



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم
إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

التدخل العلاجي باستخدام تقنية الحرية النفسية لدى مريض الاكتئاب - دراسة حالة

إعداد

د / صمويل تامر بشرى

استاذ الصحة النفسية المساعد - قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة أسيوط

﴿ المجلد الثاني والثلاثين - العدد الأول - جزء ثاني - يناير ٢٠١٦ م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العوامل المهيئة والمرسبة الكامنة وراء اضطراب الاكتئاب، وكذلك تحديد الديناميات المميزة للاكتئاب، والتدخل العلاجي باستخدام تقنية الحرية النفسية، ثم تم تطبيق أداة الدراسة (مقياس الاكتئاب للكبار) على حالة الدراسة، وتم تطبيق أدوات الدراسة التحليلية (استمارة المقابلة الكلينيكية ، اختبار تفهم الموضوع) .

أظهرت نتائج الدراسة:

- من خلال فحص استجابات الحالة على اختبار تفهم الموضوع ، أنه يعاني من الحرمان العاطفي داخل الأسرة، وفقدان الحب والحنان والاهتمام وحالة الوحدة النفسية التي يعيشها، ومايعانيه من مشاعر التشاؤم وفقدان الأمل، الشعور بالضعف، وإحساسه بالعجز والضعف وعدم القدرة، وما يعانيه من مشاعر خوف من الرفض، خوف من الفشل، وفقدان الثقة بالنفس، وأنا قاسية وشعور بالذنب، وميول جنسية مكبوتة، وميل قوى للجنس الأخر، كما اتسمت دفاعاته باستخدام دفاعات النقص، والهروب، وأحلام، والانسحاب، والتكوين العكسي، كما اتسم أنا الحالة بأنه غير سعيد ويرفض الواقع، وبأنا أعلى قاسية عنيفة شديدة.
- فعالية تقنية الحرية النفسية في علاج الاكتئاب .

Abstract.

This research study aimed at identifying those cumulative and reinforcing factors that might lie behind depressive disorders. It also aimed at determining the dynamics that differentiate and distinguish depression, and intervening with the use of the Emotional Freedom Technique (EFT). Therefore, an Adult Depression Scale (a research tool) was administered to the case targeted by the study along with the analytic study (projective) tools: Clinical Interview Form and Thematic Appreciation Test (TAT). Results indicate that - throughout checking cases' responses on TAT - the studied patient was experiencing emotional deprivation at home, and lacks love and affection, in addition to some experienced feelings of psychological loneliness. Moreover, he suffered from: negative feelings of pessimism and hopelessness, inability, helplessness and weakness; a fear of refusal, rejection and failure; losing self-confidence; having a strict ego and guilt feelings; repressed sexual desires; strong tendency to the other sex. Besides, his defense mechanisms were: identification, escaping, day-dreaming, retreating, counter formation (counter-reaction formation). Finally, he refused reality and had a strict and violent super-ego.

- EFT Effectiveness in the treatment of depression.

Keywords: Emotional Freedom Techniques, Depression.

***مقدمة Introduction:**

يعيش العالم اليوم الاكتئاب، ولم يعد المرء بحاجة إلى المزيد من الدلائل على صدق وصف عصرنا الحالي بأنه عصر الاكتئاب النفسي، ولقد شهدت الحقبة الأخيرة زيادة مطردة في انتشار حالات الاكتئاب في كل أنحاء العالم ويعتبر الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً لدى الإنسان.

نعم هو " عصر الاكتئاب " وهناك ما يدفع على الاعتقاد بأن انتشار الاكتئاب يفوق كثيراً كل ما ذكر من أرقام مهما كانت هائلة، فالحقيقة الثابتة أن هناك في مقابل كل حالة حادة أو متوسطة من الاكتئاب يتم التعرف عليها، يوجد العديد من الحالات الأخرى تظل مجهولة، وتبقى بمنأى عن التشخيص والعلاج، وقد ثبت ذلك من خلال دراسات ميدانية أكدت وجود الاكتئاب والميول الانتحارية في شرائح من عامة المجتمع، وفي أناس يبدون وكأنهم طبيعيون وأسياء.

ومن علامات " عصر الاكتئاب " أيضاً وجود أسباب عديدة تدفع إلى التنبؤ بزيادة أعداد البشر الذين يعانون من حالة الاكتئاب النفسي، من ذلك أن الإنسان يعيش اليوم في بيئة اجتماعية سريعة التغيير، وما يحدث على مستوى الكرة الأرضية من فقد للاستقرار، والتفكك الاجتماعي الذي يصاحب التقدم الحضاري ومنها أيضاً زيادة حدوث الأمراض العضوية واستخدام الأدوية المختلفة بما لذلك من علاقة بحدوث الاكتئاب.

الاكتئاب هو حالة شائعة لدى المراهقين، وطبقاً للمعاهد الوطنية للصحة (NIH) وجدت أن 20٪ من المراهقين يعانون من نوبات القلق والاكتئاب قبل بلوغهم سن الرشد، وقد يكون ذلك بسبب التناقض نحو زيادة الاستقلال والاعتمادية على الأهل، ومع تعديلات في علاقاتهم مع الأهل، وقد يكون أيضاً الاكتئاب رد فعل لحدث مثير للقلق، مثل وفاة أحد الأصدقاء أو قريب، مشكلة في علاقة الزملاء أو الأسرة، أو الفشل في الدراسة، ومعدلات انتشار الاكتئاب الشديد هي دائماً وجدت لتكون أعلى في الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن تلك السن، نوبات اكتئاب تستمر عادة لمدة ٨ أشهر، أكثر من 8٪ من المراهقين يعانون من الاكتئاب الذي يستمر سنة أو أكثر من ذلك، بالمقارنة مع ٥.٣٪ من عموم السكان (National Institutes of Health, 2008).

ويشير سليجمان وآخرون Seligman et al إلى أن الفرد المكتئب يشعر بالحزن والسلبية وبصوته البطيء الذي يخرج بصعوبة بالغة، تراوده أفكار انتحارية، والشعور بفقدان الأمل، والتردد، وفقدان الاهتمام من الآخرين، وفقدان الشهية، القابلية للتعب والملل (Seligman, et.al. 1976).

ويذكر غريب عبد الفتاح أن الاكتئاب يشير إلى خبرة وجدانية ذاتية تتبدى في أعراض الحزن، والتشاؤم، والشعور بالفشل، وعدم الرضا، والشعور بالذنب، وإيذاء الذات، والأنسحاب الاجتماعي، والتردد، وتغير صورة الذات، وصعوبة النوم، والتعب، وأخيراً فقدان الشهية غريب عبد الفتاح غريب (١٩٩٠).

إن تقنية الحرية النفسية EFT هي أداة عملية للتعامل مع ضغوط الحياة والتحرر من المشاعر السلبية بأنواعها فهي تعتبر من العلاجات النفسية المهمة الآن بسبب النتائج المذهلة التي تقدمها على المستوى النفسي والجسمي (زكريا الشربيني، ٢٠٠٩).

لو تذكرنا جميعاً أنه خلال مراحل حياتنا نخوض بعض التجارب السلبية والأحداث المؤلمة نصطدم بها وحين تنتهي بكل آلامها ومرارتها نكون قد امتلأنا قناعات جديدة عن أنفسنا وعن الحياة بشكل عام، وهذه القناعات في الغالب تكون قناعات سلبية تعيقنا عن التقدم وتقيّد حرياتنا وتحد من قدراتنا فتمنعنا من الإنطلاق قدماً في الحياة، ونرضخ للواقع المؤلم.

*مشكلة الدراسة :

من واقع إحصائيات عالمية متعددة تبين أن ما لا يقل عن مائة مليون شخص يصابون بالاكتئاب كل عام في مختلف البلدان وذكرت تقارير لمنظمة الصحة العالمية أن من ٢-٥% من سكان العالم يعانون من حالة شديدة أو متوسطة من الاكتئاب، أي أن لدينا حوالي ٣٠٠ مليون من البشر في حالة اكتئاب نفسي، ألا يكفي ذلك دليلاً على أننا نعيش الآن بالفعل " عصر الاكتئاب " ولعل أبلغ تعبير عن هذه الحقيقة هو قول " ميلاني كلابن " من أشهر علماء الطب النفسي بأن المعاناة التي تسببت للإنسانية من آثار الاكتئاب النفسي تفوق تلك التي نتجت عن بقية الأمراض الأخرى مجتمعة، فكم يتكلف مريض الاكتئاب النفسي؟ وقبل أن أحاول الإجابة على هذا التساؤل فإنني أوضح أن المقصود بالتكلفة هنا ليس التكلفة المادية فحسب، بل تشمل كذلك أبعاداً اجتماعية وصحية ونفسية أيضاً، فقد ثبت أن مرضى الاكتئاب النفسي خصوصاً المزمن منه هم من أقل الفئات إنتاجية في العمل، وأكثرهم استهلاكاً للخدمات الطبية دون طائل كما يشكل مريض الاكتئاب عبئاً على كل من حوله حيث يؤثر سلباً في أفراد أسرته، ويمتد تأثيره إلى أصدقائه، وإلى زملاء العمل، بل حتى إلى الطبيب المعالج، ولنا أن نعلم أن الحياة برفقة مريض الاكتئاب هي بكل

المقاييس محنة وتجربة سيئة لا يمكن أن ينبئك بقسوتها إلا من عايشها بالفعل، بل إن الاكتئاب قد يكلف الإنسان حياته إذا أقدم على التخلص من معاناته بالانتحار.

ويؤكد ذلك Berto,et al. أنه فضلاً عن المشاكل التي تواجه الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب، أن تكلفة الاكتئاب في المجتمع عالية وباهضة، وهذا ما أكدته مراجعة تكلفة الاكتئاب التي نشرت في ١٩٩٨ أن الاكتئاب يكلف الاقتصاد الأمريكي ٦٥ مليار دولار سنوياً، وأن الاكتئاب للفرد العامل قد يكلف رب العمل ١٨٠٠ دولار سنوياً (Berto,et al., 2000).

وفي هذا الصدد أكد (Wang,et al) أن المجتمع كله يمكن أن يتأثر بالمرض النفسي لبعض أفرادهِ وعلى رأس هذه الاضطرابات الاكتئاب. (Wang,et al.,2007)

لذلك يؤكد van der Kolk, et al. أنه كان من الضروري البحث عن طريقة جديدة وسريعة وفعالة لعلاج الاكتئاب وغير مكلفة وخاصة في سن المراهقة يمكن أن تؤتي ثمارها على كل من الأفراد والمجتمع. (van der Kolk, et al.,1996)

لذلك لا تتصدى الدراسة الحالية إلى الكشف عن العوامل والأسباب النفسية التي تكمن وراء الاكتئاب فقط، بل تتصدى إلى استخدام تقنية جديدة (تقنية الحرية النفسية) في علاج الاكتئاب، وبالتالي فإن مشكلة الدراسة تثير تساؤلات الآتية :

١- ماهى العوامل المهيئة والمرسبة التي تكمن وراء الاكتئاب والتي يكشف عنها التحليل النفسى ؟

٢- مامدى فعالية تقنية الحرية النفسية فى علاج الاكتئاب؟

***أهمية الدراسة:**

تتضح أهمية الدراسة فى النقاط التالية:

١- التصدى لمشكلة نفسية لم تنل قدراً وثيراً من البحث وخاصة من الناحية التحليلية والكلينيكية.

٢- يعد الاكتئاب من الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً حيث يؤثر سلباً على أداء الأفراد الأكاديمى والمهنى، لذا تولى الدراسة اهتمامها بمعرفة الأسباب النفسية والعوامل المهيئة والمرسبة التي تكمن وراء الاكتئاب.

٣- استخدام تقنية جديدة فى العلاج (تقنية الحرية النفسية) التي لم تستخدم من قبل على الصعيد المصرى على حد علم الباحث.

***أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة إلى:

- ١- التعرف على العوامل المهيئة والمرسبة الكامنة وراء الاكتئاب.
- ٢- الكشف عن مدى فعالية تقنية الحرية النفسية في علاج الاكتئاب.

***حدود الدراسة:**

تحدد الدراسة بـ (الشخص - حالة الدراسة - يعانى من الاكتئاب)، كما تتحدد الدراسة بالأدوات التالية : مقياس الاكتئاب للكبار (إعداد وتقنين/ صمويل تامر بشرى)، استمارة المقابلة الكلينيكية (إعداد/ الباحث) ، واختبار تفهم الموضوع (التات T.A.T) (إعداد / موراي Murray)، تقنية الحرية النفسية EFT.

*** الإطار النظرى والدراسات السابقة:**

أولاً: تقنية الحرية النفسية:

Emotional Freedom Techniques (EFT)

تقنية الحرية النفسية والتي يرمز لها برمز EFT علم تطبيقي حديث فى عمره ظهر للعالم عام ١٩٩٧ م من قبل مؤسسه الأمريكى Gary Craig للتعامل مع جميع المشاكل بأنواعها فلا تختلف التقنية وخطواتها حين نتعامل مع الفوبيا أو مع الاكتئاب فهى متشابهة الخطوات والحصول على نتائج إيجابية مع كل الحالات، وهذا ساهم فى بشكل كبير فى انتشار التقنية حول العالم لأنها سهلة التعلم والتطبيق وأيضاً يمكن خضوعها لدراسات وأبحاث علمية لإثباتها وهذا ما حصل بالفعل فقد ظهر العديد من الأبحاث العلمية التى تثبت نتائج التقنية. Boath, et. (Al., 2011).

