



كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و الارطوفونيا

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس الصحة

الموضوع :

علاج الصداع النصفي بتقنية التحرر الانفعالي EFT

تحت إشراف

معتصم ميموني بدرة

من إعداد الطالب

شرقي مجد الأمين

السنة الجامعية 2018-2019

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم :

"قل اعملوا فسير الله عملكم ورسوله والمؤمنين"

صدق الله العظيم

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

أبي وأمي حفظهما الله

إلى بسملة اليوم وأمل الغد

إلى كل من أحب العلم وأعطاه من وقته وجهده، من علمهم و أحب الجزائر.

شكر و عرفان

الحمد لله الذي منحنا القدرة والعزيمة علي لإتمام هذه المذكرة

وأتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل، وأخص بالذكر الأستاذة
المشرفة الدكتورة " معتصم ميموني بدره " التي ساندني ودعمتني كثيرا ولم تبخل علي
بمعلومات ونصائح وتوجيهات، و دعمتني من بداية العمل حتى نهايته ومنحتني الثقة الكاملة
لإتمام هذا البحث علي أحسن وجه.

كما أتقدر بالشكر إلى الزميلة " قرشي إكرام "

و الي كل من ساعدني من قريب أو من بعيد بفعل أو نصيحة أو بكلمة طيبة علي انجاز هذا
البحث

شكرا

Résumé :

-La migraine est une maladie qui a bénéficié d'un grand intérêt de la part des professionnels de la santé mentale et des médecins. Dans la plupart des cas la migraine engendre des symptômes très difficiles à gérer, obligeant les professionnels de la santé mentale et psychique à trouver des approches qui puissent soulager leurs patients souffrant de ce trouble.

Cette étude vise à montrer la contribution de la thérapie EFT ainsi que son efficacité quant à la prise en charge des patients souffrant de migraine (maux de tête, douleur)..(non tu n'as pas démontré son efficacité par rapport aux autres thérapies, pour cela il faut une étude comparative)

Nous avons utilisé dans notre étude, les outils mis à notre disposition par la méthodologie clinique comme l'observation, l'entretien, le test de diagnostic et orientation des médecins de la migraine, et enfin la technique EFT. Notre étude se base sur trois cas, âgés entre 25 et 45 ans. Les résultats de l'étude étaient comme suit:

* Amélioration très nette des 03 cas, comme cela a été objectivé par les témoignages des patient .

* La disparition des symptômes de la migraine

-

ملخص البحث أو الدراسة

يعتبر مفهوم الصداع النصفي من المفاهيم التي لاقت اهتمام الكثير من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وتكمن هذه الأهمية في دراسة هذا النوع من المواضيع كونه مشكلة خطيرة وواسعة الانتشار، بحيث تمس جميع الفئات العمرية.

وعادة ما يرتبط الصداع النصفي بمجموعة من الآلام و التي تترتب عنها أعراض الاكتئاب في بعض الأحيان وصعوبة في التكيف مع ظروف الحياة التي يكون من الصعب التحكم فيها، لذلك نجد أن الأخصائيين النفسيين و الأطباء و العاملين في سلك الطب التكميلي في أمس الحاجة إلى إيجاد طريقة لمتخلص من أعراض الصداع النصفي .

حيث هدفت هذه الدراسة إلى توضيح مساهمة تقنية الـEFT أو تقنية التحرر الانفعالي في التخفيف من حدة الصداع النصفي وبيان مدى فعالية هاته التقنية، **وتفوقها على التقنيات العلاجية السابقة**، هذا إضافة إلى كونها تقنية حديثة قوبلت بانتقادات كثيرة شأنها شأن أي تقنية جديدة ، لكن مع ذلك سنحاول إثبات فعاليتها ونجا عنها في التخفيف من أعراض الصداع النصفي، حيث تم التطرق إلى المنهج العيادي باستخدام المقابلة، الملاحظة، وتطبيق تقنية التحرر الانفعالي

اعتمدنا في هذه الدراسة على ثلاث حالات تتراوح أعمارهم ما بين 25 و 45 سنة

ولقد كشفت نتائج الدراسة على:

*تحسن ملحوظ للحالات ، كما بينه سلم التقييم الحالات وشهادتهم مما يوضح الانخفاض من أعراض الصداع النصفي ومعالجة الأهداف المرجوة.

٢

الفهرس و المحتويات

الإهداء1
الشكر و التقدير	2.....
الملخص باللغة الفرنسية	3.....
الملخص باللغة العربية	4.....
الفصل الأول	7.....
إشكالية الدراسة	8.....
أهمية الدراسة	9.....
الدراسات السابقة	10.....
الفصل الثاني	14.....
تاريخ تقنية الحرية الانفعالية	15.....
التجارب الأولى لروجر كالاهان	17.....
تشخيص خلل في الطاقة	20.....
مكونات الوصفة الأساسية	20.....
إعداد الوضع	21.....
عبارة الإثبات نقاط الطاقة	22.....
مكونات الوصفة الأساسية	25.....
نقاط الطاقة26
العبارة التذكيرية	33.....
نقاط الطاقة و مساراتها في الجسم	34.....

35.....الفصل الثالث.....

36.....الجهاز العصبي المركزي.....

37.....صداع النصفي.....

37.....الأعراض.....

39.....الأسباب.....

40.....مثيرات الشقيقة.....

44.....الأنواع الصداع النصفي.....

47.....الفصل الرابع.....

48.....التذكير بالفرضية.....

48.....منهج الدراسة.....

49.....أدوات الدراسة.....

50.....الدراسة الاستطلاعية.....

51.....الدراسة الأساسية.....

52.....حالات الدراسة.....

61.....مناقشة النتائج علي ضوء الفرضيات.....

62.....الخاتمة.....

63.....توصيات و مقترحات.....

64.....قائمة المراجع.....

الفصل الأول:

- مدخل عام إلى موضوع الدراسة
- مقدمة إشكالية
- فرضية الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- دوافع اختيار موضوع الدراسة
- تحديد مصطلحات الدراسة
- الدراسات السابقة

اشكالية البحث

يعتبر العصر الذي نعيش فيه بعصر التناقضات و التعقيدات في شتى ميادين الحياة منها ما هو معتاد و متوقع و منها ما هو فجائي و غير موقع كالمشاكل و الأزمات و الضغوطات التي تؤثر علي الفرد من الناحية النفسية و الجسدية ما يتسبب في بعض الأحيان في باعتلالات و اضطرابات علي مستوي الأعضاء و الغدد ما يحدث ألما في بعض الأحيان و صداعا علي مستوي الدماغ كالصداع النصفي مثلا ما يستوجب الحاجة إلي علاجات أو طرق لتخفيف منها و إنقاص من تأثيرها وهذا ما دعاني إلي اقتراح تقنية حديثة وجود ولها تأثير علي مستوي الجسم و النفس في أن واحد و هذه التقنية تسمى بتقنية التحرر الانفعالي وهي تقنية مستوحاة من الطب الصيني القديم الذي كان يستخدمه قدماء الصين في علاج الأمراض و الآلام وما يميزها أنها تستعمل دون وضع ابر

فمامدي فعالية تقنية التحرر الانفعالي في علاج الصداع النصفي !

فرضية البحث

ينتج الصداع النصفي من التقلص العضلي الناتج عن الضغوط النفسية، ومع أنّ تقنية التحرر الانفعالي تساهم في تحرر الطاقة المحبوسة والمشاعر السلبية، فاستعمالها قد يخفف من الصداع النصفي

اهداف البحث

- ❖ التعرف علي تقنية التحرر الانفعالي من حيث ماهيتها وكيفية تطبيقها و مدي فعاليتها
- ❖ الكشف عن تقنية جديدة لعلاج الصداع النصفي بدون أدوية كيميائية
- ❖ معالجة الآلام الناتجة عن الصداع النصفي
- ❖ فعالية تقنية التحرر الانفعالي في علاج الصداع النصفي

اهمية البحث

- ❖ الاهتمام بأحدث التقنيات العلاجية التي يعتمد عليها فيكثير من الدول
- ❖ التطرق لتقنية فعالة في علاج الصداع النصفي
- ❖ الاستفادة من النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة

دوافع اختيار الموضوع

- ❖ إتقان تقنية التحرر الانفعالي وإشباع الفضول العلمي
- ❖ الرغبة في التعرف علي المرضى المصابين بالصداع النصفي ومساعدتهم بتقنية " حديثة" وأقل تكلفة من الأدوية

تحديد مصطلحات البحث

الحرية الانفعالية

هي تقنية علاجية حديثة و يعود أصولها إلي العلاج الطبي الصيني العريق أي العلاج من خلال مسارات الطاقة كما أنها تقنية علاجية تعمل على إزالة المشاعر السلبية. كمل أنها أداة لتعامل مع الضغوط النفسية و التحرر منها والأساس الذي تبنى عليه تقنية الحرية الانفعالية هو أن جميع المشاعر السلبية هو خلل في طاقة الجسم

تعريف الصداع النصفي

يستمد الصداع النصفي "اسمه من كلمة hemicrania، والتي تعني: صداع في جانب واحد على الرغم من أنه يمكن تعميمها على الصداع النصفي. وغالباً ما يوصف الصداع النصفي بأنه ألم نابض يزداد سوءاً عند حدوث نشاط بدني. وعلى الرغم من أن الألم قد يكون شديداً، إلا أن الصداع النصفي لا يهدد الحياة في حد ذاته، مع أن حدوث نوبات شديدة منه غالباً ما تُعطي هذا الشعور"¹.

¹ أن ماكغريغور، الصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى. ترجمة مارك

عبد، <https://books.google.dz/books?id=SSdqDwAAQBAJ&pg=PA7&lpg=PA7&dq=عبد+الصداع+النصفي+بأنه+ألم+نابض> أبته

الدراسات السابقة

الدراسات العربية :

- 1) تناولت دراسة بعنوان (فعالية تقنية الحرية الانفعالية في الحد من أعراض الأحداث الصادمة جراء العدوان الإسرائيلي 2014) على محافظات غزة للباحثين في قسم علم النفس و التربية عبد الرحمن جمعة وافي ضياء و عثمان أبو ججوح
- انتهج الباحثان في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي في الفترة الرمائية مابين 2015/2/20م إلى 2015/4/10م
- عينة ممن يعانون أعراض كرب ما بعد الصدمة (PTSD) جراء الحرب على قطاع غزة عام 2014. تكونت عينة الدراسة من عدد (6) أشخاص ممن كانت درجاتهم عالية على مقياس كرب ما بعد الصدمة لدافيتسون ومقياس SUDS لفحص المشاعر السلبية ممن تعرضوا بشكل مباشر لأحداث صادمة هددت حياتهم و حياة أسرهم وأقاربهم للخطر و فقدان أثناء العدوان الإسرائيلي عام 2014 ، و تراوحت أعمارهم مابين 15-17 سنة من الذكور، حيث كان تم تنفيذ جلسات فردية مع كل فرد من أفراد العينة.

نتائج الدراسة:

- لقد أظهرت نتائج الدراسة الفعالية الإيجابية لتقنية الحرية النفسية التي تستخدم في الحد في من المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية متوسطات درجات الأفراد على أداتي الدراسة لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على قوة هذه التقنية العلاجية الحديثة البسيطة في تركيبها وتعلمها، وتتوافق هذه النتائج مع العديد من الدراسات الجديدة التي تظهر قوة و فعالية التقنية
- (بحث لمؤتمر التدايعات التربوية والنفسية للعدوان على محافظات غزة فبراير/ 2015)

الدراسات الاجنبية :

-دراسة 2014 Roo Jack :

هدفت الدراسة للتعرف على أثر تقنية الحرية النفسية وفقا للأسلوب(اقتراض المنافع) وهو إحدى أساليب تقنية الحرية الانفعالية على مستويات الإجهاد بين الجمهور، وفيما إذا كانت هذه الآثار التي قد تبرز ستصمد عند اختبارها بعد 6 أشهر. وقام باستخدام أداة القياس المعروف باسم(R-90-SCL)خمس مرات للأعضاء المشاركين في ورشة العمل الأولى قبل شهر من بدء ورشة العمل، و المرة الثانية في بداية ورشة العمل، و الثالثة في نهايتها، و الرابعة بعد شهر من ذلك، و أخيراً بعد 6 أشهر من نهاية الورشة وأظهرت النتائج وجود نسبة انخفاض كبيرة في قيم جميع الاعتلالات النفسية تصل إلى $p < 0005$. [حسب نتائج اختبار (R-90-SCL)،(منذ الاختبار الذي سبق ورشة العمل و حتى الاختبار الذي تلاها. وعلق Jack Roo في دراسته أن هذه النتيجة تعتبر مذهلة لكن غير مفاجئة لمن يعرف تقنية الحرية الانفعالية (EFT)وعلى نفس القدر من الأهمية لوحظ أن نتائج الاختبار الذي أجري بعد 6 أشهر من الورشة قد أظهرت أن الانخفاض في مستوى الإجهادو الذي تم تسجيله عقب نهاية ورشة العمل مباشرة

ما زال صامداً حتى هذه الفترة الطويلة لجميع المشاركين الذين أكملوا هذه الدراسة و الذين بلغ عددهم 102 مشارك. و على الرغم من أن قوة هذه النتائج قد خفت قليلا الا انها تعتبر كبيرة جداً من الناحية الإحصائية عند مستوى دلالة (<p.0005)

- دراسة, Dinter (2008) :

هدفت الدراسة لمساعدة المحاربين القدامى في التخلص من أعراض ما بعد الصدمة لديهم بعد الحرب بعد الحرب على فيتنام. والذين ال تزال أعراض ما بعد الصدمة تظهر عليهم ولم يتمكنوا من مسامحة أنفسهم على ما حدث في فيتنام ، حتى بعد 40 عاما والعديد من الأعراض المستمرة الكوابيس المرعبة، وقد توصل الباحث إلى وضع برنامج لتدريب للممارسين على علاج الصدمات النفسية بواسطة تقنية الحرية النفسية حيث تمكن المدرب بواسطة تقنية الحرية النفسية EFT من مساعدة قدامى المحاربين على المستويات الجسدية والعقلية والعاطفية والعلائقية. وهذا البرنامج يوضح التأثير التحولي بعد استخدام (EFT) لمساعدة قدامى المحاربين للتخلص من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

دراسة F.Saruso ;Gurret ; Debarnot :

قام مجموعة من الباحثين باستخدام جهاز MEG للأعصاب ولمعرفة نشاط الدماغ و ماذا يحدث للعقل البشري عند القيام بحصة علاج عن طريق تقنية الحرية الانفعالية و مدي تاثرها و الاماكن الاكثر نشاطا



UNE PREMIÈRE MONDIALE
Étude réalisée pour la première fois avec la MEG : Di Rienzo F., Saruco E., Debarnot U., Daligault S., Delpuech C., Gurret J.M. & Guillot A.

