حتى تفقد معناها الانفعالي، أو التعامل معها كملاحظ خارجي أو عدم اهتمام بها. وعادة ما يؤدي التفريغ المعرفي إلى تقليل مصداقية فكرة معينة أو التخلص من الانتماء العاطفي لها.

3- القبول: تتضمن العملية الأساسية للقبول في نموذج القبول والالتزام، تجنب محاولة حجب الأفكار والمشاعر وتقبلها كما هي بدلا من محاولة تغيير ما هو خارج عن السيطرة والذي يمكن أن يؤدي إلى إحباط الفرد وتكون انفعالات سلبية (Holland et al, 2022).

4- الذات كمنظور: تعنى هذه الفنية استخدام أشكال من التعبير "الذات الملاحظة" أو "أنا" لوصف تجربتنا الذاتية، بما في ذلك أفكارنا ومشاعرنا وذاكراتنا وأحكامنا وأفكارنا عن هويتنا بينما الوعي الذاتي هو عملية الانتباه والحضور في اللحظة الحالية، فإن الذات كمنظور هو جزء من الذات التي تقوم بالانتباه. في القبول والالتزام يمكن أن يساعد الذات كمنظور على التحرير المعنوي والقبول لأنه عندما ندرك مفهوم الذات الملاحظة يمكننا أن نتعلم كيف نشاهد ونقبل مشاعرنا وأفكارنا ببساطة. (Harris, 2009)

5- القيم: هي المبادئ التوجيهية التي توجهنا في سلوكنا وأفعالنا. وهي مختلفة عن الرغبات والاحتياجات والأخلاق والفضائل والأهداف.

يحدد هاريس Harris (2009) خمس نقاط رئيسية حول القيم في نموذج ACT :

- 1- القيم الموجودة في الحاضر، ونعيش وفقا لها الآن.
- 2- لا تحتاج إلى تبرير، فهي فردية وتعكس ما يهم كل شخص.
- 3- قد تحتاج إلى ترتيب وتحديد الأولويات، حيث قد تكون بعض القيم أكثر أهمية من غيرها في مرحلة معينة من الحياة.
- 4- يجب التعامل معها بلا ضغط، فعندما يتم التعامل مع القيم بطريقة قاسية قد تبدأ في الشعور بالتقييد.

5- يتم اختيارها بحرية، فنحن نختار قيمنا لأنها تهمنا.

6- التزام بالأهداف: هو جانب من عملية القبول والإخلاص التي تمكننا من وضع خارطة للوصول إلى أهدافنا أو ما نطمح إليه. يشمل تحديد خطوات عملية لإنشاء حياة حافلة بالقيم ومن المكونات الأساسية للالتزام بالأهداف هو القدرة على التعرف على الصعوبات التي قد تحدث وكيفية استخدام التفريغ المعرفي والقبول والانتباه للتغلب على هذه الصعوبات. (Holland et al, 2022)

يجب على الفرد أيضا أن يحدد الأمور التي خارجة عن سيطرته وتقبلها كما هي، لأن تغييرها يمكن أن يتسبب في تحفيز انفعالات سلبية. هذه الفنية مهمة في تحسين مرونتنا النفسية وجعلنا أكثر قدرة على التعامل مع التحديات الحياتية بطريقة إيجابية.

6- علاقة العلاج بالتقبل والالتزام والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية:

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمعة لدى مريض سكري ————— أ. / ديهية موفق

تعني باليقظة العقلية بأن نصبح أكثر وعياً بما يحدث هنا والآن، وبذلك نستطيع أن نستمتع بحياتنا بدلاً من الاستعجال فيها للوصول إلى مكان ما، فإن تكون حاضر الذهن يساعدك بأن تصبح أقل انسياقاً بواسطة قوتك الفعالة -تيارات الأفكار والعواطف المعتادة- والتي قد تظهر مثل الضغوط والاكتئاب والتفكير السلبي والقلق والغضب والاستياء أو عدم الثقة في النفس. أما بالنسبة لعلاقة العلاج بالتقبل والالتزام فإننا نجد أن ACT معتمد بنسبة كبيرة على مهارات اليقظة العقلية والتي تعتبر من المبادئ الأساسية التي يقوم عليها هذا العلاج حيث تنقسم مهارات اليقظة إلى أربعة مجموعات: التقبل، الاندماج المعرفي، التواصل مع اللحظة الحالية، الذات المراقبة.

6- بعض التمارين العلاجية المطبقة في البرتوكول العلاجي:

6-1- تمرين الاوراق المتساقطة على النهر: جعل نفسك مرتاحاً في مقعدك قف وظهرك مستقيماً وقدميك مستوية على الأرض وذراعيك وساقيك غير متقاطعتين ويداك مستوية على الركبتين (راحتي اليد للأعلى أو الأسفل) أغمضي عينيك برفق خذي لحظة للتلامس مع الأحاسيس في جسمك وخاصة اللمس والضغط حيث يكون جسمك على اتصال بالكرسي والأرض تخيل الآن نفسك بالقرب من النهر بالنظر في هذا التيار تلاحظ اوراقاً تطفو على سطح الماء وشاهدها تنجرف من اليسار إلى اليمين الآن عندما تتبادر إلى ذهنك بعض الأفكار ضعي كل واحدة على ورقة وشاهد كل ورقة تمر بك ثم راقبهم يتحركون ببطء بعيداً عنك كما يمكن أن تعود مرة أخرى أنظري إلى النهر مرة أخرى في انتظار الورقة التالية التي تطفو لتضع كل فكرة جديدة لديك إذا كان هناك واحد يقترب شاهده مرة أخرى وهو يقترب منك ثم اتركيه ينجرف إلى اليمين حتى يختفي دعي كل الأفكار التي آتيتي بها واجعليها تطفو بحرية على كل ورقة واحدة تلو الأخرى تخيلي أفكارك تطفو مثل أوراق الشجر التي تمر فوق الماء ثم عندما تكوني جاهزة تخلصي من تلك الأفكار ووسعي انتباهك تدريجياً إلى الأصوات في الغرفة ثم افتحي عينيك ببطء