يذكر هنا زكريا الشربيني أن تقنية الحرية النفسية تركز على اكتشاف أن الخلل فى نظام الطاقة بسبب تأثيرات عميقة فى البناء النفسى، وأن تصحيح هذا الخلل -الذى يتم عن طريق الضغط بالأصابع أو الربت على مناطق معينة بالجسم - من شأنه أن يؤدى إلى العلاج السريع (زكريا الشربيني، ٢٠٠٩) .

فهي مدرسة علاجية حديثة أثبتت فاعليتها في إزالة جميع أنواع القلق والمخاوف. وتحرير جميع المواقف السلبية من الماضي بكل سهولة ويسر. والتحرر من الإدمان والعادات السلبية والرغبات المضرة والقناعات المقيدة. عملت هذا التقنية على علاج كثير من حالات الفوبيا، الاكتئاب، الرهاب الاجتماعي، التبول الليلي عند الأطفال، وتحسين الحالة المزاجية للشخص.

تم اعتماد التقنية العلاجية كعلاج نفسي مبني على البراهين "evidence-based"، وذلك من قبل الجمعية الأمريكية لعلم النفس American Psychological Association، فمن مايو ٢٠١٢ أصبحت تقنية الحرية النفسية علاج نفسي معتمد بناء على ٥٠ تقرير بحثي أثبتت النتائج الإيجابية من عملية الربط لتخلص من المشاعر السلبية (Wang, et al.,2007)

تستهدف هذه المدرسة إزالة الخلل في مسارات الطاقة في الجسم والتي يعود أساسها إلي الطب الصيني القديم مثل الإبر الصينية أو العلاج بالضغط وتقنية الحرية النفسية استفادت من المفاهيم القديمة وحورتها إلى تقنية حديثة سهلة التطبيق وسريعة التأثير مع نتائج دائمة ومستمرة. وهي من أنجح العلاجات الطبيعية حيث لا يوجد بها أي جانب كيميائي وتعتمد في أغلبها على التفكير وبعض الحركات (O'Brien,et al.,2008).

إن تقنية الحرية النفسية جعلت العلاجات الصينية المعقدة سهلة التعلم والتطبيق ويمكن الاستفادة منها خلال دقائق، إن العلاج بالحرية النفسية ما هو إلا خطوات بسيطة ومن خلال استخدام أطراف أصبعك تحصل على نتائج مذهلة وسريعة وتتخلص من معاناتك الطويلة مع المشاعر السلبية. (Church,2012).

فإن تقنية الحرية النفسية EFT طريقة جديدة تساعد كثير من الأشخاص التحرر من تلك المشاعر السلبية المرتبطة بالذكريات المؤلمة للاحداث ، وقد اثبتت فاعليتها في علاج كثير من مرضى الاكتئاب والقلق وغيرها من الامراض النفسية فعن طريق هذه التقنية تحقق الشفاء السريع وفي عدد قليل من الدورات التي تمارس لهم (Hartman,2011).

المشاعر السلبية تحدث تشويش في نظام كهربية (طاقة) الجسم مما يسبب نتيجة بدنية أو مشاعرية نتيجة أفكار سلبية. فعندما تظهر فكرة مزعجة في الذهن (١) فإن ذلك يحدث اضطراباً وخللاً في مسارات طاقة الجسم (٢) وسوف ينتج عن ذلك المشاعر السلبية (٣). ولهذا السبب ذكرنا : (إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم)، فإذا قمنا بإزالة الخلل في الطاقة فسوف تزول معها المشاعر السلبية (حمود العبرى، ٢٠٠٤).

ومثال على ذلك عندما تقوم بالتركيز على موقف سلبي من الماضي تشعرك تفاصيله بالكدر والضيق والحزن. فعلمية تذكر الموقف تخرج الصورة الذهنية للموقف من العقل الباطن إلى العقل الواعي (١)، وهذه العملية ينتج عن خلل في مسارات الطاقة (٢) وهذا الخلل يسبب المشاعر السلبية والتي تظهر على السطح (٣).

لكي نعالج هذا الموقف ونتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بهذه التجربة المزعجة سوف نطلب منك أن تركز على الصورة الذهنية للحدث وأثناء ذلك نقوم بالربط على النقاط المحددة في التقنية وبعد الانتهاء من التقنية سوف تلاحظ أنك عندما تركز على الموقف من جديد لن تشعر بمشاعر الضيقة أو أي مشاعر أخرى مزعجة بسبب أن الخلل في مسارات الطاقة قد اختفى وبقيت الصورة الذهنية بلا أثر سلبي عليك (Feinstein, 2008).

فنحن نتعامل هنا مع بُعد جديد هو (البعد الطاقوي) والذي لم تتطرق له أي مدرسة علاجية.

وبناءً على ذلك يمكن أن نعرف تقنية الحرية النفسية أنها: علاج بالإبر الصينية ولكن بدون إبر فالمعالج بالحرية النفسية يستخدم بعض النقاط التي يستخدمها المعالج بالإبر الصينية ولكن يستبدل الإبرة بعملية الرّيت (الطرق الخفيف) .

ويمكننا أيضاً أن نعرف تقنية الحرية النفسية أنها تقنية علاجية تعمل على إزالة المشاعر السلبية، والأساس الذي تقف عليه تقنية الحرية النفسية هو:

إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم، كلمة جميع تقصد بها كل أنواع المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق، والاكتئاب، الحزن، الغضب، الإحباط، الضيق، الفوبيا، الرهاب، تأنيب الضمير وجلد الذات، الرغبات الإدمانية، الألام الجسمية، كلمة خلل تقصد بها أن المشاعر السلبية سببها الأساسي خلل في نظام طاقة الجسم ، ولكي نتخلص من تلك المشاعر المزعجة لابد أولاً أن نصحح الخلل في نظام طاقة الجسم (Craig,2011).

*مبررات استخدام الحرية النفسية:

- ١- يحتاج المريض لعدد محدود من الجلسات .
- ٢- أثر العلاج يمتد لزمان طويل من العمر فهي تنسم بعمق واتساع نطاقها .
- ٣- درجة المخاطر من الأحداث السلبية منخفضة .

- ٤- لا تتطلب درجة عالية من الالتزام لتطبيقها (الالتزام محدود) .
- ٥- فعالة بشكل جيد .
- ٦- لها تأثير على مجموعة واسعة من الأعراض النفسية والسيولوجية في وقت واحد .
- ٧- ملائمة للطرق غير التقليدية مثل الانترنت والهواتف أثناء تطبيقها .
- وهذا ما أكده Mitchell في دراسته أن تقنية الحرية النفسية يمكن تنفيذها في عدد محدود من الجلسات، ودرجة مخاطر أقل من الأحداث السلبية. (Mitchell, 2009)
- كيفية ممارسة هذه التقنية:**

- تعتمد هذه التقنية على إزالة الطاقة السلبية (الزائدة) من مسارات الطاقة الرئيسية في جسم الإنسان عبر الربت على هذه المناطق بأطراف الأصابع عدة مرات، وهذه المناطق هي:
- منطقة ضربة الكاراتيه في اليد .
 - منطقة ساعد اليد من الخارج والداخل .
 - منطقة أعلى الرأس .
 - منطقة بداية الحاجبين في الوجه .
 - منطقة النهايات العصبية أو التجويف الموجود بعد نهاية كل حاجب .
 - منطقة العظمة أو البروز العظمي الموجود تحت العينين .
 - منطقة منتصف الشارب أي تحت الأنف مباشرة .
 - منطقة تحت الفم في التجويف ما قبل الذقن .
 - منطقة بداية الترقوة أو البروز العظمي عند نهاية الرقبة .
 - منطقة ما تحت الثديين (لكنها ليست أساسية) .
 - منطقة ما تحت الإبط .
 - نهاية ظفر الإبهام، عند التقاء كل من اللحم و الظفر في الإصبع .
 - نهاية ظفر السبابة ، كذلك عند التقاء اللحم و الظفر .
 - نهاية ظفر الإصبع الوسطى .
 - نهاية ظفر خنصر .

لا حظ أننا لم نربت على الإصبع الرابعة البنصر .

- منطقة اللحم الموجود ما بين الإصبعين الثالث و الرابع أي ما بين خنصر و البنصر وهي المنطقة التي تسمى ب (الجاموت) .
- يمكن لهذه التقنية أن تكرر مرة أخرى، كما يمكن استخدامها بأي وقت ومكان، إذ أنه ليس لها أي أضرار جانبية .

*تعريف الإكتئاب:

يعرف ستور storr الاكتئاب بأنه : " حالة انفعالية يعاني فيها الفرد من الحزن وتأخر الاستجابة والميول التشاؤمية ، وأحياناً تصل الدرجة في حالة الاكتئاب إلى درجة الميول الانتحارية ، كذلك تعلق درجة الشعور بالذنب إلى درجة أن الفرد لا يذكر إلا أخطاؤه وذنوبه وقد يصل إلى درجة البكاء الحاد " .

والاكتئاب أيضاً هو اضطراب مزاجي يتضمن أعراضاً مثل الحزن الشديد والشعور بعدم الأهمية وانعدام القيمة والانزواء عن الآخرين، ويتميز الاكتئاب ببعض التغيرات الفيزيائية (الجسمية) مثل : اضطرابات النوم وفقد الشهية للطعام كما يتميز بالتغيرات السلوكية والعاطفية .

كما يعرفه كولز Coles بأنه : " خبرة وجدانية ذاتية أعراضها الحزن والتشاؤم وفقدان الاهتمام واللامبالاة والشعور بالفشل وعدم الرضا والرغبة في إيذاء الذات والتردد وعدم البت في الأمور والإرهاق وفقدان الشهية والشعور بالذنب واحتقار الذات وبطء الاستجابة وعدم القدرة على بذل أي جهد " .

كما أشار رشاد على عبد العزيز إلى أن الاكتئاب النفسي اضطراب يتدرج من الحالات القريبة من السوية حتى يصل إلى حالات المرض العقلي الذي يتطلب العلاج الطبي . وتتسم حالات الاكتئاب الشديد بالحزن ، رغم أن الحزن ليس بالضرورة الطابع الرئيسي المميز لهذه الحالة ، كما تتسم أيضاً بعدم الميل إلى النشاط الذي قد يتصاعد إلى درجة قد تصل في أغلب الأحوال إلى السكون التام والتوقف عن الحركة وتأخر العمليات العقلية ، ويصاحب ذلك بعض حالات الاضطراب في نظام النوم ويتمثل هذا في الاستيقاظ المبكر وفقدان الشهية على الطعام والإمساك وارتخاء العضلات وكذلك تضاول الرغبة الجنسية .

ويعرفه أيضاً بأنه: " الشعور بالكآبة والبكاء واضطراب النوم وفقدان الشهية إلى الطعام ، وفقدان الشهوة الجنسية ، ونقصان الوزن ، والإصابة بالإمساك ، وسرعة دقات القلب ، والإحساس السريع بالتعب والشعور بالقلق ، والتشاؤم ، وسرعة الاستثارة ، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات ، والشعور بعدم القيمة وبالنقص وعدم الكفاءة ."

ويشير بريست Priest إلى أن الاكتئاب يتضمن فقداناً للعديد من الأشياء مثل الأقراب والأصدقاء والعلاقات الاجتماعية والصحة الجيدة ، وأشياء أخرى كثيرة هامة ، وكل شئ لدى الشخص المكتئب يصبح غير سعيد وغير سار .

ويضيف بوتزن ، اكوسيليا Acocella & Bootzin أن الاكتئاب موجة من الحزن العميق التي تجتاح الفرد فيفقد معها لذة الحياة ، ويشعر بأن الحياة لا معنى لها ولا هدف له فيها ، ولا يعرف الفرد سبباً لهذا الانقباض الذي يكون كالعناء الثقيل عليه ، فإذا ما انزاحت غمته شعر الفرد وكأنه ألقى عن كاهله عبء كبير ، وكثيراً ما يعبر بعض المرضى عن وجود كثير من العوامل في حياتهم كان ينبغي أن تشعرهم بالسعادة ، ولكنهم عاجزون عن التمتع بها أو حتى الرغبة في الاستمتاع بها .

ويذكر أبو بكر محمد مرسى أن الاكتئاب يشير إلى خبرة وجدانية ذاتية تتبدى في أعراض الحزن والتشاؤم والشعور بالفشل والرغبة في إيذاء الذات والتردد والإرهاق وفقدان الشهية والانسحاب الاجتماعي ومشاعر الذنب وكراهية الذات وعدم القدرة على بذل أى جهد .