أول دراسة أقيمت لمعرفة ما يحدث علي مستوى الدماغ قبل وبعد حصة عن طريق تقنية التحرر الانفعالي EFT بجهاز MEG لمعرفة المناطق التي كانت نشطة عند ملاحظة المفحوصة صور مخيفة وأخري عادية

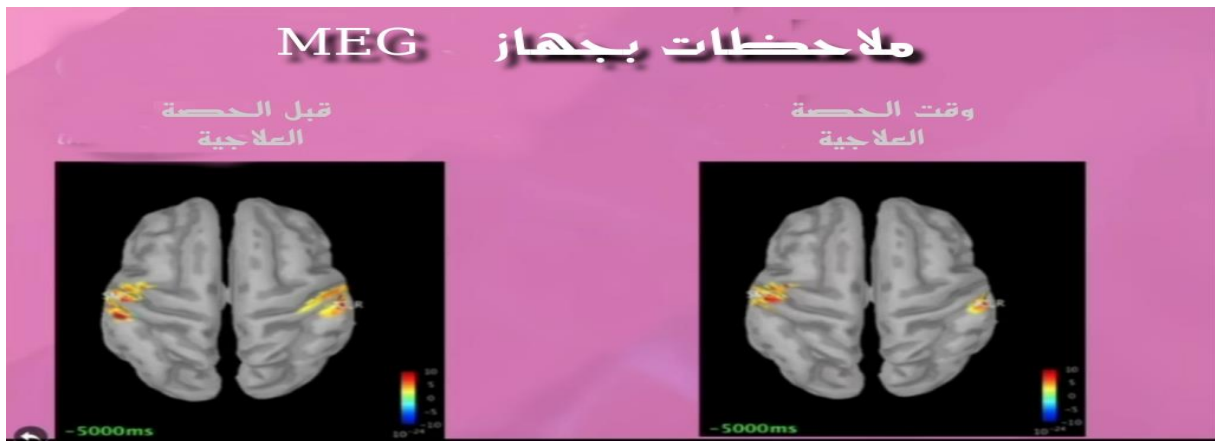
وقام الباحثون بإعطاء المفحوصة مجموعة من الاستبيانات و الصور التي تظهر مشاهد مخيفة تثير الخوف و القلق و الحصر و أخري عادية مع العلم أن هذه الأخيرة تعاني من فوبيا ركوب الطائرات و قد أظهرت الفحوص انه قبل القيام بحصة علاج عن طريق الحرية الانفعالية كانت نسبة الخوف مرتفعة و بعد فقط 4دقائق بدا الخوف في النزول إليأرقام معتدلة



و قام الباحثون بتقييم القبلي و أبعدي و ملاحظة السلوكيات المفحوصة و قد اظهر الاستبيان و السلم تقييم القلق ان هناك تغير في إجابات المفحوصة و كانت النتائج كما هو مبين في الصور



أما بنسبة لما يحدث في جهاز MEG وذلك لمعرفة ما يحدث علي مستوي الدماغ أثناء و قبل الحصة والمناطق التي كانت اكثر نشاطا في حالة الخوف و التغيرات التي تحدث بعد الجلسة العلاجية عن طريق تقنية التحرر الانفعالي و اظهر الجهاز التغيرات التالية



وحتى علي مستوى الإدراك و الأحاسيس السلبية التي كانت تشعر بها عند راية الصور الطائرات و السقوط قد تغيرت كثيرا و هناك تغيرات علي مستوى الجهاز العصبي ونلاحظ نشاطا لبعض المناطق في المخ و التي لانجدها بعد الحصة أي أن هناك تثبيط في بعض مناطق المخ و هذا يدل علي نجاعة هذه التقنية العلاجية في تثبيط المناطق التي تستجيب لقلق و تفرز الأدرنالينعلي مستوى العقل و هي الجهاز السمبتاوي و فوق المهاد المسؤول عن الإحساس بالخوف و نري في الصورة ثانية تثبيط في مناطق الاستثارة القلق و تغير في الألوان الداكنة التي تمثل نشاط الخوف في الدماغ و استجابة الاسترخاء في الدماغ بعد القيام بحصة العلاج التحرر الانفعالي



الخلاصة

لقد أظهرت نتائج الدراسات الفعالية الإيجابية لتقنية الحرية الانفعالية التي تستخدم في الحد من المشاعر السلبية و تغيير الأفكار اللاعقلانية و الاضطرابات النفسية، كما أظهرت النتائج قوة هذه التقنية العلاجية في تغيير علي مستوى الدماغ رغم أن التقنية الحديثة البسيطة في تركيبها وتعلمها، وتتوافق هذه النتائج مع العديد من الدراسات الأجنبية السابقة التي أكدت على فعالية هذه التقنية في الحد من اضطراب الصدمة النفسية و الاضطرابات الأخرى

الفصل الثاني تقنية EFT

- تاريخ تقنية الحرية الانفعالية
- التجارب الأولى لروجر كالاهاان
- تشخيص خلل في الطاقة
- مكونات الوصفة الأساسية
- إعداد الوضع
- عبارة الاتبأث
- نقاط الطاقة
- العبارة التذكيرية
- نقاط الطاقة و مساراتها في الجسم

تاريخ تقنية الحرية النفسية

تقنية الحرية النفسية Techniques Freedom Émotionnel والتي يرمز لها برمز EFT علم تطبيقي حديث في عمره، ظهر للعالم عام 1997م من قبل مؤسسه الأمريكية جريي كريغ Craig Gary مهندس خريج من جامعة ستانفورد في ولاية كاليفورنيا.

كان جريي كريغ أحد المتدربين لدى الدكتور روجر كالاهاان مؤسس العلاج بحقول التفكير TF T لكنه وجد فيها كثيرا من التعقيد والتسعيبات والتي تجعل الاستفادة منها عملية في غاية التعقيد وبحاجة إلى ممارس متمكن ليتم تطبيقها بالشكل الصحيح. فالعلاج بحقول التفكير يعتمد على لغة رتمية Algorithmes محددة لكل مشكلة. (1)

واللغة الرتمية عبارة عن خطوات محددة سلفا لكل مشكلة مثل الفوبيا من الطيران وحتى تتبع هذه الخطوات لن تحصل على النتائج المرجوة. ولكن عندما درسها جريي كريغ اكتشف أن هذه اللغة رتمية ليست مبنية على دراسة علمية ومل يتم إثبات صحتها أو جدواها إنما وضعها مؤسس العلاج بحقول التفكير بناء على تجاربه الشخصية. فقام جريي كريغ بتأسيس تقنية شاملة للتعامل مع جميع المشاكل بأنواعها فلاتختلف التقنية وخطواتها حتى تتعامل مع فوبيا الطيران أو مع الاكتئاب فهي متشابهة بالخطوات وتحصل على النتيجة الايجابية مع كل الحالات. وهذا ساهم بشكل كبير في انتشار التقنية حول العالم لأنها سهلة التعلم والتطبيق وأيضا يمكن خضوعها لدراسات وأبحاث علمية لإثباتها وهذا ما حصل بالفعل فقد ظهر حتى عام 2011 أكثر من 22 بحث علمي يثبت نتائج التقنية ويمكن الاطلاع عليها في موقع الاتحاد التطويري مسارات الطاقة. (2)

و من هنا يمكن ان نختصر تعريف التقنية بأنها تقنية علاجية حديثة تعتمد التريبيت² على بدايات مسارات الطاقة في الجسم عند الاتصال بمشاعر سلبية نرغب بإزالتها.

جذور هذه العلم؟

تندرج تقنية الحرية النفسية تحت تطبيقات العلاج بمسارات الطاقة Therapies Energy Meridian وهي تطبيقات علاجية تعود إلى الطب الصيني العريق والتي تضم علاجات كثيرة مثل الإبر الصينية والرفسوكسولوجي و الشياتسو والعلاج بالتدليك والضغط والحجامة. فهذه العلاجات تستهدف تصحيح الخلل في مسارات الطاقة وتستخدم طرق وأدوات مختلفة للهدف نفسه

²العبري، حمود 2012: الحرية النفسية طريقة مختصرة للتخلص من المشاعر السلبية ط1
(ar.wikipedia.org/wiki/:2015-4 ويكيبيديا)

المشاعر السلبية تحدث تشويش في نظام كهربية طاقة الجسم مما يسبب نتيجة بدنية أو مشاعرية

عندما تظهر فكرة مزعجة في الذهن فإن ذلك يحدث اضطراب وخلال في مسارات طاقة الجسم وسوف ينتج عن ذلك المشاعر السلبية وهذا السبب ذكرنا إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم، فإذا قمنا بإزالة الخلل في الطاقة فسوف تزول معها المشاعر السلبية. ومثال على ذلك عندما تقوم بالتركيز على موقف سلبي من الماضي تشعر ك تفصيله بالكدر والضيق.

فعملية تذكر الموقف تخرج الصورة الذهنية للموقف من العقل الباطن إلى العقل الواعي ، وهذه العملية ينتج عنها خلل في مسارات الطاقة وهذا الخلل يسبب المشاعر السلبية والتي تظهر على السطح.

لنعالج هذا الموقف ونتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بهذه التجربة المزعجة سوف نطلب منك أن تركز على الصورة الذهنية للحدث وأثناءً بت 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.

فنحن نتعامل هنا مع بعد جديد هو **البعد الطاقوي** والذي لم نتطرق له أي دراسة علاجية غربية كما أن مناهجنا الحالية في الجامعات تفتقر لهذه المعلومة الملهمة والتي هلا الأثر الواضح علماً للإنسان بال شك. فالطب الصيني يركز على **البعد الطاقوي** منذ ثلاثة آلاف سنة ويتناول علاجاته وتطبيقاته في هذا المجال، وبسبب حرصهم على دراسة مسارات الطاقة وعلاجاته ظهرت نتائج أذهلت العلماء الغربيين لعدم خبرتهم السابقة بالبعد الطاقوي⁴.

آ د روجر كالاهاان/ تجارب أولى سنة 1980

لم تنل الخلفية العلمية لتقنية الحرية النفسية حظها من التطوير مثل الاكتشافات الأخرى ؛ وذلك لأنها لم تخضع للتجارب المعملية ولم تطبق في عالم الواقع ؛ ومع ذلك فقد رسمت خطاها في عالم الواقع مُغيرة مجرى الأحداث وهاهنا نعرض القصة منذ البداية.

-في حوالي عام 1980 م كان (د/ كالاهاان) يقوم بعلاج مريضة تدعى (ماري) من الخوف المرضي من الماء (فوبيا الماء) كانت تعاني من صداع متكرر وكوابيس مفزعة تتعلق بخوفها الشديد من الماء كانت تنتقل من معالج إلى آخر بحثاً عن الشفاء دون أي تحسن عضوي حاول الدكتور كالاهاان أن يساعدها بالطرق التقليدية في أول الأمر ولمدة استغرقت سنة ونصف . ولكنه لم يصل معها إلى مفتاح الشفاء.

وفي يوم من الأيام خطى بها أولى الخطوات خارج أسوار الطرق العلاجية التقليدية منطلقاً من الفضول فقد كان في ذلك الوقت يدرس جهاز الطاقة في الجسم ، وقرر أن يُربت بأطراف أصابعه تحت - عينيها حيث نهاية مسار الطاقة المسئول عن المعدة⁵.

⁴كتاب الحرية النفسية طريقة مختصرة للتخلص من المشاعر السلبية العبريحمود: ص19
⁵كتاب - أطلق قوة الشفاء بداخلك _ كالاهاان، روجز، توربو، ريتشارد (2009) ص15

وقد حثّه على ذلك شكواها من بعض الألم في المعدة. ومما أثار دهشته أنها أعلنت على الفور أنها شفيت تماماً " من فوبيا الماء " ، وأنها نزلت بالقرب من حمام السباحة وأخذت تضع الماء على وجهها .

لقد ذهب الخوف بلا رجعة وانتهى الصداق . لقد ذهبت الأعراض المؤلمة حتى الكوابيس الليلية ولن تعود ثانية . إن نتائج مثل هذه تعتبر نادرة جداً في مجال العلاج النفسي ، لكنها طبيعة جداً مع تقنية الحرية الانفعالية (المرجع السابق)

إن نتائج مثل هذه تعتبر نادرة جداً في مجال العلاج النفسي، لكنها طبيعة جداً . مع تقنية الحرية النفسية

التوضيح و التفسير

ناخذ بعين الاعتبار التفسير العلمي خلف تقنية الحرية الانفعالية وهو ما سنشير إليه فيما بعد بعبارة "

أن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم

ويمكن تفسير ذلك على ضوء معاناة (ماري) من (فوبيا الماء) ؛ فعندما كانت تعاني من مخاوفها من الماء، أن هناك خلل بالطاقة التي تمر عبر مسار الطاقة المسؤول عن المعدة .

هذا الخلل في الطاقة المتدفقة هو السبب الرئيس وراء شدة الانفعالات. و بالرّيت تحت عينيها يتم إرسال نبضات خلال مسار الطاقة ؛ وبذلك يُقوّم الخلل في جهاز الطاقة ، و يتم تعديل الطاقة بهذه الطريقة ؛ وبمجرد أن يتم ضبط مسار الطاقة تذهب شدة الانفعالات ويذهب الخوف بلا رجعة وبهذا يكون بين يديك معلومة قيمة عن المشاعر السلبية التي قد تصيبك وسببها الوحيد خلل في نظام الطاقة.

والآن سنجري بعض الاختبارات على " بيان الاكتشاف" أولاً نلاحظ جيداً فلم ننسب هنا الانفعال السالب إلى ذكريات صدمية مرت. وهذا أمر يهمنا التعرف عليه ، لأن هذه الحلقة المزعومة التي تربط بين صدمة محفوظة في الذاكرة ، وبين المشاعر السلبية هي الأساس الذي بنيت عليه الأساليب التقليدية للطب النفسي.

فالعلاج المتبع في بعض المدارس النفسية يراً أن على التعامل مع المواقف السلبية ، ويقوم المعالج خلال عملية العلاج بحثّ المريض على أن يعيش من جديد موقفاً صدامياً مؤلماً. أما طريقة الحرية انفعالية فعلى العكس من ذلك لأنها تعلم أن السبب الحقيقي وراء الانفعالات السالبة هو خلل بجهاز الطاقة في الجسم

الناس عندما يأتون إليّ أخصائي يودون أن تطرح عليهم الأسئلة ، فهم يقصون للأخصائي تفاصيل أحداث الصّدّمات التي مرت بهم ؛ فهم اعتقدوا أنه ربما احتاج لكل هذه التفاصيل حتى يتسنى له معالجتهم إذ أن في اعتقادهم أن الذاكرة حافظة الصدمة هي سبب معاناتهم . ولكن دائماً يبدو لهؤلاء المرضى غرابة ما يخبرهم به من أنهم لا يحتاجون لسرد كل هذا التفاصيل المؤلمة حتى يصلوا إلى الشفاء.⁶(نفس المرجع)

⁶مركز هيلفورد www.helford.com

هذه الذكريات السلبية يمكن أن تؤدي إلى المشاعر السلبية (-) لكنها ليست السبب المباشر ؛ ومن هذا فليس لنا أن نقضي الوقت الطويل معها، فما هي إلا أمر سطحي. وهناك معاناة بسيطة نسبية سيُشعر بها المريض حين تقوم بأداء تقنية الحرية الانفعالية لتصل إلى مكان . الألم

فلمريض مطالب باستحضار مشكلته التي تعاني منها بإيجاز

- وقد يكون هذا أمراً غير مريح إلى حد ما

- ولكن هذا كل ما هناك ، ولست في احتياج هنا لمحاولة علاج ذلك الألم ؛ بل إن الانشغال بالألم الذي يستمر لمدة طويلة ليس من أهداف تقنية الحرية الانفعالية.