6-2- تمرين اليقظة الذهنية: اجلس وظهرك مستقيم وأغمضي عينيك الان تابعي حركة تنفسك مع التركيز على حركة الهواء الداخل والخارج لمناطق جسمك التي تتعلق بالتنفس وركز على رائحة فمك وركز على نقاط الضغط واتصال جسمك مع الكرسي واتصال قدميك على الأرض ركزي على غرفة المكتب وعلى الأصوات الموجودة وعلى انعكاس الضوء على عينيك والآن استرجعي ذكرى كنت مرتاحاً (عيد ميلاد، نجاح، نزهة، عرس) وركزي على أبسط تفاصيلها، ركزي من جديد على مسار تنفسك ورائحة فمك وعلى الأصوات الموجودة في الغرفة وعلى انعكاس الضوء بعد ثواني نطلب من الشخص ان يفتح عينيه. ثم نسأل هل استطاع التركيز على كل تلك التفاصيل؟ (أيت قنى نعيمة، 2022، ص231)

-الهدف من التمرين هو العمل على نقل التركيز المريض على كل ماهو في اللحظة الحالية.

6-3-- تمرين ركوب الأمواج الانفعالية: ما مدى شدة مشاعرك الآن، من 0 إلى 10؟ ماهي الاحاسيس في جسدك الان؟ أين هم؟ هل يمكنك وصفها بدون حكم؟

ما هي الأفكار التي تأتي معها؟

حاولي مراقبتهم وتسميتهم ودعهم يحضرون دون قيام بأي شيء.

عندما تكوني على اتصال بهذه المشاعر، ماهو الدافع الأول الذي يأتي إليك؟

أنظري إذا كان بإمكانك مشاهدة هذا الدافع فقط، ولا تفعلي شيئاً آخر. أين المشاعر من 0 إلى 10.

4-6- تقنية الحبل مع الوحش: هذا التمرين يمكن تقديمه بشكل مجازي عن طريق التخيل لكن يمكن

أن يكون أكثر فعالية إذا استخدم على شكل تمرين تجريبي والذي سيتم وصفه كما يلي:

يطلب العميل من المفحوص في هذه التجربة أن تقف وتشد طرف حبل ويقوم العميل بشد الطرف الآخر منه، بحيث يمثل المفحوص المعاناة ونذكر منها القلق نقص الثقة بالنفس أو الاكتئاب... الخ وأن تتخيل فجوة عميقة جدا بينهما وبين معاناته وأنه يمسك بكل قوة جهتها من الحبل إلا أن معاناته تجلبه نحوه ويحاول إيقاعه بهذه الحفرة العميقة التي لا نهاية لها.

بحيث يستطيع العميل أن يتكلم بصوت معاناته ويقول: ليست عندك ثقة بنفسك مطلقاً أو أنت منعدم الثقة، بحيث يطلب من المفحوص ملاحظة أحاسيسه في تلك اللحظة ووصفها وان تتوجه نحو الباب لتغادر القاعة وهي تشد الحبل فتلاحظ ان هذا غير ممكن مادامت لا تزال تشد الحبل وتجذبه نحوها. بعدها يطلب من المفحوص أن يتوقف قليلاً، ثم تقوم بحمل الحبل بين أصابعها على شكل حلقة يمكن أن ينزلق عبرها بخفة، بحيث أن طول الحبل الذي يمر عبر الحلقة ويسمح له بالإسباب يمثل مقدار أو حجم المعاناة الملاحظة في كل لحظة آنذاك، ثم تقوم الباحثة مرة أخرى بالتكلم بصوت المعاناة وتطلب منه أن يترك الحبل يمر عبر أصابعه ويصف أحاسيسه الجسدية ويطلب منها أيضاً أن تتقدم مرة ثانية نحو الباب وبعد تركه وتقدمها نحوه يقوم الفاحص مرة أخرى بالتكلم على صوت معاناته ثم يطلب منه وصف التجربة التي مر بها.

5-6- تقنية الرمال المتحركة: تخيل انك وقعت داخل رمال متحركة، ماذا ستكون ردة فعلك الأولى، أن قمت بالكفاح من اجل محاولة الخروج من هذه الرمال المتحركة، ماذا سيحدث؟ عندما نبحث عن طريقة للخروج من الرمال من خلال مقاومتنا لها، فالنتيجة أننا سنغرق بشكل أعمق، فالطريقة إذن أكثر فعالية هي عكس ذلك تماماً، أي التحرك بأقل قدر ممكن، والتأكد من يكون الحد الأقصى لسطح جسمك في اتصال مع الرمال المتحركة.

6-6- تقنية العودة إلى الحواس: يطلب من المفحوص التركيز لبضع لحظات على التنفس دون فعل أي شيء وركزي على مناطق ضغط جسمك مع العالم الخارجي وإحساس قدميك بلامسة الأرض وظهرك على الكرسي وبشرتك مع ملابسك.

ماهي الأفكار التي تأتي إليك الآن؟ ماهو شعورك الآن؟ اين تشعرين به في جسدك؟ هل يمكنك أن تصف لي هذه المشاعر؟ تغير وجهك للتو، ماذا حدث لك في هذه اللحظة؟ ما هو الدافع الأول الذي يأتي إليك؟ ما لذي يجعلك تريد أن تفعل هذا؟

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمعة لدى مريض سكري ————— أ. / ديهية موفق

6-7- تقنية رؤية المرأة بوعي تام: يطلب من المفحوص أن يتخيل نفسه امام امرأة، مالذي تراه؟ مالذي تقول له على نفسها؟ مالذي تشعر به |؟

تسجيل الافكار والانفعالات على المصفوفة مساعدة الحالة على ملاحظة أفكارها، ومشاعرها وسوكياتها.

تقنية الوعي الأنّي (اليقظة العقلية):

ندرب المفحوص على ممارسة أن تكون على علم بما يحدث في اللحظة الراهنة في جسمها او عقلها، تشعر به وبوجوده لكن دون رفض أو تقييم أو دفاع او حتى إصدار حكم... القبول فقط.