ويقول جلبودي Gilbody أن الاكتئاب يعتبر مرض خطير لأنه يؤثر على الفرد بالكامل حيث يغير سلوك الفرد وصحته الجسمية ومظهره العام وأدائه الأكاديمي وكذلك قدرته على اتخاذ القرارات والتعامل مع الضغوط اليومية

ويشير اوليرى وولسون Wilson & O Leary أن الاكتئاب بالنسبة للغالبية العظمى من الناس يعبر عن استجابة عادية تثيرها خبرة مؤلمة كالفشل في علاقة ، أو خيبة أمل ، أو فقدان شئ مهم كالعامل ، أو وفاة إنسان غال . وما يميز هذا النوع العادى من الاكتئاب ، أنه يحدث لفترات قصيرة قد لا تزيد على أسبوعين ، كما أنه عادة ما يكون مرتبطاً بالموقف الذى أثاره أما ما يسمى بالاكتئاب المرضى (أو الإكلينيكي) ، فهو عادة يتميز بأربع خصائص على النحو التالى :

- ١- أكثر حدة .
- ٢- يستمر لفترات طويلة .
- ٣- يعوق الفرد عن أداء نشاطاته وواجباته المعتادة .
- ٤- الأسباب التي تثيره قد لا تكون واضحة ، أو متميزة ، بالشكل الذي نراه عند الغالبية العظمى من الناس .

* أعراض الاكتئاب :

يمكن أن تظهر أعراض الاكتئاب في أى مرحلة من مراحل العمر وهذه الأعراض يمكن أن تظهر تدريجياً على مدار سنين أو تظهر فجأة . ومن أهم هذه الأعراض الخوف والذهول ، وعدم الاتزان ، والحزن معظم الوقت ، والبكاء أحياناً ، والأرق ، تغيير فى الشهية وعادات الأكل ، لوم الذات والإحساس بالذنب ، عدم تقبل أى نقد ، انخفاض فى تقدير الذات ، اليأس ، ظهور بعض الهلوس والخرافات فى الحالات شديدة الخطورة

وقد صنف بيك الأعراض الاكتئابية فى المظاهر التالية :-

- أ- **المظاهر الانفعالية** : مثل فقدان الفرد القدرة على الاستمتاع والمرح والضحك ويقلل من قيمة ذاته .
- ب- **المظاهر المعرفية** : وتتمثل فى تكوين صورة سلبية عن الذات ، وتوجيه اللوم إلى الذات ، وتضخيم المشكلات ، وعدم القدرة على الحسم ، واستهزاءات للحط من قيمة الذات .
- ج- **المظاهر التى تتعلق بالدوافع** : تتمثل فى شلل يصيب الإرادة والرغبة فى الهروب والموت ، وتزايد الرغبات الاتكالية .
- د- **المظاهر الجسمية** : تتمثل فى التعب بسرعة وبسهولة ، وفقدان الليبدو والشعور بالأرق

كما يشير يوجين وبرنارد إلى أن الحزن واحتقار الذات والتشاؤم والشعور باليأس والتفاهة والأفكار الانتحارية والبكاء والقلق والأرق والشعور بالوحدة والشعور بالذنب وفقدان الشهية للطعام ونقص الوزن وفقدان الشهوة الجنسية وتوهم المرض والإثارة والتهيج وفقدان الاهتمام والانعزال الاجتماعى والإحساس بالفشل وإهمال المظهر الشخصى وعدم الرضا من أعراض الاكتئاب .

- كما تعرف الجمعية الأمريكية للطب النفسى الاكتئاب بأنه يجب أن يحتوى على عدد معين من الأعراض التالية وتمتد هذه الأعراض مدة من الزمن :
- المزاج المكتئب Depression Mood معظم اليوم ، وكل يوم تقريباً .
 - فقدان الاستمتاع Loss of Pleasure فى الأنشطة اليومية .
 - التغير فى الجانب الحركى Change of Mobility فيصبح بطيئاً ، وظهور الإحباطات العصبية Nervous Gestures .
 - الشعور بعدم الأهمية والقيمة Worthlessness ولوم الذات Self Reproach والشعور المفرط بالآثم Guilt .
 - الأفكار الانتحارية Suicidal Thoughts .

وينفق بولدنجر Poldinger أن جوهر الأعراض الاكتئابية يتضمن أعراض منها النقلب المزاجى والاستيقاظ المبكر والشعور باليأس والذنب والعزلة .

كما توجد مجموعة من الأعراض السلوكية التى يتسم بها مريض الاكتئاب منها : فقدان الطاقة وانخفاضها عن المعتاد ، والشعور بالإجهاد لأقل مجهود ، وفقدان السرور والتنقل عن أداء العمل ، والتأخر النفس - حركى ، والشعور بالوهن ، وسرعة الاستثارة ، ونقص التفاعل والتواصل مع الآخرين ، ونقص الإنتاجية فى العمل ، وضعف الدافعية للتحدث مع الأصدقاء عن المعتاد ، وفى حالات الاكتئاب الحادة نجد أن المريض تراوده أفكار عن الموت والانتحار

وفى ضوء ما سبق يرى الباحث أن الاكتئاب هو " خلل فى كثير من جوانب الفرد يشمل الجسم والأفكار والمزاج ويؤثر على نظرتة لنفسه ولمن حوله من أشخاص وما يحدث من أحداث بحيث يفقد المريض اتزانه الجسدي والنفسى والعاطفي ."

وعليه فإن الأعراض والمظاهر التالية تدل على وجود مرض الاكتئاب:

- شعور دائم بالحزن والقلق وتعكر المزاج.
- فقدان الاهتمام والشعور بالمتعة فى الأنشطة المحببة للنفس.
- الشعور بالتشاؤم الدائم وقلة الحيلة فى مواجهة مشاكل الحياة.
- الشعور بالذنب، وعدم القيمة والأهمية فى المجتمع.

- عدم القدرة على إظهار العواطف للآخرين أو تقبلها منهم.
 - مشاكل في النوم مثل الأرق أو النوم لساعات طويلة، أو الاستيقاظ مبكراً.
 - مشاكل في تناول الطعام (الشهية زائدة، انقطاع الشهية).
 - آلام جسدية مزمنة والتي لا ينفع معها علاج.
 - البكاء الكثير.
 - سرعة النرفزة والنشاط الزائد وعدم القدرة على الهدوء والارتخاء.
 - الشعور بالتعب الدائم وعدم القدرة على بذل الجهد البدني.
 - نقص القدرة على التركيز، والتذكر، واتخاذ القرارات السليمة.
 - في الحالات الشديدة من الاكتئاب يولد التفكير الفعلي بالانتحار أو محاولة الانتحار.
- وحسب رأي خبراء الصحة النفسية فإن الشخص الذي تنطبق عليه أربعة أو أكثر من أعراض الاكتئاب ولمدة تزيد عن أسبوعين، فإن الشخص يعتبر مصاباً بمرض الاكتئاب الشديد.

*نظريات الاكتئاب:

الاكتئاب، مثله مثل بقية الاضطرابات النفسية الأخرى ، يصعب إيجاد تفسير أو مسبب دقيق له ، وكل ما هو متوافر عبارة عن نظريات تختلف فيما بينها فى تفسير الاكتئاب ، وتتناقض فى إيجاد سبب معين متفق عليه . وهناك - فى الواقع - أربع نظريات أساسية معروفة ، تقدم تفسيرات لتطور الاكتئاب ونشأته عند الفرد . وهذه النظريات هي : المعرفية ، والسلوكية ، والبيولوجية ، والتحليل النفسى . ويشير كل من أنجرام ومالكيرن إلى أنه بالرغم من أن كل نظرية قد قدمت إسهاماً ملحوظاً فى فهم جوانب متعددة من جوانب الاضطراب الاكتئابى ، إلا أنه يبقى واضحاً أنه ليس هناك نظرية واحدة تستطيع أن نقول عنها أنها متكاملة وشاملة.

ترى النظرية المعرفية أن الاكتئاب ينتج - بشكل أساسى - من ميل الفرد للنظر إلى نفسه والمستقبل والعالم بنظرة تشاؤمية غير معقولة . وهذه النظرة المشوهة للنفس والمستقبل والعالم يطلق عليها الثالوث السلبي .

فالنظرية المعرفية فى تفسير الاكتئاب تستند إلى أن أفكار الأفراد تؤثر فى مشاعرهم وسلوكهم بالسلب أو بالإيجاب، وأن هناك تفاعل دائم الحدوث بين المعرفة والانفعال والسلوك، ونتيجة لهذا التفاعل فإن المعارف الخاطئة أو التصورات الخاطئة من شأنها أن تسبب انفعالات سلبية وسلوكيات مضطربة، هذه المعارف الخاطئة تؤدي إلى التشويه المعرفى Cognitive distortion الذى يعد فى نظر المعرفيين هو المسئول الأول عن حدوث الاكتئاب.

وتتلخص الفكرة الأساسية لدى أصحاب النظرة المعرفية فى أن نظرة الشخص المكتئب التشاؤمية فيها تشويه لواقعة . وعليه يفترض أن لدى المكتئب تنظيم معرفى يعمل على تثبيت تفكيره التشاؤمى السلبى وتأكيده . والنظرية المعرفية أيضاً تفترض أن ذلك التنظيم المعرفى يتكون ويتطور نتيجة لخبرات الشخص ، كما أن هناك أناساً مستهدفين ومعرضين للاكتئاب ، وأن ذلك التنظيم المعرفى السلبى المستهدف للاكتئاب يظل فى حالة كمون ، حتى يتم استثارته بالضغوط المختلفة ، أو ما يسمى بالعوامل المعجلة والتي يكون الشخص حساساً تجاهها .

أما أصحاب النظرية السلوكية يروا أن الاكتئاب خبرة نفسية سلبية مؤلمة ، وما هو إلا ترديد لخبرات تعلمها أو صادفها أو مر بها الإنسان فى صغره ، ولم يستطع أن يحلها أو يزيلها من عقله .

كما يرى أصحاب النظرية البيولوجية للاكتئاب أن الخبرات الانفعالية تؤثر على النشاط الكيميائى للمخ، وفى المقابل فإن الأفكار والمشاعر والسلوك يمكن أن تتبدل نتيجة تغيرات كيميائية طفيفة فى المخ، وهناك بلايين من النيورونات التى ترسل الرسائل الكهربائية وتستقبلها عن طريق الموصلات العصبية، وهى المواد الكيميائية التى تنقل الرسائل عبر الخلايا العصبية، وهناك أشياء كثيرة يمكن أن تحدث مثل : خلل فى الخلايا العصبية ، أو نقص فى المقدار المنقول أو المسحوب من المادة الكيميائية ، أو خلل وظيفى فى عمل نيورون الاستقبال ، والخلل فى كل تلك الأمور يسهم بشكل رئيسى فى الإصابة بالاكتئاب، وبذلك ترى النظرية البيولوجية أن أسباب نشوء مرض الاكتئاب تأتي نتيجة إصابة أو اضطراب فى الوظائف الفسيولوجية والكيميائية للدماغ.

أما نظرية التحليل النفسى تعد من أوائل النظريات النفسية التى شغلت بتفسير الاكتئاب والبحث عن أسبابه ، وتقرر نظرية التحليل النفسى أن الخبرات الضاغطة الصدمية ، التى يواجهها الفرد فى السنوات المبكرة من عمره ، مثل : الانفصال عن أحد الوالدين أو فقدته قد تجعل الأطفال

مستهدفين بشكل أساسى للاكتئاب ، ومن ثم ، إذا واجه الفرد بعد ذلك ضغوطاً مشابهة لضغوط الطفولة ، فإنه ينهار وتظهر عليه أعراض الاكتئاب ، حيث يرى إبراهيم - من أوائل المحللين النفسيين - أن فقدان الشخص لعزيم لديه ، أو شئ ثمين ، أمر عادى أن يشعر بالحداد عليه ، ولكن الملائخوليا هي حداد خارج عن المعتاد فى الشدة والمدة التى يستغرقها، وهذا ما يدعى بالاكتئاب .

والاكتئاب عند إبراهيم يستمد طاقته من الحب أو الغضب ، ويقول : إن الشخص المكتئب لا بد أنه واجه ضربة قوية لتقدير ذاته ، وللشعور بالأمن فى المرحلة الفمية من المراحل النفسية الجنسية التى يمر بها الفرد - عادة - حسب نظرية التحليل النفسى . ويتميز الأطفال عند إبراهيم بالنرجسية ، فإذا لم يصدق عليهم الحب فإنهم يظنون أنهم غير محبوبين ، فتعمرهم مشاعر الكراهية ، ويعتقدون أنهم مكروهون عند الناس الذين يفترض أنهم يحبوهم ، وقد يشعر الأطفال بالغضب من تلك المعاملة ، ويشعرون بالذنب لشعورهم بالغضب ، وعندما يكبر الواحد منهم ، ويواجه موقف يشعر فيه بالنبذ ، فإنه يرجع لخبرات الطفولة ، وتعتريه مشاعر القلق والاكتئاب . وهذا ما أكده فرويد بأن الإشباع الزائد جداً، وكذلك الإشباع الضئيل خلال المرحلة الأولى (الفمية) يولد شخصية مهياة لهذا المرض .