لهذا كان اختلاف طريقة EFT عما سواها من الطرق العلاجية التقليدية

فحلقة الوصل وهي الحلقة المفقودة في الطرق الأخرى بمجرد تجربتها سيُشعر بأثرها الذي لا يمكن ونكرانه سوف يتضح جلياً وعلى الفور ضعف المدارس العلاجية الأخرى. فعلى سبيل المثال، طريقة " التعامل مع الذاكرة " ظهرت أخطائها على ضوء الاكتشافات الجديدة فقد أرجعت هذه المدرسة السبب في المشاعر السلبية عند الأشخاص إلى الذاكرة التي تحمل صدمة من الماضي. والأمر ليس كذلك فهناك جسر بينهما..... حلقة مفقودة..... بين الذاكرة وبين المشاعر السلبية. وهذه الحلقة بالطبع، هو الخلل في نظام الطاقة. هذا الخلل، " زرزرزرز "، هو السبب المباشر في المشاعر السلبية. وقد صورنا هذه الفكرة

نلاحظ أنه إذا لم تحدث الخطوة (2) وهي الخطوة الوسطى فإن الخطوة الثالثة يستحيل حدوثها وبمعنى آخر إن لم تسبب الذاكرة المصابة خللاً في نظام الطاقة في الجسم ، فلن يحدث المشاعر السلبية ؛ وهذا هو السبب وراء معاناة بعض الناس من مخزون الذاكرة في حين لا يشعر البعض الآخر بهذه المعاناة والاختلاف يكمن في أن البعض قد يصابوا بخلل في نظام الطاقة بينما لا يصاب غيرهم بهذا الخلل.

وبوضع هذه النقاط في الاعتبار يسهل أن ندرك النقص في مدرسة " التعامل مع الذاكرة " فلقد ركزت على الخطوة الأولى وتجاهلت لخطوة الثاني

ولهذا السبب تسوء حالة بعض المرضى عندما يتم علاجهم عن طريق الطب النفسي التقليدي الذي يهدف إلى الذاكرة ولا يعير الاهتمام إلى السبب وراء المرض (خلل في نظام الطاقة) ؛ وقد تُحدث الخطوة الأولى خللاً أكبر في نظام الطاقة بالجسم عندما يطلب من أحد المرضى استدعاء الحادثة من الذاكرة

المصابة وهذا يعني زيادة الآلام لا التخلص منها ؛ وقد يزيد هذا من المشكلة ويحدث هذا في مرات عديدة

فلو تم مراعاة الخطوة (2) في الاعتبار بدلاً من الخطوة الأولى فربما كان الألم أقل نسبياً ومن الممكن أن يتم تصحيح الخلل بنظام الطاقة (بالربط بأماكن معينة) ؛ وبذلك تَحُلّ السكينة ويتم التخلص من المشاعر السلبية وربما يتم الشفاء سريعاً ؛ لأن العلاج يعمل على السبب الرئيس للمرض ؛ وهذا ما يحدث تكراراً و مراراً مع تقنية الحرية الانفعالية

تشخيص الخلل في الطاقة

يمكن أن تيم تشخيص الخلل في الطاقة باستخدام اختبار عضلي تشخيصي فريد فأى واحد لديه الكفاءة التقنية في هذه يستطيع أن يتعرف على مسار الطاقة المصاب بالخلل ، ثم يحدد بعد ذلك النقاط التي يتم الربط عليها وهذا هو محتوى النظرية . ولكن عليك أن تعرف أن هذه الاختبارات العضلية تحتاج إلى قسط كبير من الممارسة ؛ والقليل من المختصين يحل على الدرجة المطلوبة من الكفاءة

وهناك وسيلة أخرى عوضاً عن هذا التشخيص ؛ فإذا لم تكن واثقاً من نجاح عملية التشخيص حتى من تقنية الحرية الانفعالية (EFT) ؛ فقد وضعت تقنية الحرية الانفعالية وسيلة فعالة بديلة عن عملية التشخيص .

و يعني هذا أن القدرة على التشخيص ليست هامة ، وسوف يحتاج المعالجين المتخصصين إلى التشخيص عن طريق الاختبار العضلي وخاصة من يتعاملون مباشرة مع المرضى إلى مثل هذه الخطوات الإضافية. وهكذا يظهر الدور المذهل لأسلوب "العلاج بنسبة ١٠٠%" بديلاً يسدّ الاحتياج. فالتشخيص ليس ضرورياً في معظم الحالات ومع معظم المرضى⁷

مكونات الوصفة الأساسية ل: EFT

تتكون الوصفة الأساسية من أربع مكونات يعتبر اثنان منه أساسيان . المكونات هي:

1. الإعداد وضع
2. -نقاط التسلسل الرئيسية
3. نقطة الجاموت
4. نقاط التسلسل الرئيسية (مرة أخرى les séquence)⁸

⁷كتاب نجاحات بالا حدود العلاج بمسارات الطاقة، ط1 ، مركز الحرية النفسية- الرياض، المملكة العربية السعودية الكاتب حمودالعبري،
⁸كتاب الحرية النفسية طريقة مختصرة للتخلص من المشاعر السلبية.ص 26

الإعداد الوضع

تطبيق الوصفة الأساسية أشبه ما يكون بلعبة " البولنج " ففي لعبة البولنج " ، هناك الآلة التي تضع القنينات وتضبطها في نهاية الممر وبمجرد إعداد وضع القنينات، كل ما عليه عمله هو درجة الكرة في الممر تجاه القنينات، وعلى نفس المنوال تتضمن الوصفة الأساسية بداية نظامية لإعداد جهاز الطاقة بجسمك تماماً إعداد قنينات البولنج. (وهذه البداية تسمى بوضع الإعداد) وهي مهمة حيوية للعملية ككل ؛ إذ أنها تُعدّ جهاز الطاقة بالجسم حتى تؤتي بقية خطوات الوصفة الأساسية ثمارها بفاعلية.

بالطبع ليس جهاز الطاقة بالجسم مساوي تماماً لقنينات البولنج فهو يحتوي على دائرة كهربية خفيفة . وإنما طرح مثال لعبة البولنج كي توضح أهمية وضع الإعداد ، والحاجة إلى التأكد من إعداد جهاز الطاقة قبل أي محاولة لإزالة ما به من خلل . فربما كان هناك عقبة تقف عائقاً في جهاز الطاقة بالجسم يحول دون فاعلية عملية الربت التي تهدف إلى إعداد جهاز الطاقة ؛ فلا بد من إزالتها عن طريق وضع الإعداد حتى تثمر الوصفة الأساسية . سوف نشرح بطريقة علمية هذا العائق الكهربائي ؛ فهو انعكاس في كهربية جهاز الطاقة بالجسم وهو ليس الخلل الذي يحدث بجهاز الطاقة ويتسبب في المشاعر السلبية. وهناك مثال مشابه في هذا الشأن ؛ فلتتذكر أداة إلكترونية كشرط الكاسيت من حيث احتياجها للبطاريات الكهربية حتى تعمل ؛ الأهمية نفسها يجب أن توضع هذه البطاريات في الوضع المناسب. فلقد لوحظ بالتأكيد أن البطاريات قد يظهر عليها (-) ، (+) هذه الإشارات توضح قطبيتها. فحين تضع البطارية في وضعها المناسب وفق الإشارات التي توضح (-) (+) فإن الكهربية سوف تسير في مسارها الطبيعي ويعمل شريط الكاسيت بدوره جيداً.

ولكن ماذا يحدث لو أننا وضعنا البطاريات في الوضع المعاكس ؟ بالتأكيد لن يعمل شريط الكاسيت فسيظل كما لو كانت البطاريات لم توضع بعد. وهذا ما يحدث بالضبط عندما يحدث انعكاس للقطبية في جهاز الطاقة لديك. إنه أما لو كانت "البطاريات" في جهاز الطاقة في الجسم وضعت على عكس وضعها، ولا أعني هنا توقف جهاز الطاقة بالجسم، وإلا مات الشخص ولكن ما أعنيه أن هذا الانعكاس سوف يعيق تقدمك في بعض المجالات⁹.

وهذا الانعكاس يسمى بتسمية علمية هي : "الانعكاس" النفسي ، وهو اكتشاف مذهل واسع التطبيق في

كثير من المجالات الصحية وتحسين أداء الفرد. ويرجع إليه السبب في أن بعض الأمراض التي تعتبر مزمنة وقليلة ما تستجيب للعلاج التقليدي. وهو السبب أيضاً وراء عدم قدرة البعض على التخلص من الوزن الزائد بأجسامهم، وعدم القدرة على ترك أنواع الإدمان المختلفة. وهو السبب الحقيقي وراء

محاولات إيذاء النفس و هدر الانجازات الذاتية. sabotagedu Sois

ما نهدف إليه الآن هو معرفة المعلومات الأساسية عن الانعكاس النفسي، و يتعلق منها بتقنية الحرية الانفعالية (EFT) وأهم ما في هذا كيفية تصحيحه:

يحدث الانعكاس النفسي غالباً نتيجة التفكير السلبي في العقل الباطن ، ويعمل ضد مصلحة الشخص، ويكون بعيداً عن الإدراك. وقد يكون موجوداً فعلاً مما يعيق العلاج بالحرية الانفعالية (EFT) ويحدث

⁹مذكرة الحرية النفسية: تعريب العبري، حمود 2004: ص12

ذلك بنسبة % 40 من الحالات. وقد يصيب بعض الناس بنسبة بسيطة جداً (وهذا نادر الحدوث) وقد يصاب به آخرون معظم أوقاتهم (وهذا نادر الحدوث أيضاً) فالغالبية العظمى من الناس تقع ما بين هاذين الطرفين. وهو لا يشعر بأية أعراض لذا فلن نستطيع التعرف عليه إذا ما أصاب الشخص مثلاً.

وقد يصيب أكثر الناس إيجابية حتى المقربين ممن حولك. و إذا ما كانت هناك إصابة منه بالفعل تتوقف كل عملية للشفاء، بما في ذلك تقنية الحرية الانفعالية (EFT) انه تأثير خطير.

لذا لا بد أن نقوم بتصحيح الانعكاس النفسي إذا أردنا أن نتجح الوصفة الأساسية. ويتضمن مفهوم العلاج بنسبة % 100 تصحيح الانعكاس النفسي إن كان موجوداً يستغرق ذلك من 7 إلى 10 ثوان، وليس هناك ضررٌ إن لم يكن موجوداً. أما إذا كان موجوداً بالفعل فإنك بذلك تكون قد تخلصت من عقبة كبيرة تحول دون شفاؤك. وقد تطرقنا إلى هذا من قبل. (نفس المرجع السابق)

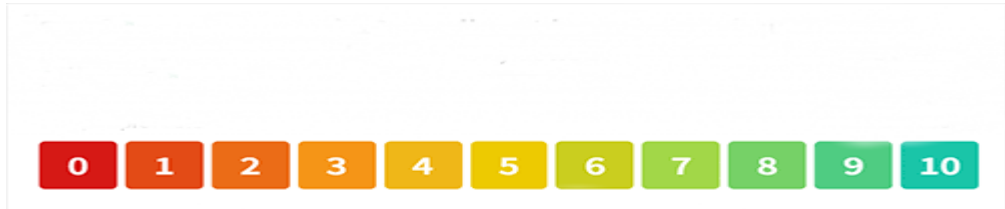
عملية وضع الإعداد:

فهناك خطوتان لذلك:

1. ترديد عبارة الإثبات

2. وفي الوقت نفسه تدلك "نقطة الألم"، أو تربيت " نقطة فوق الرأس" وسيتم شرح ذلك فيما بعد.

في البداية أتصل بالموضوع: حدد موقف معين مزعج و تذكر هذا الموقف وقيم مستوى انزعاجك من 0 إلى 10 (عشرة قمة الانزعاج أما صفر فتعني تحرر كامل من المشاعر السلبية¹⁰)



عبارات الإثبات

لما كان السبب وراء الانعكاس النفسي هو التفكير السلبي فليس من العجيب أن تكون الوسيلة لتقويم هذا الخلل هي ذكر عبارات إيجابية تهدف إلى إزالتها. وهذا هو حلّ الموضوع .

رغم أنني أعاني من، إلا أنني أقبل نفسي وبعمرق

Même si j'aijem'aime et je m'accepte profondément

- ¹⁰مذكرة الحرية النفسية: تعريب العبري، حمود 2004: ص13

حتى ولو كان راني متقبل روعي مداخل

فحيث يوضع مكان النقط تذكر المشكلة التي تود التخلص منها. ونطرح هنا بعض الأمثلة.

رغم إنني أعاني من الصداغ، إلا أنني أقبل نفسي وبعمق

-رغم إنني أعاني من الخوف من التحدث على الملأ ، إلا أنني أقبل نفسي وبعمق

- .رغم إنني أعاني من هذا السخط على والدي ، إلا أنني أقبل نفسي وبعمق.

- رغم إنني أعاني من هذه الذكرى المؤلمة ، إلا أنني أقبل نفسي وبعمق.

- رغم إنني أعاني من هذا الألم في رقبتي ، إلا أنني أقبل نفسي وبعمق.

- رغم إنني أعاني من هذه الكوابيس الليلية ، إلا أنني أقبل نفسي وبعمق.

- رغم إنني أعاني من التدخين ، إلا أنني أقبل نفسي وبعمق.

- رغم إنني أعاني من هذا الخوف من الثعابين ، إلا أنني أقبل نفسي وبعمق.

- رغم إنني أعاني من هذا الاكتئاب ، إلا أنني أقبل نفسي وبعمق.

هذه بالطبع قائمة جزئية ، إذ أن المشكلات التي يمكن معالجتها بتقنية الحرية النفسية (EFT) لانهائية.

"-أقبل نفسي رغم إنني أعاني من هذا".....

"- رغم إنني أعاني من هذا.....، إلا أنني أحب نفسي و أحترمها كثيراً"

"- أحب نفسي وأقبلها رغم أنني أعاني من هذا....." . وهكذا

تعتبر كل هذه الإثباتات صحيحة لأنها تتضمن نفس المحتوى العام. وهو الاعتراف بوجود المشكلة وخلق قبول نفسي بالرغم من وجودها . وهذا ضروري حتى يؤدي الإثبات فاعليته. يمكن أن نستخدم صيغ أخرى من الإثباتات ؛ وإن كانت أفضلية بالإثبات المقترح إذ أنه سهل التذكر، أما أنه قد أثمر عن نتائج طيبة.

نقاط مهمة عن عبارات الإثبات:

-لا يهم إن كان الشخص يعتقد أو يؤمن في العبارات التي يرددتها أو لا ،كل ما يجب ترديدها كي يتحصل النتائج.

-من الأفضل ترديدها بحماس وإحساس، رغم أنه مجرد ترديدها سيثمر عن النتائج المرجوة.

-الأولى ترديدها بصوت عال، ولكن إن كان هناك ما يمنع ذلك من مواقف اجتماعية فلا يهم أن يهمس بها؛ فسوف تكون فعالة أيضاً.

-حتى يأتي ترديد عبارات الإثبات بالنتيجة المرجوة يتطلب وضع الإعداد التدليك " الفوري على نقطة الألم " أو " نقطة ضربة الكارتيه " أما سيتم شرح ذلك فيما بعد.