إذن عندما تكون على وعي بما تفعل أو ما تشعر مباشرة بع فأنت في حالة اليقظة الأنية...فماذا قررت القبول أو الرضى بمعايشة ذلك الوعي فأنت حين تكون في حالة اليقظة الراضية وهي تختلف عن الوعي العادي بكونها مصحوبة بحالة من الرضى والقبول، وعلى النفس الراضية أن تأخذ موقفا مختلفا من الخبرة الشعورية المزعجة هو استشعار الخبرة قدر الإمكان كخبرة تمر بها أي تتأملها كعالم أو خبير لكن ليس كقاض تتأملها برضى واطمئنان وصولا إلى حالة اليقظة المطمئنة.

6-8 تمرين التأمل على التنفس: إجلسي وظهرك مستقيم وأغمضي عينيك الان تابعي حركة تنفسك مع التركيز على حركة الهواء الداخل والخارج أو منطقة من جسمك تتعلق بالتنفس ركزي على رائحة فمك ركزي على نقاط الضغط اتصال جسمك مع الكرسي واتصال قدميك على الأرض ركزي على على غرفة المكتب وعلى الأصوات الموجودة وعلى انعكاس الضوء على عينيك والأن استرجعي ذكرى كنت فيها مرتاحة(نزهة، مناسبة، فرح) ليس أسعد يوم وركزي على أبسط تفاصيلها.ركزي من جديد على مسار تنفسك ورائحة فمك وعلى الاصوات الموجودة في الغرفة وعلى انعكاس الضوء بعد ثواني نطلب منها أن تفتح عينيها.هل استطعت التركيز على كل تلك الامور؟(آيت قنى نعيمة،2022،ص232)

6-9- تمرين أنزل المرساة: التعامل مع عواصف العاطفية بالإضافة إلى مشاكل التركيز والقدرة على العودة إلى الحاضر يمكن استخدام اليقظة في اللحظة الحالية.إن "تمرين انزل المرساة" يجعل من الممكن ترسيخ الذات في الوقت الحاضر، ولكن الهدف من إسقاط المرساة بشكل رمزي لتحمل العواطف النفسية بشكل أفضل وليس جعل العاصفة تختفي "كما هو الحال مع القارب"

أثناء الجلوس افعي قدميك بقوة على الارض افردى عمودك الفقري لتقف بشكل مستقيم اجمعي يديك معا لإراحة أطراف أصابعك ببعضها البعض ثم أخفضي كتفيك ولاحظي ما يدور في رأسك ولاحظي ما يدور في جسمك لاحظي لأن هناك أفكار ومشاعر صعبة ولاحظي نقاط الضغط جسمك مع الكرسي واليدين والقدمين انظري حولك واكتب 05 أشياء يمكنك رؤيتها وأكتب 03 أصوات يمكن سماعها لا حظي أن هناك أفكار ومشاعر ولاحظي أيضا نقاط الضعف جسمك مع الكرسي واليدين والقدمين وعلى العالم .

7-- ورقة عمل مختصرة لتحديد هدف SMART:

1- تحديد الأهداف: اختر مجال حياتي واحد فقط لتعمل عليه مثلا: الصحي والعمل والتعليم، الترفيه، والنماء الشخصي والروحانية والأبوة والامومة والصداقة والعائلي والعلاقات الحميمة وغيرها. -حدد مجالك:.....

2- اختر قيمك: اختر قيمة واحدة أو قيمتين تريد تفعيلها في مجال الحياة الذي اخترته سابقا، ستحفز هذه القيم وتلهم الاجراءات التي تستخدمها لتحقيق الهدف. -قيمي في هذا المجال هي:.....

3- حدد الهدف SMART

« S » Specific محدد(لا تضع هدفا غامضا أو غير محدد مثل " ساكون محبوبا اكثر" بدلا من ذلك، حدد هدفا جيد مثلا سامنح زوجتي عنقا طويلا عندما أعود إلى المنزل من عملي بعبارة حدد الاجراءات التي ستتخذها.

« M » Motivated by values : أن يكون هدفي مدفوعا بتلك القيم التي حددتها(أي تحقق من توافق هذا الهدف مع القيم الموجودة في الخطوة 02)

« A » Adaptive: أن يكون هدفي تكيفي(أي هل يتحمل أن يؤدي هذا الهدف إلى تحسين حياتك بطريقة ما.

« R » Realistic: أن يكون هدفي واقعي(تأكد من أن هدفك المحدد واقعي بالنسبة للموارد المتاحة لديك قد تتضمن الموارد التي قد تحتاجها ك: الوقت والمال والصحة الجسمية والدعم والمعرفة والمهارات. إذا كانت هذه الموارد ضرورية ولكنها غير متوفرة، فستحتاج إلى تغيير هدفك إلى هدف أكثر واقعية، قد يكون الهدف الجديد في العثور على الموارد المفقودة لديك مثل توفير المال أو تطوير مهاراتك أو بناء شبكة اجتماعية أو تحسين صحتك الجسمية، وما إلى ذلك.

« T » Time Framed: تحديد الاطار الزمني(ضع إطار زمنيا محددا لهدفك القائم على قيمك المحددة سابقا: حدد اليوم والتاريخ والتوقيت-بأكبر قدر ممكن من الدقة - الذي ستتخذ فيه الإجراءات المقترحة). أكتب هدف SMART الخاص بك الان .

8- المنهج المطبق: المنهج المطبق هو المنهج العيادي لانه يتناسب مع مساعدة الحالة لتخلص من السمنة لدى المصابين بالسكري

العينة: قمنا باختيار عينة قصدية لحالة تعاني من السكري بسبب السمنة في مستشفى بالبليدة وهي في 55 من عمرها ومتزوجة وغير عاملة.

9- أدوات الدراسة:

مقاييس المرونة النفسية: (عقاب سامية، 2014)

إن الأعراض في نظرية العلاج بالتقبل والالتزام هي فقدان المرونة النفسية التي تفضي إلى نقص الالتزام اتجاه القيم.