إن النظرية التحليلية تفسر الاكتئاب على أنه نتيجة لفقدان موضوع الحب سواء كان هذا الفقدان حقيقى أو رمزى ، وينتج عن هذا الفقدان غضب يوجه للذات ويهددها ويشكل هذا التهديد خبرة حزينة اكتئابية ، ويتطور موضوع الإحساس بالفقد فينتج عنه نوع من معاقبة الذات مصحوباً بخبرة اكتئابية تكون غالباً لأشعورية وسببها الرغبة فى استعادة الحب والتأييد والدعم الأبوى المفقود ، أما الأصول الأولى لهذه المشكلة فترجع جذورها إلى المراحل المبكرة من النمو ، وبالتحديد ترجع إلى المرحلة الفمية حيث تم استئخال صورة العالم من خلال التذوق الفمى أو الإشباع الفمى ، وتكون الأم هي المحور الأساسى الذى يتمركز عليه إشباعات الطفل ، ويحدث أن تقدم الأم إشباعات ناقصة ، أو تتوقف ، أو لا تقدم أى إشباعات فيشعر الطفل بالحرمان والفقد ، وتكون مشكلته أنه فقد الإشباع البيولوجى والنفسى ، فيشعر بالغضب ، ويوجه هذا الغضب للذات فتروى بذلك أول نبتة من نباتات الاكتئاب .

وهنا يذكر فرويد أن الاكتئاب يتضمن تقديراً منخفضاً للذات وإدانة للذات ورغبة

فى عقابها .

ويرى ليبيرنج وهو من المحللين النفسيين، أن الخاصية الرئيسية التي تميز الاكتئاب تتمثل في العجز عن تحقيق الحاجات أو الطموحات. ويرى أيضا أن الحاجة إلى الحب والتقدير ما هي إلا واحدة من ثلاثة احتياجات رئيسية. أما الاحتياجات الأخرى فتشمل الحاجة للقوة والأمان والحاجة لمنح الحب، فضلاً عن الحصول عليه. ويحدث الاكتئاب نتيجة للفشل في إرضاء الآخرين، أو نتيجة لإحباط أي حاجة من الحاجات الثلاث السابقة، والصراع الذي يحدث في الذات، والمرتبط بفشل إشباع أي منها.

* فروض الدراسة :-

- ١- يمكن استخدام اختبار تفهم الموضوع (T.A.T التات) فى الكشف عن العوامل والأسباب المهيئة والمرسبة التي تكمن وراء الاكتئاب.
- ٢- يوجد فرق دال إحصائياً لدرجات حالة الدراسة على مقياس الاكتئاب قبل وبعد استخدام تقنية الحرية النفسية.

* الخطة والإجراءات:

أولاً: عينة الدراسة التحليلية:

قام الباحث باختيار حالة الدراسة case study من المترددين على مركز الإرشاد النفسى والذى تم تشخيص حالته بأنه يعانى من الاكتئاب، ثم قام الباحث بتطبيق مقياس الاكتئاب للكبار على - حالة الدراسة - للتأكد من التشخيص السابق (يعانى من اكتئاب شديد حيث كانت درجته على مقياس الاكتئاب مساوية ٦٧ درجة فهو يصنف من ذوى الاكتئاب الشديد، ثم قام الباحث بتطبيق استمارة المقابلة الكلينيكية، واختبار تفهم الموضوع على الحالة، وبعدها تم تطبيق تقنية الحرية النفسية للعلاج كما يتضح خطواتها وإجراءاتها فيما بعد فى متن الدراسة.

ثانياً: أداة الدراسة:

١ - مقياس الاكتئاب للكبار:

يستخدم البحث مقياس الاكتئاب للكبار (إعداد وتقنين - صمويل تامر)، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات للمقياس ما بين ($r = ٠,٧٤٣$ ، $٠,٨٠٩$ ، $٠,٨٣٨$)، وبلغت قيمة معامل الصدق المرتبط بالمحك ($r = ٠,٧٦٣$)، يتكون المقياس من ٢٠ سؤال التي تقويم مستوى شدة وعمق الاكتئاب، يتم التقييم على مقياس متدرج من ٤ نقاط، تتراوح درجات الاكتئاب الشديد بين ٥٥ حتى أعلى الدرجات، أما الاكتئاب الضعيف تتراوح درجاته بين ٣٠ ، ٣٦ درجة

*خطوات تطبيق تقنية الحرية النفسية:

*تحديد المشكلة:

قبل تطبيق تقنية الحرية النفسية يجب علينا تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم تقييم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة، وهذه العملية تسمى تقدير مستوى المشاعر السلبية Subjective Unit of Distress SUDS ، وهذه العملية مهمة جداً للقيام بتقييم المشكلة قبل التطبيق ولملاحظة النتائج بعد تطبيق التقنية.

ونقصد بالانزعاج : المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة كالخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب وغيرها من المشاعر المزعجة والتي تظهر على السطح كلما تذكرنا هذه المشكلة أو ذلك الموقف .

وهذا المقياس يتكون من (١١) نقطة تبدأ من صفر (٠) إلى عشرة (١٠)، حيث (٠) تعنى أنه لا يوجد انزعاج أما (١٠) فتعنى قمة الانزعاج تجاه المشكلة .

(لا يوجد انزعاج) (قمة الانزعاج)

٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

وهذا المقياس تقريبي يساعد الشخص على تقييم مشاعره العاطفية تجاه المشكلة قبل تطبيق التقنية حتى يلاحظ التغيرات والنتائج بعد تطبيق التقنية . فعندما تقوم بتحديد مستوى الانزعاج ضع تقييماً تقريبياً توضح به قوة مشاعرك السلبية .

الانزعاج من موقف	قمة الانزعاج / ١٠	زوال الانزعاج / صفر
الاعتئاب	قمة الضيق	زوال الضيق

هدف تقنية الحرية النفسية هي إيصالك إلى الرقم (صفر) على مقياس مستوى المشاعر السلبية SUDS والتي تعنى تحررك الكامل من المشاعر السلبية فقد أصبحت المشكلة صورة بلا مشاعر مزعجة مصاحبة لها، ولذلك سوف تلاحظ أننا نعود إلى تقييم مستوى المشاعر السلبية بعد كل جولة ونلاحظ بدقة التغيرات لإي قوة المشاعر السلبية حتى تنخفض وتزول كلياً (Church,2012).

وسرعة النزول تختلف بين مشكلة وأخرى فبعض المواقف يمكن أن ينزل مستوى الانزعاج من (١٠) إلى (٠) خلال دقائق معدودة وفي المقابل يمكن لموقف آخر أن يأخذ أياماً من التطبيق حتى يتحرر منه الشخص نهائياً، والسبب في ذلك هو أن بعض المشاكل تكون مركبة وتحتوي على أجزاء كثيرة يجب التعامل مع كل الأجزاء ليتم التخلص منها كلياً وهذا يأخذ بعض الوقت، ولكن كن مثابراً وتابع التطبيق وسوف تصل إلى الحرية النفسية التامة من المشاعر السلبية (Mollon, 2008).

سوف نوضح هنا الخطوات الأربعة لهذه التقنية :

١- وضع الإعداد The Set Up

٢- نقاط التسلسل الرئيسية The Sequence

٣- الجاموت والإجراءات التسعة The Gamut 9

٤- نقاط التسلسل الرئيسية (مرة أخرى)

في البداية نقوم بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS ٠ حدد موقفاً معيناً وتذكر تفاصيله جيداً ثم اختر لمشكلتك رقماً ما بين النقطتين (٠) لا يوجد انزعاج إلى النقطة (١٠) قمة الانزعاج.

أولاً: وضع الإعداد:

تتم عملية وضع الإعداد في خطوتين هما:

أ- ترديد عبارة الإثبات (٣) مرات أو أكثر.

ب- تدليك أو الربت على منطقة الكاراتيه.

عبارة الإثبات:

(على الرغم من أنني أعانى من الاكتئاب إلا أنني أتقبل نفسي تماماً وبعمق)

أو (أقبل نفسي رغم أنني أعانى من الاكتئاب)



The Karate Chop (KC) Point

نقطة ضربة الكاراتيه

ثانياً: نقاط التسلسل الرئيسية:

الربت باستمرار على النقاط المحددة أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبية من ٥ - ١٠ ثواني عند كل نقطة.

وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة: هذا الاكتئاب يضابقني.

أ- نقاط الربت:

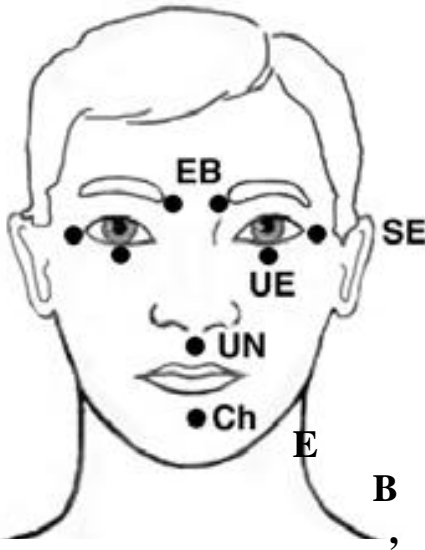
- الحاجب (EB)

- جانب العين (SE)

- تحت العين (UE)

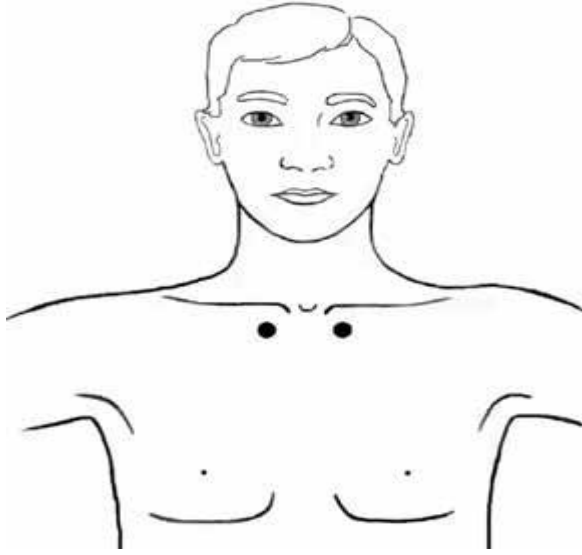
- تحت الأنف (UN)

- تحت الشفتين (CH)



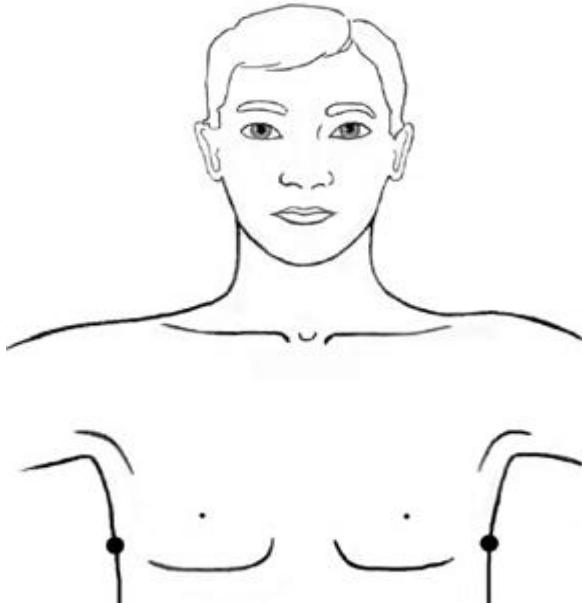
SE, UE, UN and Ch Points

- تحت عظمة الترقوة •



The Collarbone (CB) Points

- تحت الذراعين •



Under the Arm (UA) Points

- ساعد اليد (الرسغ) من الداخل .
- ساعد اليد (الرسغ) من الخارج " الجهة المقابلة " .
- أعلى الرأس .

ب- طرق الاستخدام:

نقصد بها هنا الوسيلة التي يمكن استخدامها لفهم المشكلة، وإحدى هذه الطرق يسمى بأسلوب الطاولة:

يعتبر أسلوب الطاولة من أبسط الطرق لفهم المشكلات المركبة، وكما يعرف الجميع أن الطاولة تتكون من مسطح وقوائم، فسطح الطاولة يمثل المشكلة الظاهرة لنا حالياً من أعراض جسدية ونفسية وسلوكية كالاكتئاب مثلا، وعندما نقوم بمراجعة المختصين فنحن نذكر لهم فقط السطح وننتظر منهم الحل بينما نهمل قوائم الطاولة فلا نذكر شيئا عنها، متناسين أن الطاولة لا تقف دون قوائم هي بمثابة المواقف والأحداث

التي تسببت بوجود المشكلة، فلا توجد مشكلة تظهر على السطح فجأة دون أي أسباب أو أحداث سبقتها وكانت لها دور في ظهورها .