والعبارة التذكيرية : ما تبقى من هذا(الموضوع المحدد) أما إذا وصلت إلى صفر فابحث عن موضوع آخر جديد حتى تتحرر منه أيضا إضافة: أنصح بالربط على الجانبين للحصول علي نتائج افضل¹¹

نقطة الألم

هناك نقطتان من نقاط الألم ولا يهم أية واحدة منهن تستخدم وهما يقعان في أعلى الصدر ناحية اليمين واليسار ويمكنك إيجادهما كما يلي:



يضع الشخص يده على قاعدة الرقبة حيث يمكن للرجل أن " يربط الكرافات " يحرك يديه في هذه المنطقة وسوف يجد عظام على شكل U في أعلى عظام القفص. من هذه النقطة ينزل بيده حوالي « 3 » سم إلى أسفل ناحية الصرة، ثم مقدار (4)سم ناحية اليمين أو الشمال. يده الآن تبدو إما في الجزء الأعلى

الأيمن من صدره، أو الأعلى الأيسر. لو أنه حرك يده ضغطاً بنصف قطر قدره 5سم " سوف نجد نقطة الألم". هذه النقطة التي تحتاج إلى تدليك بينما تردد الإثباتات. هذه النقطة هي نقطة الألم فعند الضغط عليها بقوة سنجد أنه هناك احتقان ليمفاوي بها، وعند التدليك فإنه بذلك تصرف هذا الاحتقان. لحسن الحظ أنه بعد عدة مرات من تكرار العملية سوف يذهب الألم. ونستطيع بعد ذلك أن تجري عملية التدليك بارتياح. ولا أعني بهذا المبالغة في التدليك حينما نشعر بالألم . ليس المطلوب من تدليك نقطة الألم هو شعورك بالألم الشديد؛ بل أن نشعر بألم خفيف محتمل، لا يتسبب في إحساس بعدم الراحة . فإن شعرنا بعدم الراحة نخفف الضغط عليه قليلاً. أما إذا كان هناك مانع من التدليك في هذه المنطقة كأن تكون هناك عملية جراحية سابقة أو أي سبب طبي آخر كاف، ننقل للمنطقة المناظرة لها. فكلا الجانبين يأتي

بفاعليته. وعلى أية حال إذا ما كانا غير متأكدين نستشر المعالج قبل أن نستأنف التدليك، أو نقوم بالربط على "نقطة ضربة الكارتية" بدلا عن هذه النقطة¹²

¹¹Amy H. Gaesser ,2014,P 134) "Interventions to ReduceAnxiety for GiftedChildren and Adolescents"

نقطة ضربة الكارتية

تقع "نقطة ضربة الكارتية" في منتصف يد على الجزء الخارجين في كلا اليدين، بين المعصم وبين قاعدة إصبع الخنصر، التي يمكن أن تستخدم لضربة الكاراتيه.



فإننا نستطيع بدلاً من تدليك نقطة الألم أن نجري الربت بقوة على نقطة ضربة الكاراتيه بأطراف أصابع السبابة والوسطى من اليد الأخرى وإذا كانت من مستطاع استخدام نقطة ضربة الكاراتيه لكلا اليدين فإنه من الأنسب أن نستخدم نقطة ضربة الكارتية لليد غير المستعملة وتجري الاحتكاك باليد المستعملة. فلو أن الشخص أيمن مثلاً، يمكن استعمال نقطة ضربة الكارتية لليد اليسرى، على أن تجري عملية الربت باليد اليمنى. (نفس المرجع السابق)

ومن هنا الآن بعد معرفة الخطوات لوضع الإعداد يسهل على الشخص الأداء. توضع الكلمة أو العبارة التي تملأ مكان النقط في جملة الإثبات، ثم نقوم بتكرار جملة الإثبات ببساطة، وبحماس (3)مرات بينما تحك

" نقطة الألم" ونربت على "نقطة ضربة الكارتية" ستتمكن بعد أداء عدة تدريبات من القيام بوضع الإعداد في (5ثوان) أو أقل والآن بعد أن يتم أداء وضع الإعداد، فأن العميل أو الشخص مستعد لثاني مكونات الوصفة الأساسية ألا وهو التتابع.

مكونات الوصفة الأساسية :

-نقاط التسلسل الرئيسية Séquencé

نقاط التسلسل الرئيسية عملية بسيطة من حيث المفهوم. وهي عبارة عن الربت على غالبية مسارات الطاقة بالجسم، وعن طريقها يتم معالجة الخلل في جهاز الطاقة في الجسم (زززززز)

¹²مذكرة الحرية النفسية: تعريب العبري، حمود 2004: ص14

. وقبل أن يتم شرح هذه النقاط نحتاج إلى بعض النصائح لتجديد معلوماتنا عن كيفية إتمام . عملية الربت بعض النصائح المهمة:

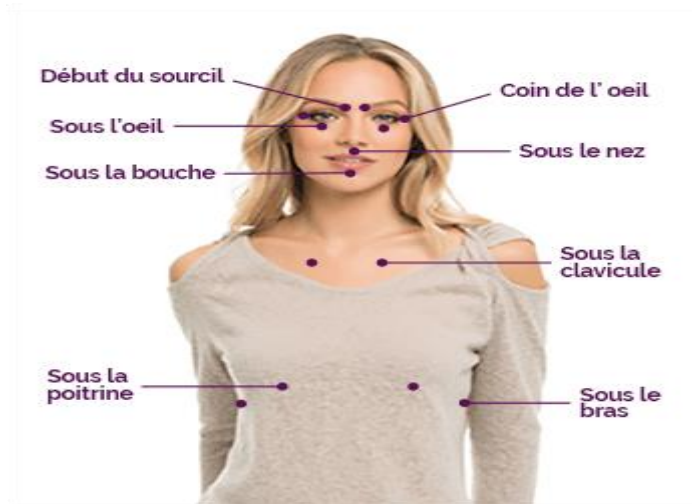
-يمكن الربت بأي من يدين لكنه من الأفضل إجراء ذلك باليد المعتاد استعمالها (فمثلاً اليد اليمنى إذا كان مختص أيمن اليد) استعمل أطراف الأصابع السبابة والوسطى ؛ فهذا يسمح بتغطية منطقة أوسع عما إذا استخدمت إصبعاً واحداً أما يسمح بإحكام الربت على نقاط الطاقة بالجسم بسهولة- يقوم المختص بالربت بصلاية ولكن دون شدة بحيث لا تؤذي الشخص نفسه أو يتسبب في إحداث خدوش - . عدد مرات الربت هو (7)مرات تقريباً في كل نقطة. ونقول تقريباً إذ أنه حين يقوم بالربت سوف يردد "عبارة التذكير" (سنوفي هذا الأمر شرحاً فيما بعد)، وربما من الصعب العد في الوقت نفسه ؛ فلو بلغ عدد مرات الربت أقل من (7) بالقليل، أو زاد بقليل (من 5 إلى9) فذلك كاف - . تقع معظم نقاط الطاقة على جانبي الجسم ؛ فلا يهم على أي الجانبين نربت، وإذا قام الشخص بالربت على أحد الجانبين فلا مانع من الانتقال إلى الجانب الآخر أثناء التتابع. فمثلاً:يمكن أن يقوم بالربت تحت العين اليمنى ثم يربت بعد ذلك تحت الذراع الأيسر أثناء القيام بالتقنية¹³. (12).

نقاط الطاقة les points d'énergie

لكل مسار من مسارات الطاقة نقطتا نهاية ولأداء الوصفة الأساسية، تحتاج الربت على واحدة من هذه النقاط كي يتحقق الاتزان ونقوم بتقويم أي خلل

نقاط النهاية هذه قريبة من سطح الجسم ؛ لذا فهي سهلة التوصيل إذا ما قورنت بالنقاط الأخرى الموجودة على مسارات الطاقة في مواقع غائرة.

وتوضح التعليمات التالية كيفية تحديد نقاط الطاقة بنهاية مسارات الطاقة ؛ لأهمية ذلك لأداء الوصفة الأساسية. ثم نقوم بالربت عليها وهو ما يتم في عملية الربت على نقاط التسلسل الرئيسية: (13)



مذكرة الحرية النفسية: تعريب العبري، حمود2004¹³:ص15

نقطة فوق الرأس

وهي نقطة تقع فوق الرأس علي الجمجمة وكأننا نقوم برسم خط مستقيم بين الأذنين كي نجدها في الوسط علي الجمجمة وهي نقطة تغذي طاقة كل المسارات و هي مهمة جدا (ST)



14

الفوائد

يخفض الشدة النفسية و النقد الذاتي و نقص التركيز الذاكرة و أيضا القدرة الداعة و هذه النقطة تمثل شكرا (الكورون) و هي مركز طاقة الروحية و هي نقطة جد حساسة و لا يجب الربت بقوة (14)

عند بداية الحاجب

وعلى التوازي مع جانب الأنف إلى أعلى تقع هذه النقطة وتعرف بنقطة الحاجب تقع نقطة جانب العين على عظام تجويف العين، من الجهة الخارجية (DS)



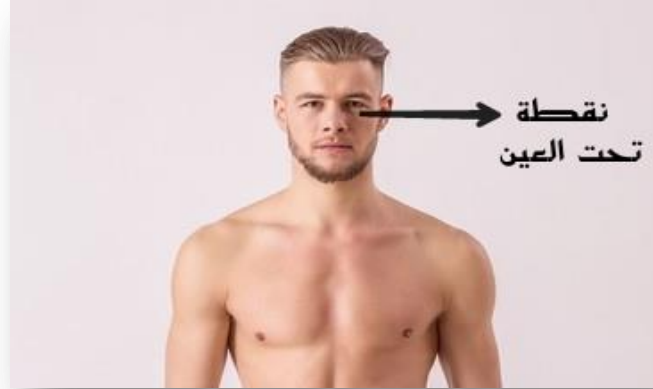
15

¹⁴Le livre - je m'initie à l'EFT - guide visuel p 51

¹⁵Même référence P 52

نقطة تحت العين:

تقع هذه النقطة على عظام تجويف العين، تحت العين حوالي (2,5) سم أسفل الجفن نقطة تحت الأنف وهي في المنطقة الصغيرة تحت قاعدة الأنف وأعلى الشفة العليا



16

جانب العين

وهي نقطة تقع على جانب العين اليمني و اليسري وهذه النقاط يتم الربط عليها خاصة في حالات الاحباط و الغضب و الحقد



17

نقطة الذقن

¹⁶ Le livre - je m'initie à EFT - guide visuel p 54

¹⁷ P 53 même référence

في منتصف المسافة بين الشفة السفلي ونقطة الذقن - وهي ليست على نقطة الذقن تماماً ولكن عرفت بهذا الاسم حتى تسهل معرفتها.



18

تحت الكتف: تقع على جانب الجسم موازية لحلمة الصدر على مسافة (10سم) من تحت الذراع . وتسمى هذه النقطة تحت الذراع



19

تحت الثدي: وهي بالنسبة للرجال على مسافة 2,5سم تحت الحلمة ، وبالنسبة للسيدات حيث تلتقي طبقة الجلد الخارجية للثدي مع عظام الصدر. وتعرف هذه النقطة باسم تحت الثدي



20

¹⁸ Le livre - je m'initie à EFT - guide visuel p 57

¹⁹ Même référence P58

نقطة إصبع الإبهام:

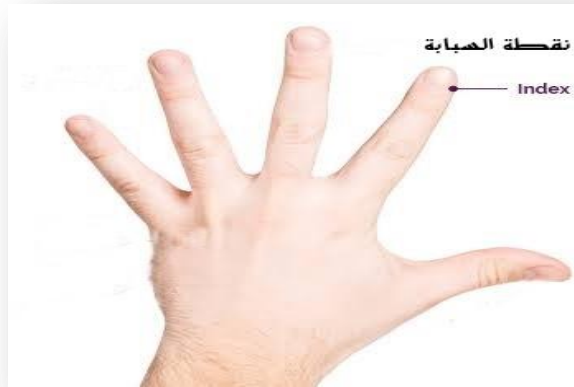
وتقع على الجانب الخارجي لإصبع الإبهام حيث قاعدة إصبع الإبهام وتسمى هذه النقطة نقطة إصبع الإبهام



21

- على جانب إصبع

(السبابة الجانب المواجه للإبهام) على قاعدة الإصفر ، وتسمى هذه النقطة نقطة السبابة).
Index)Finger IF



22

²⁰Même référence P59

²¹Le livre - je m'initie à EFT - guide visuel p 61

²²même référence P62

نقطة الإصبع الوسطى

على جانب إصبع الوسطى (في الجهة القريبة من إصبع الإبهام) على قاعدة الظفر . وتسمى بهذا الاسم



23

على الجانب الداخلي من إصبع (الخنصر في الجانب القريب من إصبع الإبهام) على قاعدة الإظفر . وتسمى هذه النقطة **نقطة الإصبع الخنصر**



24

النقطة الأخيرة هي **نقطة ضربة الكاراتيه**، التي تم شرحها في الحديث عن وضع الإعداد. وهي تقع على الجانب الخارجي بين قمة المعصم وقاعدة الإصبع الصغير. وتسمى **نقطة ضربة الكاراتيه**

نلاحظ أن نقاط الطاقة هذه تتدرج من أعلى الجسم إلى أسفل . و ربما يسهل ذلك من حفظها بالذاكرة فبمجرد عدة مرات من أدائها ستصبح قريبة من الشخص للأبد.

²³Le livre - je m'initie a EFT - guide visuel p 63

²⁴même référence P64

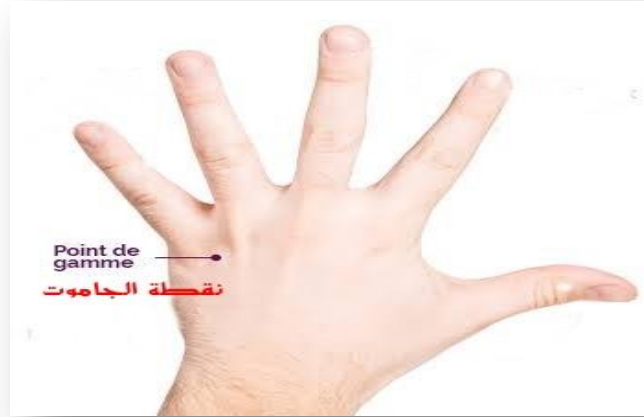
نقطة الجاموت

تعتبر خطوات الجاموت من أكثر الملامح سحراً في طريقة علاج مجال الطاقة (EFT) حيث تعمل على تنسيق عمل الذهن عن طريق بعض حركات العين والذندنة والعدّ . فعن طريق أعصاب معينة يتم إثارة العقل بحركة العين ؛ فيتم تنبيه الجزء الأيمن من المخ (المسئول عن الإبداع) عن طريق الذندنة أما الجزء الأيسر (المسئول عن العمليات الحسابية) فيتم تنبيهه عن طريق العدّ.

تستغرق خطوات الجاموت (10) ثواني من الوقت في حيث يتم أداء (9) حركات منبهاتٍ " للعقل ، وذلك بالربط على نقطة الطاقة بالجسم ، ألا وهي نقطة الجاموت.

لقد تم اكتشاف هذه العملية بعد سنوات من الخبرة التي بينت أن خطوات الجاموت سوف تضيف نتائج أفضل لتقنية الحرية الانفعالية (EFT) وتقربك من التحرر من المشاعر السلبية.

وعندما نضع عملية الجاموت في وسط نقاط التسلسل الرئيسية ؛ تكون لدينا تقنية قوية وفعّالة. ولكي نتذكرها يمكن أن نتصورها ساندويتشاً . فوضع الإعداد هو عملية تحضير الساندويتش و شريحة الخبز العلوية والسفلية هما نقاط التسلسل ، الرئيسية والحشو بين شريحتي الخبز هو الجاموت .



(26)

كي تتمكن من القيام بخطوات الجاموت، عليك أولاً تحديد نقطة الجاموت ؛ وهي على ظهر كلتا اليدين، على مسافة 1سم خلف نقطة منتصف اليد ، بين مفصل القاعدة لإصبع الخنصر و إصبع البنصر. فلو تخيلنا أننا نرسم خطأ وهمياً يصل ما بين مفصل قاعدة إصبع الخنصر، و مفصل قاعدة إصبع البنصر، هذا الخط هو قاعدة مثلث متساوي الأضلاع تقع رأسه في اتجاه المعصم ، فستكون رأس هذا المثلث هي نقطة الطاقة المعروفة بنقطة الجاموت. ثم تبدأ بعد ذلك في أداء حركات²⁵

²⁵مذكرة الحرية النفسية :تعريب حمودالعبري،2004:ص18

العبرة التذكيرية

باعتياد أداء الوصف الأساسية سنتخذها صديقاً دائماً لنا. ويمكن تطبيقها على عدد لا نهائي من الانفعالات والمشاكل العضوية ، وستثمر بالتخلص من كل هذا والتحرر منه. أوإنكان هناك ثمة شيء آخر يحتاج إلى التطوير قبل أن نشرع في أداء الوصفة الأساسية للتخلص من المشكلة بعينها. إنها العبرة التذكيرية. فعندما يمرر لاعب كرة السلة لابد أن يحدد إلى من يمررها. فهو لا يرميها عشوائياً في الهواء متمنياً أن يلتقطها أحد زملائه اللاعبين. وكذلك الوصفة الأساسية تحتاج منا إلى معرفة الهدف والمشكلة المحددة. أو تكون الرماية دون هدف وعديمة الأثر.