وبالتفصيل إن فقدان المرونة النفسية يشمل ويعنى:

- التجنب الخبروي (يستهدف العمل على التقبل).
- الاندماج المعرفي (يستهدف العمل على فك الاندماج)
- فقدان الإتصال باللحظة الراهنة (يستهدف تطوير الوعي التام).
- الاندماج والوصف الشفهي ومعياري الذات (يستهدف العمل على الذات كسياق)
- الصعوبات في تحديد القيم المهمة للذات أو نقص القيم المؤسسة بحزم (يستهدف العمل على تنمية القيم

- الفرق بين القيم المهمة بالنسبة للعميل والأفعال الملموسة الموضوعية حيز التطبيق (تستهدف العمل على تحقيق الالتزام).

إن عرض تقييم كمي لهذه المتغيرات المختلفة هو كشف مهم له جانبين:

الاول: إن المقاييس المعروضة يمكن استعمالها في مختلف اوقات العمل مثلا في بداية أو بعد تغيير استراتيجية العلاج المستعملة. كما يمكن استعمالها في نهاية العلاج كمؤشر وبهذا تقييم العلاج. ثانيا: كما يمكن أن يستعمل المعالج هذه المقاييس كأداة لتوجيه في اختيارات العلاجية، حيث أن نظرية العلاج بالتقبل والالتزام لا تقوم على دليل متبع او بروتوكول منظم، فمن المهم تطوير إستراتيجية علاجية تستهدف المحاور المهمة التي تطرح صعوبة عند العميل، فانطلاقا من هذه الأدوات يمكن للفاحص تحديد أهدافه العلاجية من خلال الصعوبات التي يعرضها كل عميل. مقياس التقبل والفعل: إن التجنب الخبروي هو الهدف الأساسي لنظرية العلاج .بالتقبل والالتزام، لهذا نبادر في تقييمه أولا، وهذا بواسطة مقياس التقبل والفعل الذي وضعه بوند Bond (2009). يقيم هذا المقياس درجة التجنب الخبروي، وعدم القدرة على القيام بما هو فعال بحضور تجارب نفسية مؤلمة ويشمل بنود حول المكافحة ضد الأفكار والتقييمات السلبية للأحداث النفسية. ويتضمن 10 بنود ويتكون هذا المقياس من 07 مستويات من 01 الى 07 نقطة واحد إذا كانت الاجابة (ليس صحيحا أبدا) و07 (دئما صحيح)

وهذا التنقيط المقدم للبند 01 بينما البنود التسعة الباقية تنقط بطريقة عكسية.

كلما كان مجموع النقاط الكلية متدنيا فهذا يعني نقص المرونة النفسية بمعنى اخر ميول غلى التجنب الخبروي.

مقياس الاندماج المعرفي: يمكن تقييمه بواسطة المقياس الاندماج المعرفي الذي وضعه دامبستر dempster وآخرون 2000.

ويشمل هذا المقياس بنود حول الاندماج مع الافكار، كذلك القدرة على فك الاندماج ويتضمن 28 بند يجب عنها العملاء من خلال سلم من 07 مستويات.

نقطة واحدة إذا كان 01 (ليس أبدا صحيح) وسبع نقاط إذا كانت الاجابة (دئما صحيح)، وهذا التنقيط المعتمد في جميع البنود ماعدى البنود 3/6/9/18/20/21/23/24 التي يتم تنقيطها بطريقة

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمعة لدى مريض سكري ————— أ. / ديهية موفق

عكسية وكلما كان مجموع النقاط النهائية كبير ومرتفعاً هذا يعنى وجود إندماج معرفي.(عقاب سامية،2014)

مقياس الانتباه والوعي التام:

من اجل تقييم فقدان الاتصال باللحظة الراهنة والوعي التام الذي وضعه بروان(brown) وريان(ryon) سنة 2009.

يتكون من 15 بند يجب عليها المفحوص من خلال سلم يتكون من 06 مستويات يقيم ويقيس الميول إلى أن يكون الشخص دقيق ومدرك للحظة الراهنة والخبرات الحالية في الجوانب المعرفية والعاطفية والجسمية والشخصية.

تنقط بنود وفق ستة درجات من 01 إلى 06 ، نقطة واحدة إذا كانت الاجابة (لست موافق على الاطلاق) خمس نقاط إذا كانت الاجابة (جد موافق).

كلما كان مجموع النقاط المحصل عليها مرتفعاً فهذا يعنى أن هناك تجريد للميول بالقمع.

مقياس القيم:الذي وضعه ويلسون wilson وآخرون سنة 2010 الذي يسمح بإعطاء تقييم كمي للاتجاهات(المجالات) المهمة في حياة العميل، وهو يشمل على 10 مجالات، يحدد العميل فيها أهمية كل جانب من الجوانب وذلك بإعطاء درجة من 1 إلى 10.

فننقط من 01 إلى 10 فننقط من 01 (إذا كانت الاجابة ليس مهم أبدا)

إلى 10 نقاط إذا ما كانت الاجابة (جد مهم).

6- مقياس الالتزام في القيم: هذا المقياس نفسه السابق إلا أن هذه المرة يقيم الفرق بين القيم والأفعال الملموسة الموضوعية حيز التطبيق وقد وضعه ويلسون wilson سنة 2010.

وهو يسمح للعميل بتقييم الكفاية بين الافعال التي حققها خلال الاسبوع الاخير، والأهمية التي أعطاها لكل واحد من هذه المجالات الموضوعية.

10 - عرض الحالة:في الجلسة الأولى تم فسح المجال للعميلة مع إعطائها المصادقية، حيث حاولنا فهم كيف بدأت زيادة الوزن والمعاناة في انقاص الوزن ومتى تهيكلت وكما حاولنا التعرف عن كيفية محاولاتها للتخلص من السمعة في الوقت الحاضر وما هي نتائجها.