لكي نعالج سطح الطاولة بشكل نهائي لا بد من التعامل مع القوائم وإزالتها حتى لا تظهر المشكلة من جديد، فالبعض يطبق تقنية الحرية النفسية مباشرة على سطح الطاولة ولا يتعامل مع أبدأ مع القوائم التي ترفعها ويستغرب من عودة الأعراض مرة أخرى بعد فترة من المعالجة، لذا يجب رصد جميع المواقف التي لها علاقة بالمشكلة وتقييم مشاعر الانزعاج وتطبيق التقنية لتحرير ذاتك من أثرها السلبي. (Feinstein, et. al. 2005)

ب- تقييم الموضوع:

قم بتقييم النتائج وحدد مستوى الانزعاج من (٠) إلى (١٠) .

إذا لم يصل الانزعاج إلى صفر قم بعمل جولات تكميلية أخرى على نفس الموضوع واستخدم عبارة الإثبات التالية:

على الرغم من أنني لا زلت أعانى من الاكتئاب إلا أنني أتقبل نفسي تماماً وبعمق .

والعبارة التذكيرية : ماتبقى من هذا الاكتئاب يضايقنى .

أما إذا وصلت إلى صفر فأبحث عن موضوع آخر جديد حتى تتحرر منه أيضاً .

(Church, 2012)

ثالثاً: الجاموت والإجراءات التسعة The Gamut 9

يجب في البداية تحديد نقطة الجاموت، وهي على ظهر كلتا اليدين، على مسافة ١ سم خلف نقطة منتصف اليد، بين مفاصل القاعدة لإصبع الخنصر وإصبع البنصر .



*حركات الجاموت التسع أثناء الربت على نقطة الجاموت:

- ١- إغماض العينين .
 - ٢- فتح العينين .
 - ٣- تثبيت الرؤية إلى أسفل ناحية اليمين مع ثبات الرأس
 - ٤- تثبيت الرؤية إلى أسفل ناحية اليسار مع ثبات الرأس .
 - ٥- حرك عينيك كما لو كانت تتحرك في دائرة ساعة مركزها الأنف .
 - ٦- حرك عينيك بنفس الطريقة السابقة مع انعكاس اتجاه الدوران .
 - ٧- دندن مدة ثانيتين بلحن أو نغمة .
 - ٨- عد بسرعة من واحد إلى خمسة .
 - ٩- دندن مرة أخرى بلحن أو نغمة . (Craig,2010).
- رابعاً: نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى .

في هذه الخطوة الرابعة والأخيرة ، تعاد خطوات نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى .

*نتائج الدراسة وتفسيرها :-

١-نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على : " يمكن استخدام اختبار تفهم الموضوع (التات T.A.T) في الكشف عن العوامل والأسباب المهيئة والمرسبة التي تكمن وراء الاكتئاب " .

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بدراسة تحليلية ل - حالة الدراسة - التي يعانى من الاكتئاب (الدرجة الكلية على مقياس الاكتئاب للكبار = ٦٧ درجة) وذلك للوقوف على البناء النفسى لها، وأيضاً لدراسة ديناميات الشخصية طبقاً للمفهوم الديناميكي بشقيه الإسقاطى والتفسيرى المبني على نظريات التحليل النفسى . ولتحقيق ذلك قام الباحث بتطبيق استمارة المقابلة الكليينكية فى جلسة، ثم تبعها بعرض لبطاقات اختبار تفهم الموضوع فى جلسة أخرى، وفيما يلي عرض للحالة وتحليل مضمونها النفسى :

أ- تاريخ الحالة (ز - و):

الحالة عمره (٢٢) سنة ، وهو الأبن الوسط بين أخوته ، يسبقه أخ أكبر ، ويليه أخت أصغر منه ، الأب متوفى (كان عمر الحالة حينها ١٢ سنة) كان يعمل مزارع، يذكر الحالة أن والده كان حنون وعطوف، غير مهمل، على خلاف دائم مع الأم لدرجة أنه حدث انفصال عاطفى وجسدى بينهم وأما والدته فهى قلقة، خائفة، تعانى من مرض السكر، تعمل كثيراً للاهتمام بابنائها .

يذكر الحالة أنه غير متفاهم مع أخوه (طريقة تفكيره مختلفة، طريقة تفكيره خاطئة)، (لا يخاف على مستقبله، يتسم باللامبالاة، مش أصدقاء) ، لكن يذكر الحالة أنه متفاهم مع أخته كثيراً والعلاقة بينهم جيدة وحميمة (أحنا متفاهمين مع بعض، أكثر واحدة بحبها، وهى تحبنى أيضاً، تخاف على مستقبله)، يذكر الحالة أنه لم يتعرض للقسوة من الأب إلا نادراً (مرات قليلة، عاقبنى بالضرب، كنت زعلان منه)، يذكر الحالة أنه افتقد لمشاعر الحب والحنان داخل الأسرة خاصة بعد وفاة الأب، وانتقال الأسرة إلى مكان جديد للمعيشة (مكانى الأول فيه كل ذكرياتى الجميلة، شهد أول قصة حب لى)، يذكر الحالة أن طفولته كانت سعيدة ولكنه كان منطوى يميل للعزلة عن الناس، وغير واثق فى نفسه (كنت منطوي، غير واثق فى نفسى)، كما يذكر الحالة أنه يحلم كثيراً أحلام مرتبطة بوالده (بحلم بوالدى كثيراً) حيث كان الحالة يرى فى نومه (أنى شايف والدى وأكلمه فى الحلم، وأكون مبسوط جداً وأنا معه فى الحلم، وأكون فرحان أنه رجع ليا تانى) ، كما رأى الحالة أيضاً فى نومه (أنى فى مطعم سمك، وياكل سمك كل ماخلص أجيب تانى من عند الراجل الللى بيقلى السمك فى المطعم، وأكلت سمك كثير وقتها) وما يراه الحالة فى أحلامه يعكس عما يعانى به الحالة من فقدان الحنان والحب داخل الأسرة بعد وفاة الأب فكان له السند والقوة ومصدر الحب والحنان (أحبه كثيراً، متفاهم معه أكثر من أى شخص، يعاملنى بحنان وحب)، وما يعانى منه من مشاعر حزن بسبب العجز عن تحمل المسئولية بالرغم من استعداده لتحمل هذه المسئولية، وشعوره بضغفه وأنه غير قادر على مواجهة المشكلات ، والخوف من الفشل، فهو يفتقد ثقته بنفسه .

أما عن الحقل الجنسي فيذكر الحالة أن بدأت حياته الجنسية مبكراً، وكان شغوف لمعرفة الحياة الجنسية، ولم يمارس العادة السرية كثيراً، وأنه شاهد بعض مشاهد الاتصال الجنسي المصورة، لديه ميل قوى للجنس الآخر، وأن من أقوى المبررات للزواج بالنسبة له الإشباع الجنسي يأتي بعدها الإستقرار ثم الإنجاب.

ويذكر الحالة عن معاناته النفسية واضطرابه أنه بدأ قلقه واضطرابه (على لسان الحالة) بعدما أنتقل من مكان معيشته الأول، وظل يتردد على الكثير من الأطباء النفسيين، وأخذ أدوية مابين المهدئات والعقاقير للعلاج ولكن دون جدوى وذلك لمدة لا تقل عن خمس سنوات منذ كان عمره ١٧ سنة.

ب- استجابات الحالة على اختبار تفهم الموضوع وتفسيرها :- البطاقة رقم (١) :

(القصة) " الحالة يمسك بالبطاقة ويفكر كثيرا قبل أن يتكلم، دا طفل في حالة تأمل لما هو أمامه، وحالته النفسية جيدة، غير متوتر، صافى الذهن، ينظر نظرة تفاؤل... لحظات صمت وتفكير... ذات أحلام بسيطة "

استقصاء (س) : تفكر هو سعيد ولا حزين ؟

ج - مش شايف نظرة حزن في عينيه، مافيش حزن أو قلق، اللي قلقان ببيان على عينيه أكثر، معتقدش يكون عنده مشاكل خاصة في السن دا، مش بيفكر في أى حاجة، مش متحمل المسؤولية.

(س): تفكر إيه اللي قدامه؟

ج - عبارة عن لعبة مش حاجة حقيقي، ممكن يكون بيت صغير، زى المركب... يتأمل البطاقة... يتنفس الصعداء... سجادة أو قماشة، قماشة مش سجادة.

(التفسير):

يلاحظ في القصة استخدام الحالة لميكانيزم الإنكار، فقد تكشف القصة عما يعانیه الحالة من مشاعر الحزن والقلق (مافيش حزن أو قلق)، كما يبدو الشعور بالضعف والاضطراب (حالته النفسية جيدة)، كما قد تشير القصة أيضاً عما تعانیه الحالة من التوتر والتشاؤم (غير متوتر، نظرة تفاؤل) .

كما تعكس القصة التناقض المعرفى الوجدانى (مش بيفكر فى أى حاجة، مش متحمل المسئولية)، كما تعكس القصة رفض الحالة للواقع وميله للخيال (لعبة مش حاجة حقيقى)، كما يتضح من القصة الميول الجنسية المكبوتة (بيت صغير ، زى المركب) .

البطاقة رقم (٢) :

(القصة) : " صورة توضح إنسانة متعلمة وهى تذهب إلى مكان تعليمها أو إلى عملها، وإنسانة غير متعلمة ويبدو أنها تعبانة من الحمل، وهى تتكىء على شجرة ويظهر بيوت فى الريف وخيل وحول البيوت أراضى زراعية مفلحة غير مزروعة، ويوجد وراء البيوت بحر وبه بعض الصخور، كما يوجد رجل يقوم بسقاء الأرض الزراعية بالساقية التى يدورها الخيل".

استقصاء (س) : تفكر إيه العلاقة اللي بينهم؟

ج - ممكن تكون بنتها دا احتمال كبير، المشاعر، فيه مشاعر حب بينهم، الأم بتظن على بنتها وهى ماشية..... يتنفس الصعداء..... ولم يكمل .

س : الراجل اللي فى الصورة دا علاقته بهم إيه ؟

ج - الراجل اللي فى الصورة ممكن يكون أخوها معاه الخيل، معتقدش يكون زوج الست دى علشان دا شاب وهى كبيرة فى السن، ومش ممكن يكون زوج البنت لأنها موظفة متعلمة ودا مهتم بالزراعة، معتقدش يكون زوجها، الحصان بيسقى الأرض، شوية أشجار قريبة أكثر من الصخور، دا بداية الزراعة .

(التفسير) قد تكشف القصة عما يعاينه الحالة من تناقض وجدانى (إنسانة متعلمة، إنسانة غير متعلمة)، تعبر القصة عما يعاينه الحالة من الضغوط النفسية (تعبانة ، تتكىء على شجرة)، كما يتضح من القصة صعوبة الحياة وقسوتها (أراضى غير مزروعة، صخور، خيل)، كما تعكس القصة حالة التوحد التى يعيشها الحالة تارة مع الرجل وتارة أخرى مع البنت فهو يشعر بالمسئولية تجاه الأم والأخت كما يشعر بالمعاناة التى تشعر بها البنت .

كما تشير الحالة أيضاً إلى استخدام الحالة لميكانيزم النقص (يكون أخوها) ، كما تعكس القصة الوحدة النفسية الحزن والاكتئاب التى يعيشها الحالة (فقدان مشاعر الحب)، كما يتضح من القصة أيضاً الميول الجنسية (الحمل، البيوت، بحر) .

البطاقة رقم (3BM) :

(القصة) :

" أنثى يبدو عليها الإرهاق، ويتضح أنها منكسرة داخلياً، ولا يوجد أحد معها يتحمل المسؤولية لحظات صمت وتوقف ويبدو أن عليها ضغط صمت وطاقتها الداخلية استنفذت ولا أحد يساندها ."

استقصاء (س) : الشخص دا واحد ولا واحدة؟

ج- واحدة طبعاً، واضح على جسمها، تقسيم الجسم، الشعر طويل مش شعر رجل، وفي قعدتها نفسها دى قعدة نسوان .

استقصاء (س) : تفكر هي منكسرة ليه ؟

ج- فيه ضغوط ومش قادرة تتحمل، ومافيش حد يساعدها - زوجها، أخوها - وإمكانياتها لم تسمح لها بأن تواصل دراستها أو مسيرتها، وممكن تكون فقدت حد من أبنائها، أو فقدت مالها وزعلانه عليه ودا احتمال برضه .

(التفسير) :

قد تكشف القصة عما يعانیه الحالة من توحّد مع الأم الضعيفة التي تقاوم ضغوط الحياة (أنثى يبدو عليها الإرهاق، منكسرة داخلياً)، ويتفق هذا مع تاريخ الحالة وإحساسه بالعجز والضعف وعدم قدرته أن يكون سند للأم (لا يوجد أحد معها يتحمل المسؤولية)، كما تعكس القصة أيضاً ماتعانيه الحالة من مشاعر حزن وقسوة (فقدت حد من أبنائها، فقدت مالها، وزعلانه عليه) .

البطاقة رقم (٤) :

(القصة) :

" لحظات تفكير من الحالة زوج وزوجته، وهي تمسك به وتحاول أن تجعله يهتم بها وينظر إليها، وهو يتضح عليه أنه زعلان منها، أو لديه عقبة أو مشكلة، وزوجته تحاول تهدئته وحل المشكلة وتحاول أن تهدئ من حالته، الزوج متعصب ممكن يكون عنده مشكلة أو نازل يعمل تصرف فمراته تحاول تهديه يعني ."