فالشخص يطبق الوصفة الأساسية على مشكلة معينة نريد التخلص منها . وهنا ما يوضح لنا إلى أيّ مشكلة نصوّب.

"سبب في جميع المشاعر السلبية هو خلل في النظام الطاقة الجسم"

تحدث المشاعر السلبية لأننا تعرضنا لتفكير أو ظروف كان من شأنها أن سببت خللاً في نظام الطاقة في الجسم. وإلا لكان أداؤنا طبيعياً. فمخاوف شخص ما مثلاً، ليست حاضرة أثناء قراءته طرائف في جريدة (ولهذا فهو لا يشعر في المشكلة بل يشعر بالمشكلة حين يفكر فيها . ثم يظهر الخلل في الطاقة التي يمكن تّفويمها عن طريق تطبيق الوصفة الأساسية. فدون استحضار المشكلة وظهور أثر الخلل في الطاقة لا يمكن للوصفة الأساسية أن تثمر عن شيء . واستدعاء المشكلة أمر سهل .كل ما عليك هو التفكير فيها أثناء أدائك للوصفة الأساسية. وقد تجد من الصعوبة التفكير في المشكلة أثناء قيامنا بالعد، أو الدندنة أو الربت.....الخ. ولهذا نقدم السبب للعبرة التذكيرية التي تذكرنا بالمشكلة عند أداء الوصفة.

والعبرة التذكيرية هي مجرد جملة أو كلمة تصف المشكلة ترددها بصوت عالي في كل مرة تربت فيها على إحدى نقاط الطاقة عند أداء نقاط التسلسل الرئيسة. وبهذا تعمل دائماً على تذكير نفسنا بالمشكلة التي تهدف إلى حلها. فمثلاً العبرة التذكيرية هي مطابقة تماماً لعبارة الإثبات التي رددناها أثناء وضع الإعداد. فمثلاً ، لو أن مشكلتنا التي كانت تهدف إليها في وضع الإعداد هي الخوف من التحدث على الملأ:

رغم أنني لدي الخوف من التحدث على الملأ، إلا أنني أقبل نفسي وبعمق .وبهذا تصبح الكلمات التي تحتها خط الخوف من التحدث على الملأ هي العبرة التذكيرية المناسبة

نقاط الطاقة و مساراتها في الجسم

- نقطة الحاجب (SO) المثانة
- نقطة جانب العين المرارة
- نقطة تحت العين المعدة
- نقطة تحت الأنف الحبل الشوكي
- نقطة الدقن الشريان المركزي
- نقطة الصدر الكلية
- نقطة تحت الذراع الطحال
- نقطة إصبع الإبهام الرئة
- نقطة الإبهام الأمعاء الغليظة
- نقطة إصبع الوسطي غشاء القلب
- البنصر الجهاز الثلاثي ORL
- نقطة الكاراتيه الأمعاء الدقيقة
- نقطة قمة الرأس الحبل الشوكي
- داخل المعصم المثانة

الخلاصة

تعد تقنية التحرر الانفعالي من أهم التقنيات الحديثة التي جاءت بفهم جديد للاضطرابات النفسية و الفسيولوجية كالصداع النصفي و غيره من الاضطرابات مما يسهم في تطوير و العلاجات النفسية و السلوكية

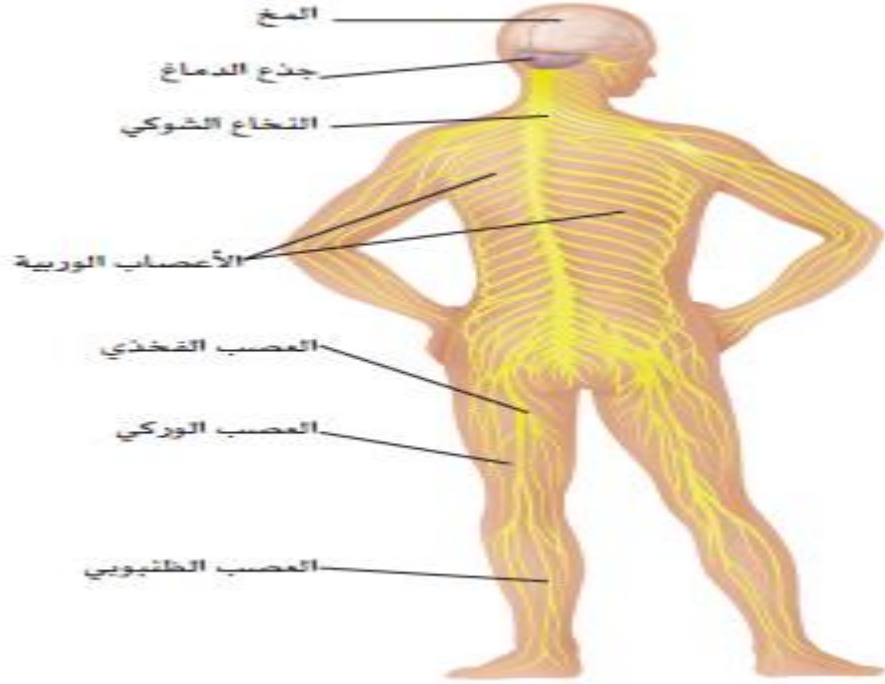
كما أن التقنية تعتبر من أهم الأساليب العلاجية وذلك من خلال سرعة نتائجها و سهولة أدائها و أيضا أنها غير مكلفة ولا تتطلب إمكانيات مادية ولا تستغرق فترات طويلة مقارنة بالعلاجات الاخرى كما أن المستفيد من التقنية يمكنه أن يأخذ التقنية معه إلي البيت و يمكن تطبيقها في البيت بكل سهولة كلما شعر بالألم أو أي اضطراب آخر و هذا ما يساهم في اختفاء الاضطرابات '

الفصل الثالث

- الجهاز العصبي المركزي
- صداع النصفي
- الأعراض
- الأسباب
- مثيرات الشقيقة
- الأنواع الصداع النصفي

الجهاز العصبي المركزي

يتكون من المخ النخاع الشوكي ويؤدي المخ وظائف معقدة كثيرة على سبيل المثال المخ هو مصدر الذكاء والوعي والإبداع ويقوم المخ أيضا بواسطة الجهاز العصبي المحيطي معظم العمليات الجسم وظيفتها من الأنشطة التلقائية مثل التنفس وحتى الأنشطة الإرادية المعقدة مثل ركوب الدراجة²⁶



تمثيل 1. شبكة جهاز العصبي

لدكتورة أنماكغريغور

صداع النصفى

يستمد الصداع النصفى ا من اسمه من كلمه Hemicarnia تعني صداع في جانب واحد على الرغم من انه يمكن تعميمها على الصداع النصفى وغالبا ما يوصف الصداع النصفى بأنه ألم نابض يزداد سوءا عند حدوث النشاط البدني وعلى الرغم من ان الألم قد يكون شديدا إلا أن الصداع النصفى لا يهدد حياه في حد ذاته ما ان حدوث نوبات د الشديدة الى ان الصداع النصفى لا يهدد حياتي في حد ذاته مع انه حدوث نوبات شديدة من هو غالبا ما يعطيه هذا الشعور (لدكتور أنماكغريغور)

الأعراض

يعتبر الصداع النصفى أكثر من مجرد صداع وليس بالضرورة ان يكون الصداع والعرض الرئيسي بعض نوبات الصداع يسبقها حدود اضطرابات بصريه الغثيان القيء والحساسية الضوء والضوضاء ورائحة وقد لا يحتمل المرضى الذين يعانون من الصداع النصفى مجرد التفكير في مواد الغذائية يجد الآخرون أن تناول طعام يجعل الشعور بالغثيان اقل حده. الصداع النصفى انقطاع التيار الكهربائي اثناء حدوث الصداع النصفى قد يبدو جميع الجسم كأنه توقف عن العمل لفترة من الوقت وترغب في الاختفاء حتى تنتهي النوبة

غالبا ما تبدأ الشقيقة (الصداع النصفى) في مرحلة الطفولة أو المراهقة أو في مرحلة البلوغ المبكرة. قد تتطور نوبات الشقيقة خلال أربع مراحل: البادرة والأوردة والصداع وما بعد البادرة (الانتهاء)، لكن قد لا تعاني من جميع هذه المراحل.²⁷

قد تُلاحظ قبل بدء الشقيقة بيوم واحد أو إثنين تغييرات غير جلية تُنذر بمجيء الشقيقة، وهي تتضمن الآتي:

- الإمساك
- تقلبات المزاج، من الكآبة إلى الشعور بالنشاط والخفة
- الرغبة الشديدة في الأكل
- تيبس الرقبة
- زيادة العطش والتبول

كتاب الصداع النصفى وأنواع الصداع الأخرى. / آن ماكغريغور ص27

• تكرار التثاؤب

الأورة

قد تحدث الأورة قبل بدء نوبة الشقيقة أو خلالها. قد يُعاني بعض الأشخاص من نوبات الشقيقة بدون الأورة.

ونوبات الأوردة ما هي إلا أعراض تُصيب جهاز الأعصاب، وعادةً ما تكون اضطرابات بصرية كومضات ضوئية أو رؤية موجهة مُتعرجة.

وقد تكون نوبات الأورة في بعض الأحيان أحاسيس ملموسة (حسية) أو اضطرابات في الحركة (حركية) أو في الكلام (لفظية). وقد تصبح العضلات ضعيفة، أو قد تشعر كما لو كان شخص آخر يلمسك.

يبدأ كل عرض من هذه الأعراض على نحو تدريجي، ثمَّ يزداد على مدار دقائق عديدة ويستمر لمدة تتراوح بين 20 إلى 60 دقيقة. تتضمن أمثلة أورة الشقيقة ما يلي:

• ظاهرة بصرية مثل رؤية أشكال متنوعة والبقع الساطعة أو ومضات ضوئية

• فقدان القدرة على الرؤية

• الشعور بأحاسيس تشبه وخز الإبر والدبابيس في الذراع أو الساق

• ضعف أو خدر في الوجه أو في جانب واحد من الجسم

• صعوبة في التكلم

• سماع ضوضاء أو موسيقى

• اختلاج أو غيره من الحركات التي لا يُمكن السيطرة عليه

قد ترتبط الشقيقة المصحوبة بالأورة في بعض الحالات بضعف الأطراف (الشقيقة الفالجية).

النوبة

عادة ما تستمر الشقيقة من 4 إلى 72 ساعة في حال عدم علاجها، لكن تتفاوت وتيرة حدوث نوبات الصداع المذكورة من شخص لآخر. وقد تكون الشقيقة نادرة الحدوث، أو قد تحدث عدة مرات في الشهر. وقد تُعاني من الأعراض التالية خلال نوبة الشقيقة، كما في الآتي:

- ألم في جانب واحد من الرأس أو في كلا الجانبين
 - ألم يشبه النبض أو الضربات
 - حساسية تجاه الضوء أو الأصوات، وفي بعض الأحيان حساسية تجاه الروائح واللمس
 - الغثيان والتقيؤ
 - عدم وضوح الرؤية
 - الشعور بالدوخة يتبعه الإغماء في بعض الأحيان
- ما بعد الباردة (الانتهاة)

تحدث المرحلة الأخيرة التي تُسمى ما بعد الباردة عقب نوبة الشقيقة، فقد تشعر بالاستنفاد والتعب فيما يشعر بعض الأشخاص بالابتهاج. وقد تُعاني خلال فترة الـ 24 ساعة التالية من الأعراض التالية:

- الإرباك الذهني
- تقلب المزاج
- الدوار
- الضعف
- حساسية تجاه الضوء والصوت

الأسباب

رغم أن أسباب نوبات الشقيقة غير مفهومة لكن يبدو أن العوامل الوراثية والبيئية تلعب دوراً في حدوثها.

قد يُسبب نوبات الشقيقة تغييرات في جذع الدماغ وتفاعلاته مع العصب ثلاثي التوائم الذي يُعد واحداً من مسارات الألم الرئيسية.

بالإضافة إلى ذلك إن عدم توازن المواد الكيميائية في الدماغ — بما فيها السيروتونين الذي يُفيد في تنظيم الألم في جهاز الأعصاب — قد يدخل في جملة المسببات. ويستمر الباحثون في دراسة دور السيروتونين في حدوث نوبات الشقيقة.

إن مستويات السيروتونين تنخفض أثناء نوبات الشقيقة، وذلك قد يدفع العصب ثلاثي التوائم إلى إطلاق مواد تسمى الببتيدات العصبية التي تنتقل إلى غلاف الدماغ الخارجي (سحايا الدماغ)، فينجم عن ذلك ألم الشقيقة. وتلعب الناقلات العصبية الأخرى دوراً في حدوث ألم الشقيقة، بما فيها ببتيد كالسيتونين المرتبط بالمؤثر.

مثيرات الشقيقة

يُمكن أن تُثير مجموعة من العوامل التي يُمكن أن تُثير نوبات الشقيقة بما فيها:

- التغييرات الهرمونية لدى السيدات:
- يبدو أن التذبذبات في مستويات الأستروجين تُثير نوبات الصداع لدى العديد من السيدات، وقد ذكرت العديد من السيدات المصابات بالشقيقة نوبات صداع غالباً ما تحدث قبل الحيض مباشرةً أو خلاله عندما يُصبن بهبوط كبير في مستوى الأستروجين.

تزداد إصابة السيدات الأخريات بنوبات الشقيقة خلال الحمل أو في مرحلة انقطاع الطمث.

بالإضافة إلى ذلك قد تُقاوم الأدوية الهرمونية مثل حبوب منع الإنجاب الفموية والعلاج الهرموني البديل نوبات الشقيقة. لكن تجد بعض السيدات أن نوبات الشقيقة لديهن تحدث بمعدل أقل عند أخذ هذه الأدوية.

الأطعمة:

- المواد المضافة إلى الأغذية:

تُثير الشقيقة المادة المحلية التي تُعرف بـ أسبارتيم والمادة الحافظة غلوتومات أحادية الصوديوم التي تتوفر في العديد من الأطعمة.

المشروبات:

- يُمكن أن تُثير الشقيقة المشروبات الكحولية لاسيما الخمر والأشربة التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين.²⁸
- الإجهاد النفسي:

يُمكن أن يؤدي الإجهاد النفسي في مكان العمل أو في المنزل إلى نوبات الشقيقة.

المحفزات الحسية:

يُمكن أن تُثير نوبات الشقيقة الأضواء الساطعة ولمعان الشمس والأصوات العالية، كما يُمكن أن تُؤدي الروائح القوية — بما فيها العطور ومخففات الأصباغ والتدخين غير المباشر وغيرها — إلى إثارة نوبات الشقيقة لدى بعض الأشخاص²⁹

التغيرات في نمط الاستيقاظ والنوم:

إن عدم الحصول على ما يكفي من النوم أو الإفراط في النوم أو الإرهاق نتيجة السفر قد يُثير نوبات الشقيقة لدى بعض الأشخاص.

قد تُثير نوبات الشقيقة الجهد الجسدي الشديد، وذلك يشمل النشاط الجنسي.

التغيرات البيئية:

قد يؤدي تغيير الطقس أو تغيير الضغط الجوي إلى إثارة نوبات الشقيقة.