تاريخ الحالة: "ن" نادية تبلغ من العمر 55 سنة، أم لثلاثة أولاد، مأكثة بالبيت، زوجها 60 سنة راضي على شكلها لا يقدم لها انتقادات على الوزن الزائد.كان اتصالنا الأول معها في جانفي 2018، بعد رفضها البدء في تناول الدواء الخاص بالسكري رغم ان نتائج التحليل الطبية الدورية كانت كلها مرتفعة وفوق المعدل الطبيعي. وكان وزنها 105كلغ وطولها 158 سم.وكان كل محاولاتها لانقاص الوزن تنتهي بالفشل بسبب الحرمان الكلي لأغلب الوجبات ولا تقوم بحميات مناسبة ، لا تمارس اية نشاطات رياضية،

صرحت بان وزنها كان مثالي رغم انها تزوجت وانجبت اولادها،حيث بداية السمعة بدأت حينما استقروا في المدينة بعدما كانت في الريف، حيث أنها لا تتواصل مع أحد بسبب اختلاف اللهجات فهي تتقن

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمعة لدى مريض سكري _____ أ. / ديهية موفق

القبائلية وجيرانها يتقنون العربية ووجدت صعوبة في التواصل معهم فكانت تشغل نفسها في بيتها في الطبخ والأكل وتنظيف المنزل إلى حين عودة ابنائها إلى المنزل وزوجها. تعاني نادية بالإضافة للسمعة للعديد من الأمراض نذكر منها الضغط الدموي الذي تشرب الدواء منذ 10 سنوات والربو منذ 12 سنة. واضطرابات في التنفس أثناء النوم، وكانت رافضة لوضع الجهاز معالج l'apnée du sommeil بسبب تخوفها من الجهاز.

والآن بعد ظهور نتائج التحليل الطبية التي قامت بها وكلها كانت مرتفعة التجأت لطلب المساعدة وهي تشعر بالحزن الشديد لحالتها وأصبحت سريعة الغضب وتقول بانها لم تكن هكذا وتريد ان تستعيد صحتها ونفسها وتقول بأن الامراض التي تعاني منها والداء الذي تاخذه وتأثيراته الثانوية السلبية هي التي ساهمت في ظهور السمعة لديها.

11- التحليل الوظيفي: وقد أسفر التحليل الوظيفي للمشكلة باستخدام نموذج BASIC IDIA مايلي:

B: السمعة

A: الغضب والاكتئاب

S: التعرق الشديد، سرعة ضربات القلب.

I: نقدر نرقد في الليل ولا استيقظ في الصباح.

C: نموت ولم اعيش شيء في حياة (نجاحات الاولاد)

I: لا تتواصل مع الغرباء وتتواصل مع الأهل والأقرباء.

D: لا تستعمل الادوية.

E: توقع فهم لحالتها أكثر ودرجة خطورتها.

A: العمل لتحسين الحالة النفسية ومساعدة على البدء قرار انقاص الوزن.

12- نتائج المقاييس المرونة النفسية للحالة:

جدول (01) يوضح نتائج الحالة نادية في مقاييس المرونة النفسية القبلي

الحالة	مقياس التقبل والفعل	المعرفي	مقياس الاندماج	التام	مقياس الانبعاث والوعي	مقياس تجريد الميول بالقمع	تحديد	علاقات عائلية	الزواج/ العلاقة الحميمة	الابوية	الصدقة/ العلاقات الاجتماعية	الحياة العملية	الدراسة والتكوين	التسليّة وأوقات الفراغ	الحياة الروحية	حب العمل لمصلحة الآخرين	الصحة
نادية	44	139	61	53	القيم	10	08	09	04	05	05	09	04	05	09	10	04

02	03	06	05	05	03	08	10	1	03	الالتزام بالقيم						
----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	-----------------	--	--	--	--	--	--

من خلال ملاحظة النتائج الموضحة أعلاه تبين أن نادية في مقياس التقبل والفعل تحصلت على 44 نقطة يعنى أن لديها تقبل للأفكار و الأحداث النفسية بدلا من محاولة تجنبها. كما تحصلت في المقياس الاندماج المعرفي 139 وهي قيمة كبيرة وهي تدل على قدرة كبيرة على الاندماج المعرفي مع الافكار، وتحصلت في مقياس الثالث على 61 مما يدل أن المفحوصة على وعي تام لما تقوم به وتمر به من أحداث وهي في اتصال مع اللحظة الراهنة، بينما تحصلت في المقياس الرابع على 53 نقطة وهذا يدل على أن لها ميل إلى تجريد الافكار الاقتحامية بالقمع ولديها اتصال باللحظة الراهنة.

وفيما يخص مقياس تجريد القيم كانت القيم متباينة وقدمت علامة تقريبا مرتفعة مابين 10/08 العائلة العلاقة الحميمة الصداقة والعلاقات الاجتماعية والحياة الروحية وحب العمل لمصلحة الآخرين نظرا لأهميتهم على مستوى تحقيق لذات الخاصة بها.

واعطت قيمة 05 لكل من الدراسة والتكوين والتسلية وأوقات الفراغ حيث لم تكمل دراستها وتوقفت في المستوى الثانوي، وعنصر التسلية وأوقات الفراغ مرتبط بأيام العطل الاسبوعية للزوج والأولاد. بينما الصحة والحياة العملية جاء في اخر الترتيب بعلامة 04 بسبب انها لا تقوم باي عمل يكسبها المال الا الاعمال المنزلية وشراء اللوازم المنزلية وتدهور صحتها وكثرة الأدوية التي تتناولها مؤخرا. بينما بعد اعادة تطبيق مقياس الالتزام بالقيم مقارنة باخر اسبوعين اتضح أن هناك تغيرات في ترتيبهم وتبين أن الزواج والعلاقة الحميمة أخر اوليتها والصحة بسبب كثرة الألام والاعراض الظاهرة ولا تستطيع اقامة علاقة والاستمتاع فيها وانخفضت الحياة الروحية بسبب أنها لا تذهب إلى المسجد لصلاة بعدما كانت ملتزمة بذلك وأصبحت تصلي الفروض فقط بعدما كانت تقوم الليل وتصوم ، وأصبحت لا تهتم بالعائلة كالسابق ولا حب العمل لمصلحة الآخرين بسبب انهم السبب في ضياع صحتها وباقي العناصر المتبقية حافظو على نفس القيم تقريبا.