استقصاء (س) : تفكر هو زعلان منها ليه ؟

ج - ممكن يكون عنده مشكله من مشاكل الزوجية، اتصرفت تصرف غلط، ممكن مثلاً احتاجت مبلغ من الفلوس استلفته من واحدة، وهو مش عايزها تعمل علاقة مع حد، وممكن يكون حاجة تانية بس هايبقى التصرف غير كدا، هايكون منفعل أكثر من كدا، هو اللي هايمسك فيها مش هي اللي هاتمسك فيه، بس احتمال برضه هايسيبها خالص ويمشى، لا طبعاً مش ممكن يكون هو اللي خانها.

(التفسير):

قد تعكس القصة عما يعاينيه الحالة من الحرمان العاطفي داخل الأسرة والانقسام والانفصال الأسرى (هي تمسك به)، كما يعانى الحالة من التناقض الوجداني الانفعالي ويظهر ذلك في قوله (هي هاتمسك به، هو اللي هايمسك فيها)، كما تكشف القصة عن الضغوط النفسية الت يعانى منها الحالة داخل الأسرة نتيجة افعال الأب عن الأم (مشاكل زوجية ومادية)، كما تكشف عن الطابع الاكتئابي الناتج عن فقدان شخص عزيز (أنه هايمشى، هايسيبها خالص وهايمشى)، كما تشير القصة إلى مايعاينيه الحالة من مشاعر خوف قاسية، خوف من الرفض، خوف من الفشل (لديه عقبة أو مشكلة، مشاكل زوجية)، كما تشير أيضاً إلى علاقته المضطربة بالجنس الآخر بدرجة كبيرة ، ويظهر ذلك في عدم إدراكه للصورة العارية الموجودة خلف البطاقة.

البطاقة رقم (٥) :

(القصة): " سيدة تفتح باب مكتبها، ويتضح أن المكتب منسق وبه منضدة عليها أباجورة وفاظة ورد، وبه مكتبه صغير بها كتب خاصة بمجالها "

استقصاء (س) : تفكر بتدور على حاجة معينة ؟

ج - ممكن فيه حاجة مثلاً شنتنها مش معاها، بتفكر سابنتها في المكتب ولا لأ، بتبص من بعيد لأنها حاجة كبيرة واضحة، سواء مادية أو إنسان طفل مثلاً، هي ست عادية ولا هي مبسوطه ولا زعلانة، ممكن تكون بتشتغل محامية شايف فيه كتب في المكتبة، دكتورة لأ ماشوفتش الكتب دي عند دكتور ، الدكتور بيكون عنده لوحات، ومعتقدش تكون مهندسة.

(التفسير):

تكشف القصة عن معاناة الحالة من الحرمان العاطفي وفقدان الحب والحنان والاهتمام داخل الأسرة وحالة الوحدة النفسية التي يعيشها، وما يعانيه الحالة من اضطرابات فى العلاقات الأسرية وأنه يفقد للكثير داخل أسرته (بتدور على حاجة كبيرة، إنسان مثلاً) وهذا يتفق مع معطيات تاريخ الحالة.

كما تعكس القصة أيضاً حالة الخوف من الفشل فى حياته ويظهر هذا فى ترده الكثير (سابتها فى المكتب ولا لأ، بتبص من بعيد)، كما تعكس القصة ميل الحالة للجنس الأخر (شنتنها مش معاها) ويتفق هذا مع حياة الحالة الجنسية.

البطاقة رقم (7BM) :

(القصة): " ينظر الحالة إلى البطاقة بتأمل شديد لحظات تفكير وتوقف عن الكلام عجوز وشاب ينظران نظرة اندهاش ممتزجة بحزن، وبها شىء من الندم، لحظات تفكير يبدو أنهما متشائمان لحد ما، لحظات توقف الموقف يؤثر على الاثنين بنفس الدرجة " .

استقصاء (س) : تفكر هو حزين ليه ؟

ج- الحزن ممكن يكون بسبب حاجة حصلت مش متوقعينها ومش راضيين عنها، وممكن يكونوا عملوا حاجة ترتب عليها الحاجة اللى مش كويسة اللى حصلت بعد كدا، الشاب دا عينيه مفتوحة بدرجة مش طبيعية.

استقصاء (س) : تفكر هو حاسس بالندم ليه ؟

ج- واضح فى عينيه انه كان نفسهم مايعملوش كدا علشان اللى حصل، نظرات عينيهم العجوز والشاب فيه تشاؤم مافيش تفاؤل، سبب التشاؤم ممكن يكون حد قريبهم فى المستشفى تعبان فى حالة خطرة، أو طفل اللى هو أبن الشاب أصيب بحاجة، عريبة صدمته، أهملوا أنهم سابوه يمشى لوحده.

(التفسير):

قد تعكس القصة الطابع الاكتئابى الذى يتسم به الحالة (نظرة ممتزجة بحزن، متشائم)، كما يلاحظ من القصة أيضاً رفض الواقع مستخدماً ميكانيزم الهروب (نظرة اندهاش)، وأيضاً أحلام يقظة تؤكد ما يراه من أحلام حقيقية فى أنه يتمنى عودة الأب مرة أخرى، فقدان الأب شىء قاسى جداً (حصلت حاجة مش متوقعينها، حاجة مش كويسة) .

يتضح من القصة المعاناة النفسية القاسية للحالة (تعبان فى حالة خطرة، عربية صدمته)، كما تعكس فقدان السند له فى الحياة (سابوه يمشى لوحده)•

تعكس القصة أيضاً الحزن وفقدان الأمل (تشاؤم مافيش تقاؤل)، كنا يتضح عجز الحالة عن إخفاء مشاعره وأحاسيسه وما يشعر به من ضعف وعجز (واضح فى عينيه، نظرات عينيه، فاتح عينيه)•

البطاقة (8BM):

(القصة):

" طالب يتخيل أنه خلص تعليم وأصبح ضمن الجيش، وخاض معركة نتجت عنها أصابته برصاصة، وهو يتخيل وهو نائم والأطباء يخرجون منه الرصاصة، وهو فى حالة غيبوبة تامة، والطالب يتخيل هذا باندهاش واستغراب ويفكر فيما يحدث بعد ذلك، هل سيعيش مرة أخرى أم لا؟ وواضح أنه يحب الجهاد وشغل الجندي ويمتاز بالشجاعة، خاض معركة، بندقية، دا شكل واحد حزين، أبوه ضربه شوية، لا مش أشكال لصوص، فيه أداة يخرج بيها الرصاصة، مش بيضربه، قولت أنه بيتخيل لأنه بعيد، لو حقيقى كان يندمج وبيص عليهم "•

(التفسير):

تعكس القصة توحدها مع شاب البطاقة، فتعكس خوفه الشديد من الفشل بعد أنتهاء دراسته وتبدأ حياته العملية التى يرى أنها حرب ضد مايعانيه من عجز وضعف (أصبح ضمن الجيش، خاض معركة)، كما تعكس فقدانه لثقته فى نفسه (أصابته رصاصة، فى حالة غيبوبة تامة)•

يتضح من القصة التناقض وفقدان الأمل فى حياته (سيعيش مرة أخرى أم لا)، وهنا ظهر طابع الحزن والاكتئاب الذى أصاب الحالة (واحد حزين)، مستخدماً ميكانيزم الهروب والانسحاب وأحلام اليقظة (لو حقيقى، لأنه بعيد، يتخيل باندهاش)، كما تعبر القصة عن القسوة التى يعانى منها الحالة (أبوه ضربه شوية)، والقسوة الناتجة عن الحياة الجنسية (بندقية) إذ أن الحالة لديه ميل قوى للجنس الآخر ولكن لديه مايبيرر بعده عن الجنس الآخر فهو يعيش حالة من الصراع النفسى نتيجة لذلك، كما تعكس القصة صراعه بين إحساسه بالعجز والضعف وخوفه من الفشل وبين أنه شخصية مثابرة وجادة (يحب الجهاد وشغل الجندي ويمتاز بالشجاعة)•

البطاقة (9BM):

(القصة): " جنود فى الجيش نيام، بعضهم نايم والبعض الآخر صاحى، وهما فى موقع قريب من الشغل والخدمة لديهم، وهم فى وضع استرخاء بعد عمل مجهود، وهم مستقلين على أرض بها حشائش، ويوجد شخص صاحى يقوم بحراستهم، مكلفين بخدمة ودا وقت الراحة، مجرد زملاء وممكن يكون حد قريب بالصدفة، ممكن يكون مش جيش، بيشتغلوا شغل معين زى الللى بييسافروا لليبيا، والشغل دا ليه لبس معين •

البطاقة (١١) :

(القصة): " لحظات تفكير عميق وصمت صورة جزيرة مهجورة، صخور حولها مياه، ويوجد نحلة تقف على إحدى الصخور، وهو مكان غير صالح نهائياً للمعيشة، وهذه الجزيرة تأوى إليها بعض الحشرات والكائنات الغريبة وتعيش بها" •

استقصاء (س) : تفكر هي دى نحلة؟

حاجة تانية ماشوفتش نحلة بالشكل دا، فيه أشخاص ، مش شايف، فيه واحدة ست، شعرها مثلاً، لا معتقدش دا مش راجل لا طبعاً، يتنفس الصعداء لا ممكن تكون واحدة، بس البتاع المشرشر دا ممكن يكون إيدها، ممدودة كدا، ولا إيدها ولا رجليها ولا دا ولا دا ، أسنان مشرشر، ممكن يكون تمساح أو جزء من تمساح •

(التفسير):

تعكس القصة مايعانيه الحالة من عزلة ووحدة نفسية (صورة جزيرة مهجورة)، كما تعكس قسوة الحياة والضعف (صخور)، كما تعكس القصة رفضه للواقع مستخدماً ميكانيزم الهروب (مكان غير صالح نهائياً للمعيشة، حشرات تعيش بها) •

يعانى الحالة من التناقض الوجدانى والتردد (ولا إيدها ولا رجليها، دا مش راجل لا طبعاً)، كما يلاحظ من القصة الطابع الاكتئابى للحالة وفقدانه للأمل وإحساسه بالتشاؤم (مش شايف، ماشوفتش نحلة بالشكل دا)، وتعكس القصة أيضاً خوفه من الفشل وإحساسه بالضعف مع رغبته فى العمل والجهاد وهذا مايسبب صراعاته الداخلية (نحلة تقف)، كما تعكس القصة أيضاً صراعاته الجنسية (أسنان، مشرشر، تمساح) •

البطاقة (12M):

(القصة): " لحظات تفكير وتأمل..... إنسانة نائمة وتحلم بشخص يظهر لها فى المنام، ويحاول الاقتراب منها بحنو، وقد يكون والدها الذى تحلم به،..... لحظات صمت وتوقف..... وهى سعيدة لهذه الرؤية لأنه حد يعز عليها، واضح أن الحلم مريح ومش مزعج، لا مش دكتور، أبوها أو جدها، الحلم مش أكثر من أن والدها حابب يطمئن عليها أو يشوفها " .

(التفسير):

تنفق القصة مع معطيات تاريخ الحالة وما ذكره الحالة عن أحلامه فهو يتوحد مع شاب البطاقة معبراً عن احتياجه للأب فى هذه الحياة القاسية، فهو يحتاج للسند والقوة والحنان والعطف (وتحلم بشخص، ويحاول الاقتراب منها بحنو، وقد يكون والدها)، تعبر القصة عن رغبة الحالة فى عودة الأب وسعادته برويته واقتناعه التام بعدم تحقيق ذلك وهذا ما يجعله يعانى من الصراعات النفسية القاسية.

كما تعبر القصة عن إحساس الحالة ورغبته فى تحمل المسؤولية للتخفيف عن الأم التى يتوحد معها أيضاً معبراً عنها فى القصة بأنها أنثى، وأنه يعجز عن أن يكون لها السند لخوفه من الفشل وهذا سبب آخر للصراعات النفسية الداخلية مما يجعل منه طابعاً اكتئابياً.

البطاقة (13MF):

(القصة): " زوج يبكى على زوجته المتوفية ذات السن الصغير، وهو منهيار من البكاء، ويتضح أن مراته ماتت ميتة غير طبيعية، وهو مصدوم لهذا الحادث، وحزين، وواضح أن الزوج لسه راجع من العمل، لا مش فعل جنسى، واضح أن ايديها لامسة الأرض ف دى ميتة، بيت ريفى حد دخل عليها وموتها وخنقها حرامى مثلاً، احتمال يكون قتلها وندمان دا الصح والأكيد " .

استقصاء (س) : تفكر هو قتلها ليه؟

ج- حاجة أكيد مش كبيرة حاجة ماتستاهلش علشان كذا نادم مثلاً، ماجهزتش أكل، كلفها بحاجة معملتهاش كذا مرة، أتعصب وأتترفز عليها خنقها، مش شايف أثار سكينه أو آلات حادة، وممكن تحت الملاية مش عارف، وفيه منظر طبيعى فيه شجرة دى اللى واضحة.