الأدوية:

قد تؤدي أدوية منع الإنجاب التي تؤخذ عن طريق الفم والموسعات الوعائية مثل النايتروغليسيرين إلى تفاقم نوبات الشقيقة.

عوامل الخطورة

تجعلك العديد من العوامل في جعلك أكثر عرضة للإصابة بالشقيقة بما فيها الآتي:

²⁸ Radat F, Creac'h C, Guegan-Massardier E, Mick G, Guy N, Fabre N, et al. Behavioral dependence in patients with medication overuse headache: a cross-sectional study in consulting patients using the DSM-IV criteria. Headache 2008; 48:1026–36.

²⁹ Bahra et al. 2004

تاريخ العائلة:

إذا كان فرد من أفراد عائلتك يُعاني من الشقيقة ستكون عندئذٍ معرضاً لتطور الشقيقة لديك أيضاً.

تقترح دراسة جديدة أن الصداع النصفيغالباً ما تسببه مشاكل في جهاز الدوران، وقد تساعد الاكتشافات الأبحاث المستقبلية بتوفير علاجاتٍ لهذا الاضطراب. قد يساعد البحث المنشور بواسطة الاتحاد العالمالوراثيات الصداع The International Head ache Génétiques IHGC،Consortium على الإجابة عن سؤالٍ طالما أرق الأطباء، هل أساس الصداع النصفي مشكلة وعائية) متعلقة بإمداد الدم، (أم مشكلة عصبية (متعلقة بالجهاز العصب) ؟

قام الـ IHGC بجمع بياناتٍ من 22 دراسةً ترابطيةً مختلفةً أجريت على كامل الجينوم، من مغطيةً ما مجموعه 60,000 حالة صداع نصفي تقريباً، وبمساعدة مجموعاتٍ من 12 دولةً مختلفةً. وفي نهاية الدراسة، كانت النتيجة هي وجود ارتباط بين 38 منطقةً جينيةً وبين الصداع النصفي منها 28 منطقةً حديثة الاكتشاف، و10 كانت معروفةً مسبقاً.

صحيح أن هذه الجينات ربطت حديثاً بالصداع النصفي. إلا أن العلماء كانوا يعلمون مسبقاً أنها مرتبطةٌ أيضاً بأمراض الأوعية وانقباض العضلات الملساء وتنظيم توتر العضلات الموجودة في جدران الأوعية وعمل الشرايين. يشير هذا الاكتشاف إلى أن المشاكل الوعائية والعضلية تلعب دوراً كبيراً في الصداع النصفي

يقول قائد الـ IHGC، آرنو بالوت Aarno Palotie: " اكتشفت عشرات العوامل الوراثية الجديدة في هذه الدراسة الحديثة واسعة النطاق، ولأن كلاً من هذه المتغيرات يغير من خطر الإصابة بالمرض قليلاً فقط، لذا فقد يكون الأثر ملحوظاً فقط عندما صارت هذه الكمية الضخمة من العينات متاحة".

أضاف أحد أعضاء الفريق جون أنكر زفارت (2004/2003) John-AnkerZwart من مستشفى جامعة أوسلو the Oslo University Hospital في النرويج: " هذه الاكتشافات الجينية هي الخطوة الحقيقية الأولى لتطوير علاجاتٍ شخصية مبنية على الأدلة لهذا المرض شديد التعقيد «عرفنا نحن الأطباء منذ وقتٍ طويل أن مرض الصداع النصفي يختلفون فيما بينهم، وأن العقاقير يتعالج بعض المرضى تكون غير فعالة أبداً عند المرضى الآخرين".

مع أن هناك دراسات سابقةً اكتشفت وجود روابط مهمة بين جينات النسيج الدماغي وبين الصداع النصفي. إلا أن هذا البحث لم يجد هذا الترابط بين جينات النسيج الدماغي وبين الصداع النصفي يسلم الفريق بأن ذلك قد يعود لعدم وجود عيناتٍ كافية من النسيج في البحث الجديد.

كشف العلماء أيضاً عن بعض الأدلة التي تشير إلى إمكانية ارتباط الصداع النصفي بالقتوات

الأيونية للجهاز العصب التيتساعد في نقلالإشارات العصبية، وهذا مجالمحتمللدراساتٍ مستقبلية. شارك الفريق بياناته بين العديد من قواعد البيانات الدولية البيولوجية للمساعدة ف التعرف عل روابط بين الصداع النصفي وجيناتمحددة، وكان الباحثون حريصين على إبراز فوائد العمل الجماعي.

قال بالوت BAOLIT وهو أيضا مدير البحث في جامعة هلسنكي the University of Helsinki عند دراسة وراثيات الأمراض الشائعة والمعقدة، فإن التعاون الدوليصير ذا أهميةبالغة". في النهاية، الأمل هو أن البحث واستمرار الدراسات المبنية عليه ستؤدي إلى معالجاتٍ أكثر تأثيراً، بحيث تصبح مناسبةً أكثر لكل مصابٍعلى حدة. أما العلاجات المبنية على هذه الدراسة، فلن تأتي قريباً بشكلكاف خصوصاً إذا أخذنا بالاعتبار حقيقة أن الصداع النصفييصيب ما يصل إل 1من كل 7أشخاص على مستوى العالم(Nasaarabica 2016)

• العمر:

يُمكن أن تبدأ الشقيقة في أي سن كان، لكن تحدث أول نوبة شقيقة في أغلب الأحيان خلال مرحلة المراهقة، وتميل الشقيقة إلى الزيادة خلال سن الثلاثين عام، ثم تتضاءل شدتها تدريجياً إلى أن تصبح أقل حدوثاً في العقود التالية.

• نوع الجنس:

من المرجح أن تتعرض النساء إلى الشقيقة بمعدل ثلاثة أضعاف أكثر من الرجال. تميل أنواع الصداع إلى التأثير على الأولاد والفتيات خلال مرحلة الطفولة لكن بحلول مرحلة المراهقة وما بعدها تتأثر الكثير من الفتيات بنوبات الصداع.

• التغيرات الهرمونية:

في حال المرأة التي تُعاني من نوبات الصداع قد تُلاحظين أن الصداع يبدأ قبل الحيض مباشرةً أو بعد بدء الدورة الشهرية بقليل.

قد تتغير نوبات الشقيقة أيضاً خلال الحمل أو خلال مرحلة انقطاع الطمث. وتتحسن نوبات الشقيقة بشكل عام بعد مرحلة انقطاع الطمث.

ذكرت بعض السيدات بدء أو تفاقم نوبات الشقيقة خلال الحمل، وقد تحسنت النوبات لدى الكثير من السيدات أو لم تحدث أساساً خلال مراحل الحمل الأخيرة. وكثيراً ما تعود نوبات الشقيقة مرةً أخرى خلال فترة ما بعد الولادة.

الأنواع الصداع النصفي

يختلف النوعان الأكثر حدوثاً من الصداع النصفي فقط في حالة وجود أو عدم وجود «الهالة البصرية aura – نسيبارد، أو الضوء ساطع.» و«الهالة البصرية» هي مجموعة من الأعراض العصبية التي تنسق الصداع، وغالباً ما تكون أعراض البصرية

وأيضاً حوالي 70 - 80% من الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي بنوبات الصداع النصفي مندون الهالة البصرية المعروف سابقاً باسم الصداع النصفي الكلاسيكي.) بينما يصاب حوالي 10% من هؤلاء بنوبات الصداع النصفي الذي تسبقها لهالة البصرية (المعروف سابقاً باسم الصداع النصفي الكلاسيكي) ويحدث كلا النوعين من النوبات عند نسبة تتراوح ما بين 20% - 15 من المصابين. وفي أقل من 1% من الحالات، من الممكن أن تحدث للهالة البصرية وحدها مندون الإصابة بالصداع. وتعتبر الأنواع لأخرى من الصداع النصفي نادرة للغاية

الصداع النصفي القاعدي

يتم التحكم في أعراض الصداع النصفي القاعدي، بواسطة جزء من المخ يطلق عليه اسم (جذع الدماغ). وتشمل هذه الأعراض، صعوبة في التعبير عن الكلمات، والدوار، طنين في الأذنين، الرؤية المزدوجة، والتداعي / عدم الثبات، وقد تؤدي النوبات الشديدة إلى الإغماء، وربما إلى فقدان الوعي المفاجئ، والتي يمكن أن تكون مخيفة جداً. وتستمر هذه الأعراض لمدة تصل إلى 60 دقيقة، وعادةً ما يتبعها حدوث الصداع النصفي³⁰.

³⁰Bigal ME, Lipton RB. What predicts the change from episodic to chronic migraine? Curr Opin Neurol 2009;22:269–76.

الصداع النصفي الفالجي (المصحوب بشلل نصفي)

في هذا النوع من الصداع النصفي، يرتبط حدوث نوبات حدوث ضعف، أو شلل في جانب واحد من الجسم، وعادةً ما يؤثر في الذراع والساق. ويستمر ذلك طول الفترة الصداع، وقد يستمر أحياناً لعدة أيام، وال يزول إلا بعد أن يخف الصداع. وفي نوبات الصداع اللاحقة، قد يصاب الجانب الآخر من الجسم. وفي حالة وجود تاريخ عائلي من النوبات المماثلة، يطلق على ذلك اسم «الصداع النصفي الفالجي العائلي».

الصداع النصفي شال للعين

تعتبر هذه الحالة نادرةً للغاية. ويرتبط الصداع بحدوث شلل في جانب واحد، إذ يصيب واحداً أو أكثر من الأعصاب التي تتحكم في عضلات العين المسئولة عن حركة العين. وعلى الرغم من ضرورة فحص هذه الأعراض، إلا أنه لا يتم اكتشاف السبب الكامن وراءها إذا كانت ناتجة عن الصداع النصفي. وقد يصيب الشلل جانباً واحداً في إحدى النوبات، ثم يصيب الجانب الآخر في نوبةٍ أخرى. وعادةً ما تحدث النوبات بشكلٍ نادرٍ جداً، إذ تفصل عدة أشهر بين كل نوبة والتي تليها.

الصداع النصفي الشبكي (الذي يؤثر في شبكية العين)

تؤدي هذه النوبات إلى مجموعة من المناطق العمياء التي تصيب الرؤية في عين واحدة فقط والتي ترتبط بحدوث الصداع. وإذا تم فحص العين بمنظار العين ن (أداة لفحص العين)، تُظهر النتائج أن العين طبيعية في الفترات الفاصلة بين النوبات، وأثناء حدوث النوبات كذلك³¹.

56 كتاب الصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى. / أن ماكغريغور؛ترجمة مارك عبود ص³¹

فسيولوجية مرض الشقيقة ومحفزات حدوثه:

ف في نوبة ومكونات الصداع النصفي (الشقيقة) يعطي الأساسالية الدور المحتمل للوجبة كمحفز لحدوث هذا الألم. يحدث الشعور الابتدائي بالألم في الأعصاب مع عد- م استقطاب لبقشرة الخلية العصبية وتحسس في الكتلة العصبية ثم تحدث مرحلة أخرى ثانوية ينتج عنها انقباض الأوعية الدموية وتوسع بعد ذلك في هذه الأوعية يتبعها الالتهاب في الأوعية يحفز بالموصلات العصبية خاصة في مستقبلات السيروتونين (Serotonin). التشابه التشريحي في العصب الثالث للأوعية المخية والغشاء المغلفلدماغ و فروه الرأس يفسر السبب الموضوعي لشقيقة في مقدمة الرأس.

قد تؤثر المحفزات الغذائية لشقيقة في فسيولوجية المرض عند مرحلة أو أكثر من مرحلة نوبة الشعور بالشقيقة حيث أنهذه المحفزات قد تؤثر في لحاء المخ، والعصب الثلاثي والعصب الثالث في خلية المخ والمهاد البصري في الدماغ. thalamus

أما آليات الفعل المحتملة والمواد الكيماوية الوسيطة المسهلة لهذا الفعل المحفز لشقيقة فتشمل إفراز norepinephrine ويقوم بدور الوسيط في إفراز الابنفرين الترامين Tyramine , phenylethylamine من الأمينات الحيوية وكذلك إفراز أكسيد النيتريك oxidenitric الناشئ من النتريتات nitrates والنيترينات nitrites وتأثير الهستامين وجلوتامين أحادي الصوديوم - من خلال تأثيرهما على مستقبلات اهيستامين والجموتاميت. قد تحفز الكيماويات المحفزة مستقبلاتالأعصاب مما يؤدي إلى إفراز الموصلات العصبية أو من خلال تأثيرها المباشر على الخلايا العصبية وبالتالي على مسار الشقيقة.³²

³²المقال ترجمة تصريف من المرجع التالي

الخلاصة

إن الصداع النصفي من أهم الاضطرابات السيكوسوماتية و من المواضيع التي ليست جديدة والتي م التطرق إليها من عدة جوانب مختلفة ، فبعد ما قمنا بتوضيح المعلومات المتعلقة بالصداع نصفي قد ألمنا كذلك ولو جزئيا ما يخص هذا المتغير، الذي بات في انتشار مستمر، حيث أن الصداع النصفي يسبب ألما حادة ما يعيق في بعض الأحيان الشخص في نشاطه و علاقته بمحيطه ، مما يستدعي البحث عن طرق علاجية فعالة في إزالة أو التخفيف من ألم الصداع النصفي و من بين العلاجات التي تم التطرق إليها سابقا نخص بالذكر تقنية سهلة وفعالة تعمل علي إزالة ألم الصداع النصفي وهي تقنية التحرر الانفعالي

الفصل الرابع

- 1) التذكير بالفرضية
- 2) منهج الدراسة
- 3) أدوات الدراسة
- 4) الدراسة الاستطلاعية
- 5) الدراسة الأساسية
- 6) حدود الدراسة
- 7) حالات الدراسة
- 8) مناقشة النتائج علي ضوء الفرضيات
- 9) الخاتمة
- 10) قائمة المراجع

التذكير بالفرضية:

لتقنية التحرر الانفعالي فعالية في علاج الصداع النصفي !

منهج الدراسة:

المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة والاكتشاف الحقيقة والإجابة عن التساؤلات التي يثيرها موضوع الدراسة . وقد اعتمدنا في هذه الدراسة الحالية على المنهج الإكلينيكي لكونه يتلائم مع طبيعة الموضوع.

اذ يعرفه Reuchlin Maurice على أنه: " طريقة تنظر إلى السلوك من منظور خاص، فهي تحاول الكشف بكل ثقة وبعيدا عن الذاتية عن كينونة الفرد، والطريقة التي يشعر بها وسلوكياته، وذلك في موقف ما، كما تبحث عن إيجاد معنى لمداول السلوك والكشف عن أسباب الصراعات النفسية مع إظهار دوافعها وسيرورتها، وما يجسده الفرد إزاء هذه الصراعات من سلوكيات لتخلص منها."

يتضح من خلال هذا التعريف أن المنهج الإكلينيكي يتيح البحث في الظواهر بكيفية معمقة والمقصود بذلك محاولة معرفة الأسباب الباطنية، بحيث يشكل هذا الجانب العامل الأساسي الذي دفعنا إلى اختيار هذا المنهج.