13- البرنامج سير الجلسات العلاجية:

جدول رقم (02) يوضح سير الجلسات العلاجية

الجلسة	المدة	عنوانها	فنياتها	
01	45	تعارف وانشاء الثقة	الحوار المحاضرة المقياس القبلي	التاكيد على طبيعة العلاقة العلاجية وضرورة الالتزام بالعقد العلاجي مع الانصات أكثر لشكاوي الحالة

				تقديم محاضرة حول السمنة وact ودوره في التكفل تطبيق المقياس المرونة
02	45د	الأخصائية التغذية وممارسة الرياضة	لقاء مع مختصة التغذية والتسجيل في مركز رياضي قريب لها	التأكيد على أهمية ودور الأخصائية في تحسين صحتها بسرعة وتنفيذ البرنامج الغذاء المقدم بطريقة منظمة بحيث يجعلها تنقص الوزن بطريقة احترافية والالتزام في تطبيقه لظهور النتائج. ضرورة ممارسة الرياضة مرتين في الاسبوع لحرق الدهون أكثر واستعادة صحتها بسرعة التأكيد على المداومة وارجاعه نمط حياة حتى بعد انقاص الوزن واستعادة صحتها وجعله متنفس لها.
03	45	الانفصال المعرفي	تقنية الليمونة	الهدف من هذه الجلسة فك الاندماج فكلما تعاملت الحالة مع أفكارها بطريقة مختلفة كلما أصبح تأثير أقل وتعليمها كيفية الانفصال المعرفي عن الافكار المؤلمة والمزعجة التي تضر بصحتها ولا تنفعها.
04	45	التقبل	تقنية الحبل مع الوحش وتقنية النمر الجائع	محاولة جعل الحالة لا تتجنب خبراتها الداخلية مهما كانت سهلة أو صعبة والوصول بتفكيرها إلى مرحلة إدراك أن وضعيتها الجسدية لا يمكن أن تتغير على الأقل في الوقت الحالي ولا بد عليها العمل والالتزام للوصول للوزن المثالي ومحاولة التعايش والاستمتاع بكل كيلو وزن انقصته في الاسبوع والتفكير فيما يجعل حياتها تتحسن وتستعيد صحتها.
05	45د	اللحظة الراهنة	تمرين الوعي التام تقنية الوعي الانبي واجب منزلي	ركزت هذه الجلسة تدريب الحالة على الوعي بالحظة الراهنة ، واهمية التركيز على الحاضر بكل تفاصيله بدلا من التعلق بذكرات الماضي وخبراته المؤلمة ومحاولة جعل الحالة تفهم الانفعالات التي تظهر عليها في كل موقف وكيف تحتفظ بالجيد وتسيطر على السلبي وتحتويه مما يجعلها متزنة لأطول وقت.
	45د	اللحظة الراهنة	تمرين استخدام الحواس للتواصل مع محيطك	ركزت هذه الجلسة تحويل الانتباه إلى اللحظة الحالية، يمكن أن يساعدك استخدام حواسك للتركيز على محيطك مثلا خذ نفسا عميقا وحاول التركيز على تنفسك

06	45	التقبل وزيارة الاخصائية	استعارة المتحركة الوعي التام برنامج 02 للحمية	الرمال وتمرين	حاولت تدريب الحالة على التقرب من تجربتها الداخلية وأن لا تدخل مع مشاعرها الصعبة في صراع ومقاومة بل تقبل المشاعر والانفعالات كحقيقة تعيشها ثم تسعى إلى تغيير ما يجدر وما يمكن تغييره بحكمة (التحرك نحو مهم وأهم). القيام بالوزن والثناء على انقاص الوزن وتنفيذ البرنامج الغذائي الجديد لكي تواصل في انقاص الوزن بدون تعب.
	45 د	الذات كسياق	تمرين الملاحظة	الذات	تركز هذه الجلسة على ملاحظة افكارك ومشاعرك بشكل أفضل ورؤية نفسك ككيان منفصل عنها .
07	45د	الذات كسياق	رؤية المرأة بوعي تام التحفيز الذاتي		هدفت هذه الجلسة على تدريب الحالة على التصالح مع الذات وتقبل والالتزام في المحافظة على شكلها الذي بدأت في استعادته محاولة التطوير من قدرة الحالة على اكتساب المرونة بالتعامل مع خبراتها و أفكارها.
08	45	القيم	تمرين الكتابي بالقيم	التصريح	التعرف على ما هو مهم بالنسبة للحالة في حياتها وماله معنى وأهمية وربط كل هدف بقيمة من قيمها من أجل أن يكون ذلك محفزاً للوصول إلى جودة حياتها مرتفعة.
09	45د	القيم والالتزام	تمرين والوجهة تمرين التقى بنفسك	الحافلة	التركيز على ما تم تناوله في الجلسة السابقة وتوضيح أهميه تحقيق الذات والرضا على الحياة وعلى النفس وعلى البيئة التي تعيش فيها ونوعية الحياة من أجل المحافظة على الصحة الجسدية والنفسية.
10	45	إنهاء البرنامج	المقياس البعدي الوصول إلى الوزن المرغوب مراجعة استراتيجيات المتعلمة البرنامج		ملاحظة النتائج التي أعطتها لنا القياس البعدي والفارق الذي إحداثه البرنامج المطبق على نفسية الحالة وسلوكياتها وإنهاء البرنامج مع التأكيد على ان يكون البرنامج المتبع (التمارين ،النظام الغذائي، ممارسة الرياضة) أسلوب حياة.

ورقة عمل مختصرة لتحديد هدف SMART

1-تحديد الاهداف:

-حدد مجالك:المجال الصحي والعائلي

2-اختر قيمة واحدة أوقمتين تريد تفعيلها في مجال الحياة الذي اخترته سابقا، ستحفز هذه القيم وتلهم الاجراءات التي تستخدمها لتحقيق الهدف.

-قيمتي في هذا المجال أن أكون وأعيش وسط عائلتي لأطول مدة ممكنة بكل صحة وعافية

3-حدد الهدف SMART

« S » أن اكون محبوبا لشخصي وليس لأفعالي مع أولادي واحفادي وزوجي وسعيدة ومستمتعة بدون تعب.