(التفسير):

تعكس القصة الصراعات النفسية التي يعاني منها الحالة حتى في توحده مع شخصيات البطاقة، تارة يتوحد مع الزوجة التي تعبر عن والدته وبصورها بأنها مانت بطريقة غير طبيعية مما يعبر عن مدى القسوة التي تعانیه والضغوط النفسية الحياتية وقلقها وخوفها على مستقبل أولادها (على زوجته المتوفية، مراته مانت ميته غير طبيعية، دي مية)، وتارة أخرى يتوحد مع الزوج فهو منهار من البكاء معبراً بذلك عن حزنه وطابعه الاكتئابى (منهار من البكاء، حزين).

كما يتضح من القصة عجز الحالة وضعفه وفقدان الثقة بالنفس (أيديها لامسة الأرض)، كما تعكس القصة الصراعات الجنسية للحالة ويتضح في قوله (لا مش فعل جنسى، ندمان، بيت ريفى حد دخل عليها)، (مش شايف أثار سكينه أو آلات حادة، تحت الملاية).

كما تكشف القصة عما يعانیه الحالة من إحساس بالذنب (ندمان، علشان كدا نادم) وهذا يتفق مع معطيات تاريخ الحالة .

البطاقة (١٥) :

(القصة): " شخص من قرون ماضية، ويتضح أنه يمارس عباداته وحوله بعض المجسمات التي ترمز لأشياء معينة عنده، وبعض الصلبان، وهو يقف فى خشوع احتراماً لمعبوداته التي يعبدها".

استقصاء (س) : تفكر هو بيعبد ربنا؟

ج- مش عارف، الشيطان إيه اللي هايجيبه هنا، ويخليه كدا، الوثنى مش بيعبد الشيطان، مش شايف صلبان، بس فيه حاجات تانية، مجسم واخذ شكل منحنى، المكان كله بيوحى أما مكان عبادة فيه هيبة وخشوع، أو مكان مقابر فيه سكوت بيزور حد يعرفه أو يقرأ على المقابر.

(التفسير)

تعكس القصة توحيد الحالة مع بطل البطاقة معبراً عن طابعه الاكتئابى الحزين (مكان مقابر، يقرأ على المقابر)، كما تعكس مشاعر التشاؤم وفقدان الأمل (شخص من قرون ماضية، شيطان)، وتظهر فى القصة أيضاً صراعاته الجنسية (مجسم واخذ شكل منحنى، يقف فى خشوع احتراماً لمعبوداته). كما يلاحظ من القصة التناقض الوجدانى للحالة (يوجد بعض الصلبان، مش شايف صلبان).

البطاقة (١٦) :

(القصة): " لحظات تفكير عميق وصمت صورتى وأنا مهندس فى مصنع ومكلف بالإدارة والإشراف على الماكينات والعاملين عليها، ومتابعة انتاج المصنع والحفاظ على عدم تعطيل عملية الإنتاج للمصنع والمحافظة على معدل سرعة الإنتاج، لحظات صمت وتوقف والتميز والجدية التامة فى العمل، ومعاقبة العامل المهمل، وكل هذا وأنا فى تواضع وغير متعالى على العمال، ولكن فى النهاية أريد النجاح التام للعمل المكلف به".

(التفسير):

تعكس القصة حالة الخوف القاسية التى يعانى منها فهو يخاف من الفشل (أريد النجاح) ، تعكس القصة أيضاً صراعاته بين احساسه بعجزه ورغبته فى النجاح، وصراعه بين عدم ثقته فى نفسه مع استعداده لتحمل المسؤولية، وصراعه بين قسوته وتواضعه (معاقبة العامل، متواضع وغير متعالى) ، وصراعه بين الإهمال والجدية (العامل المهمل، الجدية التامة) .

البطاقة رقم (17 BM) :

(القصة): " لحظات تأمل وتفكير شاب لديه لياقة بدنية يتسلق على الحبل بجديّة وعزيمة، غير مبالى بالمتاعب، وهو يتسلق ينظر لشيء آخر".

استقصاء (س) : تفكر بينظر إلى إيه ؟

ج- مش حاجة معينة، بس المفروض لو مافيش حاجة كان بيص فوق لكن وضعه دا يقول أنه بيص على حاجة تحت شادة انتباهه، يطلع دور ثالث ولا رابع والباب مقفول، وفيه نار وعاييز يطلع يطفى، أو ممكن يكون حاجة رياضية، مش عارف أحدد دى ولا دى، مش بيته لأنه كان ممكن يفتح الباب بنفسه، يتصرف تصرف غير كدا، بيت حد يعرفه أو يعزّه أو جيرانه بيجاول يعمل واجب، لو فيه نار سببها ممكن يكون شظية طارت من مكان، أو الشماريخ اللى بتضرب فى الأفراح، أو فيه حاجة فى البلكونة قابلة للاشتعال .

(التفسير):

تكشف القصة حالة التوحد التي يعيشها الحالة مع شخصية البطاقة، معبراً عما يعانيه من حالة جهاد ومثابرة مقاوماً لظروفه القاسية وتحقيقاً لأهدافه، ولكن لم يستطع التخلص من تشاؤمه وعدم ثقته بنفسه، فما زال الصراع بداخله بين الفشل والنجاح (بيص لفوق، لكن وضعه يقول أنه بيص لتحت) ، كما يعبر الحالة عن نعاناته النفسية واضطراباته وقلقه وتوتر بحالة النار المشتعلة (نار، شظية، شماریخ)، كما تشير القصة إلى ما يعانيه الحالة من التردد وعدم الثقة بالنفس أيضاً (مش عارف أحدد دى ولا دى) .

كما تكشف القصة أيضاً عن صراعات الجنسية من تحديات وأمال وصعوبات ومثابرة (يطلع دور ثالث ولا رابع والباب مقفول، وفيه نار وعايز يطلع يطفى) .

البطاقة (٢٠) :

(القصة): " لحظات تفكير عميق وصمت صورة للفضاء توضح بعض المجرات الفضائية، وبالصورة جزء مضيء جداً يشع نوراً" .

استقصاء (س) : مافيش راجل واقف فى الصورة؟

عمود إضاءة، بس مش عمود إضاءة ممكن مدخنة مصنع حديد وصلب بيطلع دخان، شايف بقع إضاءة، بقع مضيئة مش عارف هي إيه؟ دا ممكن يكون أحجار كثيفة أو جزء مظلم، مش عارف إيه الجزء الأبيض الموجود أسفل البطاقة، ممكن يكون حد واقف، لا مافيش حد .

(التفسير):

تكشف القصة حالة التوحد التي يعيشها الحالة مع شخصية البطاقة، معبراً عما يعانيه غربة ورغبة في الهروب من الواقع الصعب القاسى مستخدماً ميكانيزم الهروب وأحلام اليقظة (صورة للفضاء) .

كما تشير القصة إلى استخدام الحالة لميكانيزم التكوين العكسى حيث يعبر عن الأمل فى العبور بحياته إلى بر الأمان بالرغم من إحساسه بالتشاؤم وهذا ما يجعله يعاني من صراع داخلى (جزء مضيء جداً يشع نوراً) .

كما تكشف القصة أيضاً عن صراعات الجنسية مابين التحقيق ومابين عدم القدرة (عمود إضاءة، بقع إضاءة، جزء مظلم) . ويعبر عن هذا الصراع والتناقض في (ممكن يكون حد واقف، لا مافيش حد) .

*تعليق عام على نتائج بروتوكول اختبار التات لدى الحالة :

ظهر من خلال فحص القصص التي استجابت بها الحالة أنه يعاني من الحرمان العاطفي داخل الأسرة والانقسام والانفصال الأسري، وفقدان الحب والحنان والاهتمام وحالة الوحدة النفسية التي يعيشها، ومايعانيه من اضطرابات في العلاقات الأسرية وأنه يفقد للكثير داخل أسرته، وهذا يعكس مايعانيه من مشاعر التشاؤم وفقدان الأمل، الشعور بالضعف، وصعوبة الحياة وقسوتها، وهنا يعبر عن إحساسه بالعجز والضعف وعدم القدرة، وما يعانيه من مشاعر خوف قاسية، خوف من الرفض، خوف من الفشل، وفقدان الثقة بالنفس .

كما يبدو أنه يعاني من مشاعر الحزن والقلق ويغلب عليه الطابع الاكتئابي، وفقدانه للأمل وإحساسه بالتشاؤم، معبراً عن ذلك بالتناقض الوجداني بسبب الصراعات النفسية الداخلية بين خوفه من الفشل وإحساسه بالضعف مع رغبته في العمل والجهاد، وصراعاته الجنسية بين تحديات وأمال وصعوبات ومثابرة، وأنا قاسية وشعور بالذنب، وميول جنسية مكبوتة، وميل قوى للجنس الأخر .

كما عبر الحالة عن كل مايعانيه من ألام ومشكلات نفسية باستخدامه دفاعات التقمص، والهروب، وأحلام، والانسحاب، والتكوين العكسي، كما اتسم أنها الحالة بأنه غير سعيد ويرفض الواقع، وبأنها أعلى قاسية عنيفة شديدة، وبدا ذلك في الحزن والتشاؤم الذي يعاني منه الحالة، لذلك عبر الحالة في معظم القصص عن حاجته الضرورية الملحة إلى الشعور بالأمن، والإحساس بكيانه وقيمه، والنجاح وتحمل المسؤولية .

*جلسات تطبيق تقنية الحرية النفسية:

- بعد تطبيق اختبار تفهم الموضوع (التات) على الحالة - موضوع الدراسة - تم تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم تقييم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة:

أولاً : المشكلة الرئيسية هي الاكتئاب .

ثانياً: المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة هي:

١- الحرمان العاطفي داخل الأسرة.

٢- فقدان الحب والاهتمام.

٣- الشعور بالوحدة النفسية.

٤- مشاعر التشاؤم وفقدان الأمل.

٥- الشعور بالضعف والعجز.

٦- مشاعر الخوف من الفشل.

٧- مشاعر الخوف من الرفض.

٨- فقدان الثقة بالنفس.

٩- الشعور بالحزن والقلق.

١٠- الشعور بالذنب.

- بعد تحديد المشكلة والمشاعر العاطفية المرتبطة بها، تم تحديد عدد الجلسات التي تم تطبيقها على الحالة (عددها ١١ جلسة) .

- في كل جلسة يتم تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية الأربعة التي سبق وذكرت في متن البحث . ويتم التركيز في كل جلسة على واحدة من المشاعر العاطفية - العشرة السابقة - المصاحبة للمشكلة الرئيسية - الاكتئاب - وفي الجلسة الأخيرة يتم التركيز على المشكلة الرئيسية .

*الجلسة الأولى: (الحرمان داخل الأسرة) .

١- في البداية نقوم بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS نطلب من الحالة أن يحدد موقفاً معيناً ويتذكر تفاصيله جيداً ثم يختار لمشكلته رقماً ما بين النقطتين (٠) لا يوجد انزعاج إلى النقطة (١٠) قمة الانزعاج .

٢- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

يبدأ الحالة في ترديد عبارة الإثبات (٣) مرات أو أكثر، مع التدليك أو الربت على منطقة الكاراتيه.

عبارة الإثبات: (على الرغم من أنني أعانى من الحرمان العاطفى داخل الأسرة إلا أنني أتقبل نفسى تماماً وبعمق) .

أو (أقبل نفسى رغم أنني أعانى من الحرمان العاطفى داخل الأسرة) .

عبارة التذكير: (أعانى من الحرمان العاطفى داخل الأسرة) .

٣- نبدأ بالخطوة الثانية (نقاط التسلسل الرئيسية The Sequence):

يتم الربت باستمرار على النقاط المحددة - ذكرت في متن البحث - أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبية من ٥ - ١٠ ثواني عند كل نقطة، مع ترديد عبارة الإثبات، وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة.

٤- نبدأ الخطوة الثالثة (الجاموت والإجراءات التسعة The Gamut 9):

وفيها يتم التركيز على الخطوات التسعة - سبق ذكرها - أثناء الربت على نقطة الجاموت، وترديد عبارة الإثبات وعبارة التذكير .

٥- الخطوة الأخيرة (نقاط التسلسل الرئيسية - مرة أخرى):

في هذه الخطوة الرابعة والأخيرة ، تعاد خطوات نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى .

***الجلسة الثانية: (فقدان الحب والاهتمام) .**

١- في البداية نقوم بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS نطلب من الحالة أن يحدد موقفاً معيناً ويتذكر تفاصيله جيداً ثم يختار لمشكلته رقماً ما بين النقطتين (٠) لا يوجد انزعاج إلى النقطة (١٠) قمة الانزعاج .

٢- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

يبدأ الحالة في ترديد عبارة الإثبات (٣) مرات أو أكثر، مع التدليك أو الربت على منطقة الكاراتيه.

عبارة الإثبات: (على الرغم من أنني أعانى من فقدان الحب والاهتمام داخل الأسرة إلا أنني أتقبل نفسى تماماً وبعمق) .

أو (أقبل نفسى رغم أنني أعانى من فقدان الحب والاهتمام داخل الأسرة) .

عبارة التذكير: (أعانى من فقدان الحب والاهتمام داخل الأسرة) .