أدوات الدراسة:

من بين أدوات الاستقصاء التي يوفرها المنهج الإكلينيكي وقف اختيارنا على:

المقابلة العيادية:

اعتمدنا على المقابلة الإكلينيكية نصف الموجهة بهدف البحث، لأنها تسمح بالتعبير بأكثر قدر من التلقائية عن المشاعر و الانفعالات، وللمحافظة على سير المقابلة نحو الهدف المحدد من قبل الأخصائي النفسي ثم التركيز على مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى إحصار مواضيع معينة تقتضيها ضروريات البحث، والمقابلة الإكلينيكية هي وسيلة

فعالة في المنهج الإكلينيكي، وتعرف عمى أنيا :محادثة تتم وجها لوجه بين العميل والأخصائي النفسي الإكلينيكي غايتها العمل على حل المشكلات التي يواجهها العميل، وإحداث التوافق لديه وتكون وسيلة لجمع المعلومات، كما تطبق بها بعض المقاييس السيكولوجية التي قد يتطلبها الموقف الإكلينيكي ، أي أنها جزء لا يتجزأ من أي اختبار سيكولوجي.

وقد كان الهدف من استخدامنا للمقابلة النصف موجهة هو إقامة علاقة ثقة مع حالات الدراسة حتى يتعرفوا على موضوع البحث، وكذلك تهيؤهم للفحص المطبق، بالإضافة إلى أنيا تسمح لنا بالتوسع و التفصيل في إجابات الحالة عمى الاختبار ، وذلك لما تتضمنه من حرية الاستجابة، كما تساعدنا في الحصول عمى المعلومات الضرورية.

الملاحظة

يكون جمع البيانات في دراسة الحالة غالبا على اثر الملاحظة المباشرة، وذلك من خلال حالات موضوع الدراسة أو من خلال تطبيق الاختبارات السيكولوجية في المقابلة.

وتعتبر الملاحظة الأداة العملية التي يستخدمها الإكلينيكي ، والتي لا تتطلب أكثر من تقديرات تقريبية، وهي تسجيل السلوك النفسي في نفس الوقت الذي تتم فيها الملاحظة المباشرة، حيث يكون الملاحظ أمام العميل وجها لوجه

وهي من الوسائل المساعدة على جمع المعلومات والحقائق، حيث يرى معجم أكسفورد الدقيق أن الملاحظة: هي مشاهدة صحيحة تسجل الظواهر كما تقع في الطبيعة، وذلك بأخذ أسباب ونتائج العالقة المتبادلة بعين الاعتبار

ولقد اعتمدنا في دراستنا عمى الملاحظة المباشرة، باعتبارها أداة رئيسية لجمع المعلومات أثناء المقابلة، كذلك أثناء تطبيق الاختبار، بالإضافة إلى الاستعانة بها في شرح وتفسير بعض السلوكيات التي تبديها الحالات.

تقنية التحرر الانفعالي

سبق التطرق إليها في الفصل الثاني

الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الجد مهمة في أي بحث علمي، حيث يهدف الباحث من خلالها إلى استكشاف الظاهرة المراد دراستها في الواقع بغية الإلمام بكل ما يتعمق بالموضوع ، والتقرب منه أكثر، وجمع البيانات الأولية حول الموضوع ، كما تساعد الدراسة الاستطلاعية في تحديد المنهج العلمي الأقرب إلى طبيعة الموضوع الذي يرغب الباحث في دراسته والتحقق من صلاحية الأداة المستخدمة لجمع البيانات، كما يتم خلال الدراسة الاستطلاعية وصف عينة الدراسة وطريقة السحب الملائمة لدراسة حسب موضوع الاهتمام والمعطيات الميدانية، كما تساعد في تحديد أكثر أهداف البحث وتوضيح أكبر لإشكالية الدراسة كما تسمح بالتدقيق في طرح الإشكالية.

وأهم ما تهدف إليه الدراسة الاستطلاعية للباحث هو تصور كيفية إجراء وسير دراسته وبحثه آخذا بعين الاعتبار كل المعطيات الميدانية، وكذلك جمع كل المعلومات التي تسمح له ببناء وسائل جمع البيانات الأكثر ملائمة لدراسته، كما تسمح بتحديد حالات البحث، حيث بدأت دراستنا الاستطلاعية بتاريخ 17/11/01 20 إلى غاية 05/11/2018 إذ كان اختيار الحالات بشكل مقصود، و ذلك بعد زيارتنا الميدانية لمستشفى اول نوفمبر 1954 بولاية توههران، وبالتعاون مع السيدة سميرة كأخصائية نفسية تم تحديد الحالات المناسبة لموضوع دراستنا الذي يندرج تحت عنوان: مساهمة فعالية تقنية التحرر الانفعالي في التخفيف من حدة الصداع النصفي ، ولم نجد أي صعوبة في اختيار العينة، لكن واجهنا صعوبات في الحصول على المراجع نظرا لانعدامها بمكتبة الجامعة، وحصلنا على بعض المراجع بالأجنبية وقمنا بترجمتها(المراجع الأجنبية تأخذ وقت في الترجمة)، وقلة الدراسات السابقة في هذا العلاج لأستند عمليا في دراستي

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بتطبيق المقابلة العيادية و بناءا علي تشخيص الأطباء لصداع نصفي ، ووجدنا أن الحالات يعانون من أعراض الصداع النصفي ،وقمنا بعد ذلك بضبط مواعيد المقابلات العلاجية ومدة كل جلسة علاجية، والتي تتطلب ما بين 45 و60 دقيقة.

الدراسة الأساسية:

تم في هذه الدراسة الاعتماد على المنهج العيادي المتمثل في دراسة حالة مدعم بالملاحظة المباشرة، وتقنية علاجية حديثة متمثلة في تقنية الـEFT، حيث تم التعرف **عم**الحالات وبناء عالقة ثقة معهم، وشرحنا لهم الطريقة العلاجية، مع التأكيد على ضرورة الالتزام بمواعيد الجلسات.

حدود الدراسة:

المجال المكاني : تم إجراء الدراسة الحالية بمستشفى أول نوفمبر 1945، بحي ايسطو ولاية وهران.

مجال البشري: اعتمدنا علي ثلاث حالات أنثى تتراوح أعمارهم بين 25-45 سنة.

حالات الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة علي ثلاث حالات من جنس واحد ، تتراوح أعمارهم ما بين 25-45 سنة يعانون من أعراض الصداع النصفي ، حيث تعاني الحالة (1) من صدع نصفي متوسط، أما الحالة (2) فتعاني من صداع نصفي قوي، و الحالة (3) علي صداع نصفي قوي جدا و قد تم اختيار حالات الدراسة بطريقة قصديه، حيث لم نواجه أي صعوبات في اختيار هذه العينة.

دراسة حالة:1

تقديم الحالة:

- نسرين 32 سنة، متزوجة وأم ل 2 أبناء
- الحالة الاقتصادية: متوسطة
- المستوى الثقافي: ثانوي
- مكان الإقامة: حي النجمة
- الأمراض السابقة: لا توجد
- مدة الإصابة: عام و6 أشهر
- نوع الإصابة: الصداع النصفي

ملخص المقابلة:

الحالة (ن) تبلغ من العمر 32 سنة متزوجة منذ أكثر من 7 سنوات، تعيش مع أسرتها المتكونة من الزوج و الأبناء الاثنين، لا تعمل مأكثة في البيت ، الحالة الاقتصادية متوسطة حيث يعمل زوجها في ورشة للحديد ، ظهر المرض عند الحالة منذ عام و ستة أشهر حيث ظهرت بعض الأعراض كالصداع في بعض الأوقات ثم أصبحت شدته تزيد كل مرة وبعد ذهابها للطبيب وقيامها بالفحوصات الطبية اللازمة اكتشفت أن الذي تعانيه حسب الطبيب المختص هو الصداع لنصفي

تحليل المقابلة:

كان الهدف من المقابلة الأولى النصف الموجهة جمع معلومات أولية عن الحالة ومن خلال المقابلة التي أجريتها مع الحالة، لاحظت أنها أثناء ذلك تفضل العزلة وكثرة النوم وهذا في قولها (ملي عطاني طبيب الدوا وليت غي راقدة في شومبرتي و ما نهودش لتحت) وهي فائدة ثانوية لعدم رغبتها في الحديث مع العائلة الزوج وتمثل طلبها في الرغبة في الشفاء من الصداع الذي أصبح يورق حياتها

المقابلة الثانية

في المقابلة الثانية دخلت الحالة وبعد ان قمنا بتشجيع الحالة علي الحديث بدأت تخبرني عن مشاكل تعاني منها مع عائلة زوجها الدين يضغطون عليها و ذلك من خلال إلقاء عبئ البيت و المسؤولية علي عاتقها فهي من تطهو وتنظف البيت وهذا ماجعلها كثيرة الغضب إلي أن وصلت ان أصبحت تصرخ في كل وقت مع الأبناء ولا تخرج كثيرا أن هذا النمط من الحياة لم تكن معتادة عليه و تمثل ذلك في قولها (راني حاسة روعي ظوهرت ملي تزوجت هدي عايلة كلشي عندهم تاع بكري) و في سياق حديثها بدأت تحس بالألم وصداع قامت بإخراج دواء الذي وصفه الطبيب لها (MIGRA ZEN) فتدخلت في هذا الموقف و طلبت منها عدم التسرع في شرب الدواء و ان تأخره إلي وصولها للبيت و قمت بالربت في جميع مسارات الطاقة و قمت بجميع الخطوات المذكورة في الجانب النظري وبعدها طلبت منها التقييم حالتها و شدة الألم التي وصلت اليمن 2من 10 اندهشت الحالة النتائج السريعة التي تحصلت عليها الحالة ما استدعي تغيرا في طريقة جلوسها و نبرة صوتها

تحليل المقابلة 2

الهدف من المقابلة الثانية النصف الموجهة هو جمع معطيات عن تاريخ الحالة و تطور المرض من خلال حديثها تبين أنها تعاني من اضطراب في التكيف و نقص الثقة في الذات و محاولة تجنب المواقف الضاغطة و الفائدة الثانوية للمرض هي الذهاب إلي غرفتها و الآلام في الرأس لتعليل عدم قدرتها علي القيام بشؤون البيت كما أنها تعاني من اضطراب في المزاج و كثرة الهيجان و الصراخ كبت لمشاعر الكره لكل من حولها و إلقاء المسؤولية علي الآخرين لدين كانوا سببا في ما تعانيه

المقابلة الثالثة

الهدف من المقابلة الموجهة الثالثة تمثل في علاج من خلال تقنية التحرر الانفعالي لبعض المواقف الضاغطة و نقص الثقة في الذات ذلك في تقييم حالتها و الأفكار و المشاعر التي تعاني منها ووضعها في سلم التقييم وكانت البداية 10 علي 10 و ذلك من خلال ذكر معاناتها في صيغة أفكار كما هو مبين في الجانب النظري ما جعلها تحس بالارتياح و تمثل ذلك في

قولها "راني نحس روعي خير راني خفيفة حست جبل كان فوقي وبعدها" طلبت منها ان تعيد الربت علي نقاط الطاقة آدا أحست ببعض الصداع

تحليل المقابلة

بما أن المشاعر السلبية و الأفكار والاعتقادات السلبية هي السبب في احتقان الطاقة في الجسم فانه بمجرد تعبير عن العواطف الغير مرغوب فيها فأننا نقوم بإخراج المكبوتات من اللاشعور و إظهاره لشعور يتم معالجة الأفكار في الحاضر و من خلال الربت في نقاط الطاقة فإننا نحرر طاقة الجسم من الاحتقان و هذا ما يعطي تغييرا في المزاج و المشاعر و الإحساس بالراحة و ينهي الصراع الداخلي الذي تعاني منه الحالة و طلب إعادة التمارين في البيت كي تركز الحالة علي الرغبة في التخلص من الصداع النصفي و توقيف الأفكار السلبية التي تسبب احتقان في طاقة الجسم و في مسارات الطاقة

المقابلة الرابعة

دخلت الحالة مبتسمة و أخبرتني أنها لم تعد تعاني من الصداع منذ آخر حصة و أنها توقفت عن شرب الدواء منذ آخر حصة الذي كان سببا في كثرة النوم عندها و تمثل ذلك من خلال قولها "حبست الدوا هداك لي كان غي يرقدني ما دارلي والو و راني مليحة كي تجيني شويا لادولار ندير شاقوتلي ونحس روعي غاية "

تحليل المقابلة

من منى خلال المقابلة الرابعة تبين أن الحالة قد تحسنت من لناحية النفسية ما ساهم بصورة ايجابية علي عضلات المح التي تنقبض ما يسبب الصداع النصفي هذا من خلال تقنية التحرر الانفعالي التي تحرر الاحتقان الموجود علي مستوي المسارات كما لاحظت من خلال المقابلة تغييرا في ملابس الحالة التي كانت تميل إلي الألوان الداكنة و في نهاية الحصة طلبت من الأخيرة أن تعود لاستشارتي ان رجع الصداع من جديد ولحد اليوم لم يعد الصداع النصفي للحالة وكل الحصص التي قمت بها مع الحالة كانت تأكدأن الصداع لم

يعد إليها و أنها بين الحين وأخريأتي بعض الصداع بصورة طبيعية دون ألام شديدة ما يفقدها توازنها و كانت آخر قمت بها مع الحالة و قد مر علي ذلك أكثر من ثمانية شهور في ظل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال المقابلات التشخيصية والعلاجية، يمكننا القول بأن هناك تطورات ايجابية واضحة بالنسبة لـ "نسرين"، وتغيير جذري على الوضعية السابقة، والوصول إلى الهدف المحدد في العلاج.

دراسة حالة:2

تقديم الحالة:

- الاسم: ع ليلي، أنثى، ذات 44 سنة ، متزوجة وأم أبناء.
- المستوى الثقافي: متوسط
- مكان الإقامة:وسط المدينة
- الأمراض السابقة: سرطان الثدي
- مدة الإصابة: ثلاث أشهر
- نوع الإصابة:الصداع النصفي

الحصة الأولى

الحالة (ليلي) تبلغ من العمر 44سنة متزوجة منذ أكثر من 20سنة ، تعيش مع أسرتها المتكونة من الزوج و الأبناءالاثنين و أم الزوج ، لا تعمل مائكة في البيت ، الحالة الاقتصاديةمتوسطة حيث لا يعمل زوجها في الفترة الحالية بعد أن كان يملك مقهى في وسط المدينة. ظهر المرض عند الحالةمنثلاث أشهر حيث ظهرت بعض الأعراض كالصداع، الغثيان والحاجةالقيء بين الحين وأخر كانت كثرة الألم خاصة علي الجانب الأيمن. ظنت الحالة ان السرطان عاد (عانت سابقا من سرطان الثدي وشفيت منه) من جديد علي مستوي الدماغ وهذا ما زاد من قلقها وزاد من شدة الصداع وبعد زهابها للطبيب وقيامها بالفحوصات الطبية اللازمة اكتشفت أن الذي تعانيه حسب الطبيب المختص هو الصداع

لا يوجد كتلة سرطانية كما كانت تظن وإنما تعاني من الصداع النصفي ووصف لها هذا الأخير بعض المسكنات لتخفيف من الآلام

الحصة الثانية

و التي كانت مدتها حوالي (60) دخلت الحالة إلي مكتب الأخصائي بهندام مرتب و بدأت بسرد بعض المواقف في حياتها التي كانت لها بصمة في حياتها كالزواج مثلا و الصعوبات التي تلقتها مع أسرة الزوج بها أنها مقيمة مع أسرة موسعة و أنها كانت تهتم كثيرا باخ الزوج قبل زواجه و ما قدمته من تضحيات لأسرة الزوج و سوء معاملة أخوات الزوج في تلك المرحلة التي كانت تعاني من بعض الصداع بين الحين و الآخر و قبل زواجهم و بعد زواج الإخوة و المشروع الذي أقامه زوجها مع زوج أخته و المتمثل في مشروع بيع أدوات منزلية بالجملة و المستوردة من الخارج وكيفية استيلاء هذا الأخير علي المشروع لوحده و مراوغته لزوجها بأنهم لم يعودوا يملكون من المشروع فلما واحدا ما جعل الحالة تدخل في حالة حزن شديد دون أن تظهر ذلك لزوجها و أنها كانت لا تنام الليل من شدة التفكير في الموضوع دون أن تبدي لزوجها ذلك بم أن الموضوع يلمس الجانب المادي للأسرة ككل .