« M » بداية استعادة صحتي ولياقتي البدانية مع استعادة صحتي النفسية والاجتماعية.

« A » تقديم المساعدة والنصحية لمن يطلبها ولكن ليس ضمن مسؤولياتي الدائمة.

« R » ممارسة الرياضة والمحافظة عليها ضمن الروتين اليومي (المشي) وتناول أكل صحي ضمن ميزانيتي حسب رأي المختصة التغذية، ويصبح أسلوب حياة كل افراد الاسرة لكي نعيش اطول مدة مع بعض.

« T » وضع برنامج لتنفيذه مدته ثلاثة أشهر بمعدل ساعة مشي في اليوم أربعة أيام في الأسبوع

ونظام غذائي متغير اسبوعيا يحتوي 100 غ بروتينات وخضر موسمية في الغذاء والعشاء و50 غ خبز أسود وفطور الصباح كأس حليب منزوع الدسم مع قهوة وفاكهة موسمية وشرب الماء طوال اليوم .

الجدول رقم (03) يوضح نتائج البعدي لمقاييس المرونة النفسية للحالة نادية

الحالة	مقياس التقبل والفعل	المعرفي	مقياس الاندماج	التام	مقياس الانتباه والوعي	مقياس تجريد الميول بالقمع	تحديد	علاقات عائلية	الزواج/ العلاقة الحميمة	الابوية	الصدافة/ العلاقات الاجتماعية	الحياة العملية	الدراسة والتكوين	التسلية وأوقات الفراغ	الحياة الروحية	حب العمل لمصلحة الآخرين	الصحة
نادية	52	81	54	61	القيم	10	10	09	09	09	09	04	05	08	09	07	09
					الانتباه	10	10	07	09	09	09	05	05	08	10	07	09

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمعة لدى مريض سكري ————— أ. / ديهية موفق

من خلال نتائج نقاييس المرونة النفسية المحصل عليها عند المفحوصة نادية فنلاحظ أنها تحصلت على 52 في مقياس التقبل والفعل وهذا يعنى أن المفحوصة تميل إلى الأفكار والاحداث بدلا من محاولة تجنب إلغائها.

بينما تحصلت في مقياس 02 على نقطة 81 وهذا يعنى ان لديها ميل إلى فك الاندماج مع الأفكار بدلا من اعتبارها الافكار كوقائع صحيحة.

وتحصلت في مقياس الانتباه والوعي التام على 54 وهذا يعنى ميول إلى اتصال باللحظة الراهنة بدلا من التركيز على الماضي والمستقبل.

بينما مقياس الاخير تحصلت على 61 هذا ميل إلى محاولة قمع الأفكار.

أما فيما يخص تحديد القيم فقد اعطت المفحوصة قيم كبيرة لجميع المجالات من 07 إلى 10 وكذا التزامها في هذه القيم ماعدا مجال الدراسة والحياة العملية منحت علامة 4 إلى 05 وهذا راجع إلى سنها ومستواها التعليمي الذي لا يسمح لها بالدراسة والتكوين على العموم.

وبالتالي نستنتج أن الحالة لديها ميل إلى المرونة النفسية.

14- عرض ومناقشة الفرضية العامة:

يساهم فاعلية برنامج علاجي قائم على التقبل والالتزام على مساعدة مريض السكري ولتحقيق ذلك تم اعتماد برنامج علاجي لتقبل والالتزام قائم على 10 جلسات ومقياس قبلي ومقياس بعدي وتم التوصل إلى مايلي:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج القبلي/ البعدي لمقياس المرونة النفسية للحالة نادية

الحالة نادية	مقياس التقبل والفعل	مقياس الاندماج المعرفي	مقياس الانتباه والوعي التام	مقياس تجريد الميول بالقمع	تحديد	علاقات عائلية	الزواج/ العلاقة الحميمة	الابوية	الصدقة/ العلاقات الاجتماعية	الحياة العملية	الدراسة والتكوين	التسلية وأوقات الفراغ	الحياة الروحية	حب العمل لمصلحة الآخرين	الصحة
النتائج	52	81	54	61	القيم	10	09	09	09	04	05	08	09	07	09
					المتغير	10	07	09	09	05	05	08	10	07	09
النتائج	44	139	61	53		10	08	09	09	04	05	05	09	10	04
						03	01	10	08	03	05	05	06	03	02

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمعة لدى مريض سكري ————— أ. / ديهية موفق

الملاحظ على النتائج الموضحة أعلاه بان نادية كانت نتائجها في المقياس القبلي والبعدي فيها تطور وتحسن في نتائجها

من خلال نتائج مقياس المرونة النفسية المحصل عليها عند المفحوصة نادية فنلاحظ أنها تحصلت على 52 في القياس البعدي بعدما كانت قي المقياس القبلية 44 في مقياس التقبل والفعل وهذا يعنى أن المفحوصة تميل إلى الأفكار والاحداث بدلا من محاولة تجنب إلغائها.

بينما تحصلت في مقياس 02 على نقطة 81 في المقياس البعدي بعدما كانت مرتفعة جدا و(139-139) الذي يدل على الاندماج المعرفي على الأفكار وهذا يعنى ان البرنامج ساعدها إلى فك الاندماج مع الأفكار بدلا من اعتبارها الافكار كوقائع صحيحة.

وتحصلت في مقياس الانتباه والوعي التام على 54 في النتائج البعدية وهذا يعنى ميول إلى اتصال باللحظة الراهنة بدلا من التركيز على الماضي والمستقبل بعدما كانت في النتائج القبلية 61 مما يدل أن المفحوصة على وعي تام لما تقوم به وتمر به من أحداث وهي في اتصال مع اللحظة الراهنة، بينما تحصلت في المقياس الرابع على 53 نقطة وهذا يدل على أن لها ميل إلى تجريد الافكار الاقتحامية بالقمع ولديها اتصال باللحظة الراهنة.بينما مقياس الاخير البعدي تحصلت على 61 هذا ميل إلى محاولة قمع الأفكار.