٣- نبدأ بالخطوة الثانية (نقاط التسلسل الرئيسية The Sequence):

يتم الربت باستمرار على النقاط المحددة - ذكرت فى متن البحث - أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبية من ٥ - ١٠ ثوانى عند كل نقطة مع ترديد عبارة الإثبات، وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة .

٤- نبدأ الخطوة الثالثة (الجاموت والإجراءات التسعة The Gamut 9):

وفيهما يتم التركيز على الخطوات التسعة - سبق ذكرها - أثناء الربت على نقطة الجاموت، وترديد عبارة الإثبات وعبارة التذكير .

٥- الخطوة الأخيرة (نقاط التسلسل الرئيسية - مرة أخرى):

فى هذه الخطوة الرابعة والأخيرة ، تعاد خطوات نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى . وهكذا فى كل الجلسات اللاحقة (حتى الجلسة العاشرة) مع التركيز على واحدة أخرى من المشاعر العاطفية السلبية المرتبطة بالمشكلة الرئيسية .

*الجلسة الحادية عشر (الاكتئاب) : (المشكلة الرئيسية)

١ - فى البداية نقوم بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS نطلب من الحالة أن يحدد موقفاً معيناً ويتذكر تفاصيله جيداً ثم يختار لمشكلته رقماً ما بين النقطتين (٠) لا يوجد انزعاج إلى النقطة (١٠) قمة الانزعاج .

٢- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

يبدأ الحالة فى ترديد عبارة الإثبات (٣) مرات أو أكثر، مع التدليك أو الربت على منطقة الكاراتيه .

عبارة الإثبات: (على الرغم من أنني أعانى من الاكتئاب إلا أنني أتقبل نفسى تماماً وبعمق) .

أو (أقبل نفسى رغم أنني أعانى من الاكتئاب) .

عبارة التذكير: (أعانى من الاكتئاب) .

٣- نبدأ بالخطوة الثانية (نقاط التسلسل الرئيسية The Sequence):

يتم الربت باستمرار على النقاط المحددة - ذكرت فى متن البحث - أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبية من ٥ - ١٠ ثوانى عند كل نقطة، مع ترديد عبارة الإثبات، وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة .

٤- نبدأ الخطوة الثالثة (الجاموت والإجراءات التسعة The Gamut 9):

وفيهما يتم التركيز على الخطوات التسعة - سبق ذكرها - أثناء الربت على نقطة الجاموت، وترديد عبارة الإثبات وعبارة التذكير .

٥- الخطوة الأخيرة (نقاط التسلسل الرئيسية - مرة أخرى):

فى هذه الخطوة الرابعة والأخيرة ، تعاد خطوات نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى .

٢-الفرض الثانى:

والذى ينص على : "يوجد فرق دال إحصائياً لدرجات حالة الدراسة على مقياس الاكتئاب قبل وبعد استخدام تقنية الحرية النفسية " .

للتحقق من هذا الفرض قام الباحث بتطبيق مقياس الاكتئاب للكبار على - حالة الدراسة - التى يعانى من الاكتئاب بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية، وبلغت الدرجة الكلية على مقياس الاكتئاب للكبار = ٢٤ درجة)، وهذا يدل على فعالية تقنية الحرية النفسية فى علاج الاكتئاب .

وهذا ما أكدته دراسة (Stapleton,et. al , 2013) على فعالية تقنية الحرية النفسية فى علاج الاكتئاب . كما أشارت دراسة (Church,et. al.,2010) إلى تأثير تقنية الحرية النفسية فى خفض الأعراض الاكتئابية وأعراض القلق

وأكد ذلك (Church, et. al., 2012) في دراسته على عينة ممن يعانون من الاكتئاب خلال أربع جلسات مكثفة لمدة ثلاثة أسابيع وبعد العلاج تم تقييم المجموعتين باستخدام مقياس بيك للاكتئاب وجد أن العينة التي تلقت العلاج كان الاكتئاب أقل بكثير مقارنة بقبل العلاج وتم حساب معامل كوهن لحجم الأثر وأشير إلى حجم تأثير قوي جدا وهذا يشير إلى فعالية EFT تقنية الحرية النفسية.

وفي دراسة أخرى (Church, et. al., 2011) أكد انخفاض كبير في الاكتئاب إلى مستويات تحت الإكلينيكي ($P > 0.0001$).

وأكد (Brattberg, 2008) أن تقنية الحرية النفسية هي واحدة من العلاجات الأكثر فعالية في علاج الاكتئاب، حيث وجدت دراسته انخفاض كبير في أعراض الاكتئاب عند مستوى ($P > 0.02$).

وفي دراسة (Karatzias, et.al., 2011) وجد تحسن إلى حد كبير في أعراض الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

وفي دراسة أخرى (Church, et. al., 2009) لمجموعة من قدامى المحاربين مع اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب المرضية وجد انخفاض كبير في الاكتئاب بعد ست جلسات باستخدام تقنية الحرية النفسية ($P < 0.001$).

وفي دراسات مماثلة (Church, 2010) ، (Rowe, 2005) ، Palmer, et. al., ، (2011) وجد أن الاكتئاب أقل بكثير مما كانت عليه في الاختبار القبلي ($P < 0.005$)، وظهر هذا التحسن أيضاً في تقييمات المتابعة بعد مرور ٣ أشهر - حتى سنتين.

كما أكد (Feinstein, 2009) أن EFT تحد من كثافة الصدمات وتقلل ممن أثار الذكريات المؤلمة ، وأنها مفيدة في علاج اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والصدمات النفسية الأخرى.

*المراجع:

- ١- أبو بكر محمد مرسى (١٩٩٧) ، أزمة الهوية والاكنتئاب النفسى لدى الشباب الجامعى ، دراسات نفسية ، المجلد ٧ ، العدد ٣ ، يوليو ، ص ص ٣٢٣ - ٣٥١ .
- ٢- رشاد على عبد العزيز موسى(١٩٩٣) ، دراسات فى علم النفس المرضى ، القاهرة : دار عالم المعرفة .
- ٣ - حمود العبرى (٢٠٠٤) ، مذكرة الحرية النفسية، www.helford2000.co.uk.arabic.
- ٤- زكريا الشربيني (٢٠٠٩) ، نانو سيكولوجى، القاهرة: دار الفكر العربى .
- ٥- صمويل تامر بشرى (٢٠١٣) ، مقياس الاكنتئاب للكبار، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية .
- 6-American Psychiatric Association.(1994).Diagnostic statistical Manual-IV.Washington , D. C : American Psychiatric Association
- 7-Beck, A .T., Rush, A.J., Shaw, B.F. & Emery,G.(1979).Cognitive therapy of depression: A treatment manual. New York: Guilford Press.
- 8-Berto, P.,D'Ilario, D., Ruffo, P., Di Virgilio, R. and Rizzo, F.(2000), "Depression: cost-of-illness studies in the international literature, a review," The Journal of Mental Health Policy and Economics,vol.3, no.1 ,pp. 3-10.
- 9-Boath,E., Stewart,A., and Carryer, A.(2011).Tapping for PEAS : Emotional Freedom Technique (EFT) in reducing Presentation Expression Anxiety Syndrome (PEAS) in University students. Innovative Practice in Higher Education.

- 10-Bootzin, R. R., & Acocella, J.R.,(1984).Abnormal Psychology , NewYork: Random House.
- 11-Brattberg, G.,(2008). “Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in individuals with fibromyalgia: a randomized trial,” Integrative Medicine, vol.7, no.4,pp. 30–35.
- 12-Church, D. Hawk, C., and Brooks, A., (2011). “Psychological trauma in veterans using EFT, (emotional freedom techniques):a randomized controlled trial,” in Armed Forces Public Health Conference•Hampton Roads, VA,USA .
- 13-Church, D., (2012), The EFT Mini-Manual, Emotional Freedom Techniques, Energy psychology Press, www.EFTUniverse.com.
- 14-Church, D., and Brooks, A. J. (2010). “The effect of a brief EFT (Emotional Freedom Techniques) self-intervention on anxiety, depression, pain and cravings in healthcare workers,” Integrative Medicine: A Clinician’s Journal, vol. 9, no. 5.
- 15-Church, D., DeAsis,M., and Brooks,A., (2012). Brief Group Intervention Using Emotional Freedom Techniques for Depression in College Students :A Randomized Controlled Trial, Academic Editor: H. Grunze, Volume 2012, ArticleID257172, 7pages.

- 16-Church, D., Geronilla , L., and Dinter, I.,(2009). “Psychological symptom change in veterans after six sessions of EFT,(Emotional Freedom Techniques): an observational study,” International Journal of Healing andCaring, vol.9, no.1.
- 17-Church,D.,(2010). “The treatment of combat trauma in veterans using EFT (Emotional Freedom Techniques): a pilot protocol ”,Traumatology, vol. 16, no.1,pp. 55–65.
- 18-Coles, E. M. (1982). Clinical Psychopathology. London: Routledge and Kegan Paul.
- 19-Craig, G. (2004). Emotion freedom techniques, A universal aid healing. The EFT Manual. Fifth Edition. www.helford2000.co.uk.
- 20-Craig, G.(2011)The EFT manual (2nd ed.).Energy Psychology Press.
- 21-Craig, G., (2010), the EFT Manual, Energy Psychology Press, Santa Rosa, Calif, USA,
- 22-Feinstein D, Eden D, Craig G. (2005).The promise of energy sychology. New York: Tarcher; p. 108.
- 23-Feinstein, D. (2008) “Energy psychology: areview of the preliminary evidence,” Psychotherapy, vol. 45, no.2, pp. 199–213,
- 24-Feinstein,D.,(2009). “Controversies in energy psychology,” Energy Psychology, vol.1, no.1,pp. 45–56.

- 25-Gilbody, S.Whitty, P.Grimshaw, J. & Thomas, R.(2003): Education and organizational interventions to improve the management of depression in primary care : A systematic review . JAMA.289 (23), 3145- 3151.
- 26-Hartman,S.(2011).EFT with Dr Silvia Hartman,[Online].Available from <http://1-eft.com/>. [Accessed 20 October 2011].
- 27-Jones, AJ. (2006). Nano Psychology. Jeffreymarkjones@gmail.com talentcase site by WireMedia
- 28-Karatzias, T., Power, K. Brown,K., (2011). “A controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic stress disorder: eye movement. desensitization and reprocessing vs. emotional freedom techniques”^٤, Journal of Nervous and Mental Disease, vol. 199, no.6 ,pp. 372–378.
- 29-Mitchell, M. (2009) Emotional freedom technique. The Practising Midwife, 12 (7). pp. 12-14. ISSN 1461-3123 Available from: <http://eprints.uwe.ac.uk/5513>.
- 30-Mollon P. (2008). Psychoanalytic energy psychotherapy. London: Karnac
- 31-National Institutes of Health, (2008), “Depression,” Tech. Rep. 083561, National Institutes of Health, Washington, DC, USA.

- 32-O'Brien, A., Fahmy, R., and Singh, S.P. (2008) "Disengagement from mental health services: a literature review," Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, vol.44, no.7,pp. 558-568,.
- 33-O'Leary, K.D., & Wilson, G.T., (1978). Behavior therapy: Applications and outcome. Englewood Cliffs. N.J., Prentice Hall.
- 34-outreach, and care management for depressed workers and impact on clinical and work productivity outcomes: a randomized controlled trial," Journal of the American Medical Association, vol. 298, no. 12, pp. 1401-1411 .
- 35-Palmer-Hoffman, J., and Brooks,A.,(2011). "Psychological symptom change after group application of Emotional Freedom Techniques (EFT)," Energy Psychology, vol.3, no.1.
- 36-Poldinger, W. (1972).Suicidal Tendencies, Anxiety and Depression, California: Books Cole.
- 37-Priest, P.P. (1983).Anxiety and Depression, Singapore: P.G. Publishing pte LTD
- 38-Rowe,J.,(2005). "The effects of EFT on long-term psychological symptoms," Counseling and Clinical Psychology Journal, vol. 2 ,no.3 ,article 104.

- 39-Seligman, M.E., David, C.K., &William, R.M.(1976) .Depression - In Harold Leitenberg (Ed) .Handbook of Behavior Modification and Behavior, Therapy. New Jersey : Prentice-Hall,Inc.(pp.165-175).
- 40-Stapleton, P., Church, D., Sheldon, T., Porter, B., and Carlopio, C. (2013). Depression Symptoms Improve after Successful Weight Loss with Emotional Freedom Techniques, Volume 2013, Article ID 573532, 7 pages, Academic Editors: S. Brand and A. Weizman.
- 41-Storr, A. (1968). Human Aggression. New York: Penguin Press.
- 42-van der Kolk, B., Mc Farlane, A. and Weisaeth, L.(1996), Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society, Guilford Press, New York, NY,USA.
- 43-Wang, P., Simon, G., Avorn J.,(2007), "Telephone screening, outreach, and care management for depressed workers and impact on clinical and work productivity outcomes: a randomized controlled trial," Journal of the American Medical Association, vol. 298, no. 12, pp. 1401–1411.