أما فيما يخص تحديد القيم في القياس البعدي فقدمنحت المفحوصة قيم كبيرة لجميع المجالات من 07 إلى 10 وكذا التزامها في هذه القيم ماعدا مجال الدراسة والحياة العملية منحت علامة 4 إلى 05 وهذا راجع إلى سننها ومستواها التعليمي الذي لا يسمح لها بالدراسة والتكوين على العموم. وكانت مرتفعة مقارنة بنتائج القبلية كما هو موضح في الجدول أعلاه.

15- الاستنتاج العام:

إن المرضى المزمنين عموما والمصابين بالداء السكري خصوصا تاتير كبير على حياة المصاب به ليس من الناحية الجسمية فقط (السمعة وقلة الحركة والخمول) بل على الحياة الاجتماعية والاقتصادية والنفسية(حالات الاغماء بسبب انخفاض السكري،نوعية الاكل وعدم القدرة على توفير الاكل الصحي مما يؤدي إلى عدم التخطيط لتنفيذ نظام غذائي صحي ويؤدي بالشخص المصاب بظهور انفعالات سلبية كالغضب والبكاءوالانسحاب الاجتماعي....)مما يؤثر على حياة المحيطين به بالخصوص العائلة القريبة كالاولاد والزوج.

ومن أجل هذا قمنا بعرض حالة عن مدى تاتير الجانب النفسي في ظهور المرض والمساهمة في شفاء الحالة أو تدهورها وسوءها. وذلك من خلال نظرية التقبل والالتزام باستخدام مقياس المرونة النفسية لدى مريضة سكري والمقارنة بعد تطبيق برنامج علاجي قائم على ACT مستخدما فيها 10 جلسات وكل جلسة فيها 45 دقيقة مكررة ومتنوعة حتى نصل للهدف المسطر بعناوين مختلفة وهي كمايلي: تعارف وإنشاء الثقة،الأخصائى التغذية وممارسة الرياضة،الانفصال المعرفي،التقبل،اللحظة الراهنة،التقبل وزيارة الاخصائية، الذات كالسياق، القيم،القيم والالتزام،إنهام البرنامج

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمّة لدى مريض سكري ————— أ. / ديهية موفق

محاولين فيها مساعدة المريضة على كل الظروف المحيطة بها وكيفية استمرار العيش ضمنها بظروف أحسن لها صحيا ونفسيا واجتماعيا بالدرجة الاولى وهذا ما أكدته النتائج البعدية لمقياس المرونة النفسية على الحالة نادية.

خلاصة:

اجريت الدراسة الحالية حول فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في المساعدة الحالية للوصول للوزن المثالي والتخلي وعدم البدء بالتناول الدواء السكري ونظرا لطبيعة الموضوع اخترنا المنهج الشبه التجريبي والتصميم الفردي الذي يعتمد على المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس المرونة النفسية

وبعد التطبيق وبينت نتائج تحقيق الفرضية كما ساعد العلاج التقبل والالتزام من الانقاص من الوزن وارتفاع الثقة ومستوى المرونة لدى الحالة.

وبالتالي يمكننا اقتراح هذا العلاج مع المرضى المزمنين حيث يساعد على الانفتاح على الخبرات المؤلمة وتقبلها والمضى نحو الامام لكي يعيش حياة صحية وسعيدة من خلال اعطاء معنى لحياته.

المراجع:

1. أيت قنى سعيد نعيمة(2023)، علاج التقبل والالتزام من المقاومة والسيطرة إلى التقبل والانفتاح من اجل التصرف أفضل ...، مجلة المعيار، مجلد 27، عدد 3 (ر ت 72)، ص ص 716/701
2. أيت قنى سعيد نعيمة(2022)، فعالية علاج بالتقبل والالتزام ACT في التخفيف من اعراض الاكتئاب لدى النساء المصابات بمرض السيلياك، مجلة الروائز ، المجلد 06، العدد 02، ص ص 236/223.
3. نيفين فوزي خشبة(2023) فاعلية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام للحد من احتمالية الانتكاسة بعد علاج الشره العصبي لدى مريضات السمّة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 75، ج 1 ، ص ص 415/390
4. عقاب سامية(2014) التقبل والالتزام وعلاقته بسير الحالة الصحية للمصابات بسرطان الثدي، مذكرة ماجستير، البلدة 2
5. غنية زوريق، و كلثوم بلميهوب(2022) الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي- علاج التقبل والالتزام-، مجلة دراسات انسانية وإجتماعية، المجلد 11 ع 3، ص ص 690/677.
6. موريس عطية(1993): داء السكري و كيف نتعايش معه، ط02، دار الشروق للطباعة والنشر.
7. عبد الرحمان العيسوي(1994): الأمراض السيكوسوماتية (مع دراسة ميدانية على عينة من الشباب العربي ومقياس السيكوسوماتية)، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، بيروت .

دور علاج قائم على التقبل والالتزام لتخلص من السمّة لدى مريض سكري ————— أ. / ديهية موفق

8. فوزية عبيد، حنان المسعود (2015) برنامج مقترح من منظور العلاج بالتقبل والالتزام في الخدمة الاجتماعية الاكلينيكية لتحسين إدارة الذات لدى مرضى الامراض المزمنة، جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمان، السعودية.

9. شيلي تايلور ترجمة وسام درويش بريك، وفوزي شاكّر طعيمة (2013) علم النفس الصحي، دار الحامد، عمان.

10. موقع ويب طب، السمّة، 2024/04/13 <https://www.webteb.com/diet/disease>

11. نادية سليمان (2024)، البدانة واحصائيات، جريدة الشروق، الجزائر 2024/08/23

12. Hayes S ,W,K.5(2012) acceptance and commitment therapy, New York, second edition, Guilford, p90

13. Christophe, D(2018), decouvrir L'ACT, Inter EDUTION dunod 11 rue bert 92240 Malokoff. p101.

14. Hayes S. C., Smith S. (2005, *Get Out of your Mind and into your life: The new Acceptance and commitment therapy*, New Harbinger Publication p90-91.

15. -Harris, Russ ; forword by Hayes, Steven C. (2009), *ACT made simple: an easy to read primer on acceptance and commitment therapy*, Oakland: New Harbinger