تحليل الحصة الثانية

إن الهدف من الحصة الثانية هو جمع معلومات عن تاريخ الحالة و أهم الصعوبات والأزمات و التحديات التي مرت عليها الحالة و كذلك من اجل الإحاطة بالعوامل المحفزة لصداع النصفي و ذلك استراتيجيات التعامل ومواجهة الضغوطات و نوع شخصية الحالة و التي أظهرت إن الأخيرة تهتم كثيرا بالتفاصيل الدقيقة الأمور كما لاحظنا أن الحالة تنفعل كثيرا عند الحديث عن المشروع و اضطراب التكيف و صعوبة تقبل الوضع الحالي الذي أصبح متوسط بعد ان كانت تعيش فيالرفاهية .

الحصة الثالثة

في الحصة الموجهة الثالثة تم استكمال ما تم جمعه من معلومات حول تاريخ الحالة والظروف التي مرت بها الحالة خاصة عند إصابتها بسرطان الثدي و قبل ذلك إصابة الأب بالسرطان الرئة و العظام و كيف كانت العلاقة بين الحالة و أسرتها و والديها و تلك المرحلة التي دخل فيها الأب المستشفى و معانته و ألامه و وقوفها بجانبه إلا أن الصداع النصفي رغم كل الضغوطات لم يكن يأتيها بصورة شديدة ولأكنبعد الحادث السابق ذكره في الحصة الثانية و مشروع الخيانة و الإفلاس و التدهور المادي جعلها تفكر ليلا نهارا و أخبرتني الحالة أن اللام الصداع النصفي كانتتزيد في تلك المرحلة

تحليل الحصة الثالثة

تبين من خلال الحصة الثالثة أن الحالة تحمل الكثير من الصفات التي يحملها الأب كالكتبا المشاعر و عدم التعبير عنها و كذا الحلمو عدم الرفض لطرف الآخر وعدم إبراز الغضب كذا نقص في عملية التعقيل ماجعل الحالة تعبر عن رفضها و مشاعرها عن طريق الجسد و تمثل ذلكمن خلال السرطانالثدي الذي كان يعبر عن عدم القدرة عن حماية نفسها من الخارج و الصداع النصفي الذي يعبر عن تقبل الجزئي و الرفض الجزئي للحالة الاجتماعية و الظروف و علاقة مع أخوات الزوج اللواتي كن يشكلن ضغطا عليها

الحصة الرابعة

في الحصة الرابعة قمنا بشرح تقنية التحرر الانفعالي و كيفية استحضار المشاعر السلبية التي تسبب انقباض علي مستوي عضلات الدماغ ما يسبب الصداع النصفي من اجل التخلص من المشاعر السلبية و تحرر منها و قمنا بخطوات السابق ذكرها عن التقنية الي ان تصل جميع المشاعر التي لها رابط بالصداع النصفي إلي نقطة الصفر أي التخلص من الأحاسيس السلبية و تبقي فقط الخبرات السابقة دون أحاسيس سلبية مؤلمة و هذا هو الإدراك الجديد للمواقف السلبية

ملاحظة

تطلب علاج الحالة لأكثر من 7 حصص لتخفيف من شدة الألم الصداع النصفي إليأنأصبحت لاتأتيالانادر و تطلب ذلك أكثر ممن 10 حصص لتعافي الكامل من الصداع النصفي

في آخر حصة مع المفحوصة و بعد ذهاب أعراض الصداع النصفي بشهادة الحالة نفسها و دون تناول مهدئات أو مسكنات طلبنا من الحالة أن تعود لاستشارة

ان عاود الصداع النصفي و ظهرت أعراضه و نحن اليوم و بعد أكثر من 5 أشهر لم تعد الحالة الي المستشفى من اجل العلاج.

دراسة حالة الثالثة:

تقديم الحالة:

- يمينية، أنثى، 25 سنة ، عزباء
- الحالة الاقتصادية:متوسطة
- المستوى الثقافي: ماستر في علم المكتبات
- مكان الإقامة:حي السانية
- الأمراض السابقة: لا توجد
- مدة الإصابة: سنتين
- نوع الإصابة:الصداع النصفي

الحصة الاولى

الحالة تبلغ من العمر (25) سنة متحصلة علي شهادة ماستر في علم المكتبات تشتغل في احد المكتبات الجامعية تعاني من الصداع النصفي حوالي سنتين تقريبا تعيش مع أسرتها ليس لديها إخوة من الآلام و لديها أربعة من الأب تعيش امها و زوجة أبيها في نفس البيت تعاني من مشاكل كثيرة في أسرتها التي تعاملها علي انها دخيلة هي و أمها لها علاقة جيدة مع أبيها الذي تكن له محبة كبيرة رغم صعوبة الظروف التي تعيشها مع عائلتها و لإخوتها من الأب ظهرت الأعراض الصداع النصفي حوالي سنتين فقط و أخبرتني هذه الأخيرة عن الآلام التي تعانيها منه خاصة انه كان يقعدها الفراش ولا تستطيع الذهاب الي العمل في بعض الأحيانو أحياناتأخر عن العمل وانه من شدة الألم فان الحالة كما تذكر عندما تستيقظ تري خيوطا ما يصعب الرؤية عندها

تحليل الحصة الاولى

ان الهدف الأساسي من الحصة هو جمع معلومات أولية عن الحالة التي استغرقت مدتها حوالي ساعة و التي كانت المقابلة فيها نصف موجهة فعند بداية حديث الحالة عن المشاكل التي تعاني منها في الأسرة بدأت بالبكاء و و كثرة الانفعال كما أن اللغة عندها متماسكة و

الاتصال كان سهلا منذ البداية و في تلك الحالة بدأت بحساس بألم علي مستوى الرأس و أخبرتني أنها تحس بالصداع ما استوجب التدخل و قمنا بالربت في النقاط الطاقة او مسارات ماجعل الحالة تحس بنوع من الراحة و أخبرتنا أن الألم قد زال

الحصة الثانية

دامت الحصة الثانية أكثر من 50 دقيقة و كان الغرض من الحصة هو استكمال جمع المعلومات عن الحالة و الضر و ف المحيطة عند بدا ظهور أعراض الصداع النصفي و أخبرتنا الحالة عن اهم الصعوبات الأسرية التي تعانيها و فجأة أخبرتنا الحالة ان رغم كل هذه المشاكل إلا أنها استطاعت التأقلم معها إلا مشكل واحد و هو الأزمة الحالة مع من هو مفترض ان يكون خطيبها و التعنيف الذي تجده عنده و أخبرتنا الحلة أنها تعاني كثير في الفترة الاخيرة من كثرة الشجار معه و أنها لم تفصل في ان تبقي او تنفصل عنه فهي من جهة تراه شخصا مميذا معجبة به و من جهة أخرى تراه سيئ و عنيف و لا يحترمها و هنا بدأت الحالة بالبكاء خاصة وانه يتجاهل التقدم لخطبتها

تحليل الحصة الثانية

من خلال الحصة الثانية تبين لنا أن المشكل الأساسي الذي يجعل الحالة تعاني من نوع من ضعف في التكيف هو سلوك شخص تعتبره قريبا منها و هناك صراع داخلي يزيد من ظهور انقباض في المخ ما يجعل الحالة تحس بالصداع النصفي

الحصة الثالثة

بعد ان قمنا بشرح طريقة الحرية الانفعالية للحالة و أخبرناها عن طريقة تطبيقها في البيت من اجل التخفيف من أعراض الصداع النصفي و بدأنا بالخطوات السابق ذكرها عن كيفية تطبيق التقنية بدأت الحالة بالبكاء و الشهيق عند ذكر بعض الجمل المتعلقة بالمشاكل الاسرية و دامت الحصة حوالي 60 دقيقة إلي أن وصلت شدة المشاعر السلبية إلي الصفر أي أن الحالة لم تعد تسترجع المشاعر السلبية رغم استرجاع الخبرات السلبية

الحصة الرابعة دخلت الحالة وقبل البدا بإكمال تطبيق التقنية أخبرتنا انه كلما بدا الصداع لنصفي بالازدياد شدته بدأت الحالة بالربت في مناطق و المسارات ما جعل الألم يخف و يزول في بعض الأحيان كما أخبرتنا الحالة انه علي العموم شدة الألم في الأسبوع الأخير بدأت بالهبوط و أصبح الألم جد منخفض و لا يعيق نشاط الحالة و بعدها بدأنا بتطبيق التقنية

ملاحظة

تم إضافة أربع حصص إضافية ليأمن زالت كل أعراض الصداع النصفي و بعدها اخبرنا الحالة انه اذا عاودتها أعراض الصداع النصفي أن تعود إلي المستشفى و بعد شهرين عادت الخالة إلي استشارة بعد معاودة ألم الصداع من جديد و تم بعدها إعادة تطبيق تقنية الحرية الانفعالية إلي أن زالت الأعراض من جديد واستغرق ذلك ستة حصص و منذ ذلك اليوم لم تعاود الحالة أعراض الصداع النصفي

مناقشة النتائج على ضوء فرضية الدراسة:

من خلال تحليلنا للمقابلات النصف موجهة وتطبيق تقنية Eft على حالات هم من حيث ان الحالة "نسرين" 32 سنة و"ليلي" 44 سنة، و"يمينة" 25 سنة وقد انطلقنا في دراستنا هذه من خلال فرضية مفادها أن تقنية التحرر الانفعالي تساهم في التخفيف من حدة الصداع النصفي ، فمن خلال النتائج المتحصل عليها بالنسبة للحالات نجد أن الحالة الأولى "نسرين" قد استغرقت المدة العلاجية حوالي شهر ونصف أي أن الاستجابة كانت سريعة ، والتي تمكنا فيها من علاج جميع الأهداف المحددة مناربع حصصعلاجية، وهي مدة قصيرة مقارنة بالمدة العلاجيةلحالة"ليلي" والتي استغرقت حوالي -6 أشهر والتي تم فيها تناول 16 جلسة علاجية، بحيث استغرقتنا مدة طويلة في تحقيق الهدف العلاجي لكونها تعاني من صداع نصفي قوي إضافة لكثرة الغياب وعدم الالتزام مبررة ذلك بمسؤولية و أعباء البيت . هذا ما تبين من خلال النتائج وشهادة الحالة ذاتها ،أما بنسبةليمينة فان المدة العلاجية للحالة استغرقت وقتا متوسطا و عودتها بعد زوال الصداع الذي انتكست حالة بعده و عادت للعلاج مرة أخرى إلي أن زالت الأعراض نهائيا.

من هنا نري أن هناك تباينا بين الحالات في مدة الزمانية وهذا ما قلناه سابقا بسبب نقص التزام عدم التطبيق الجيد لتقنية في البيت إضافةإلي كثرة الضغوطات و المشاكل ما كان معيق في سرعة لتشافى للحالات

حيث تم في الأخير تحقيق جميع الأهداف لكال الحالات عن طريق تقنية التحرر الانفعالي، لكن بفارق زمني يفسره ما سبق عرضه من أسباب لهذه الفروق في العلاج حيث تبين من خلال النتائج المتحصل عليها وجود تطورات ايجابية لدى كل الحالات على مدى فعالية هاته التقنية ومساهمتها بشكل كبير في تحقيق الأهداف العلاجية والتخفيف من حدة آلام الصداع النصفي ، وحسب نتائج الدراسات السابقة فإن هذه التقنية ذات فعالية في التخفيف من حدة أعراض الصداع النصفي، مما يثبت نجاعة هذه التقنية العلاجية ومساهمتها الكبيرة في التخفيف من حدة الآلام و الصداع بشتى أنواعه، ويؤكد فرضية البحث التي مفادها أن تقنية التحرر الانفعالي تساهم في التخفيف من حدة الصداع النصفي، حيث أن "العلاج بال Eft- أصبح حاليا العلاج المستخدم كبديل لعلاجات الأخرى والمعترف بها في علم النفس الطاقى.

خاتمة

تنتشر الأمراض والاضطرابات النفسية و الآلام التي تعرقل سير حياة الإنسان بكثرة، إذ نجد من بينها الصداع النصفي الذي يعد بمثابة مرض العصر الذي يسعى الأخصائيون والأطباء النفسيين جاهدين للتخلص منه، وذلك بإيجاد طرق وتقنيات علاجية عديدة.

ومن أحدث التقنيات المعتمد عليها في علاج الآلام و الصداع النصفي نجد تقنية الEFT التي يسعى من خلالها المعالج إلى التخفيف من حدة الضغط والتوتر الناتجين عن الصدع، حيث كانت هذه التقنية بمثابة تجربة لي في الميدان، واستعملت في عينة بحثي ثلاث حالات حيث كانت النتائج جد حسنة.

ومما لا شك فيه فإن هذه التقنية العلاجية قد حققت نتائج رائعة في علاج مرضى الصدمات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية تتميز عن باقي العلاجات الأخرى بدراسات علمية تجريبية، أثبتت فعاليتها في مثل هذا الاضطراب السيكوسوماتي، و أن مستقبل هذه التقنية في عقد القائم من الزمن سيكون لا محال في البحث ، وسيركز على فهم كيفية عمل هذه الطريقة العملية من الناحية الفيزيولوجية (physiopathologie) وخاصة أنها أصبحت تطبق على بعض الاضطرابات النفسية الأخرى.

وفي الأخير يبقى المجال مفتوحا في انتظار دراسات معمقة تسلط الضوء على جوانب أخرى للموضوع وبدورها تحفز على زيادة وتنوع البحوث والدراسات حول الصداع النصفي وحول التقنية الحديثة Eft نظرا لقلة الدراسات في هاتهالمواضيع.

التوصيات والمقترحات:

- توسيع نشر البحوث العربية
- خلق بنك معلومات يساعد الدارسين على البحث نظرا لنقص المصادر المتاحة
- تعميق الدراسات و الاختبارات علي تقنية التحرر الانفعالي
- توعية الأفراد و تحفيزهم علي تعلم مثل هذه التقنيات كحل بدل الطرق التقليدية الكيميائية الدوائية التي تتميز بالأعراض الجانبية
- إجراء دراسات يتم فيها مقارنة تقنية الحرية الانفعالية وبين الأساليب العلاجية الأخرى، و مدى استمرار فعالية تقنية التحرر الانفعالي على المدى البعيد، لاسيما في وقت شبه انعدمت فيه الدراسات العربية في المجال.
- الانفتاح علي العلوم الجديدة و منها علم النفس الطاقة الحديث الولادة في الدول الغربية المتقدمة

المراجع

- حمود لعبري 2012 :كتاب الحرية النفسية طريقة مختصرة للتخلص من المشاعر السلبية ط1
- مذكرة الحرية النفسية :تعريب حمود العبري،2004 : موقع انترنت com.DrALabri.www
- موقع الإتحاد العالمي للعلاج بمسارات الطاقة إقليم الشرق الأوسط، فتح الموقع في15/3/4 (<http://www.meridiantherapy.com> .)
- إدوردز، تام و حمود العبري:كتاب نجاحات بال حدود بالعلاج بمسارات الطاقة، ط1 ، مركز الحرية النفسية- الرياض، المملكة العربية السعودية. 2008
- روجز كالاهان، توربوريتشارد :كتاب أطلق قوة الشفاء بداخلك – 2009- ترجمة مركز الراشد - الراية للنشر والتوزيع – الكويت.
- سوديسونكتاب- كيف تتغلب علي الصداع النصفي -ترجمة دار الفاروق لنشر و التوزيع طبعة الاولي 2007
- كتاب الصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى. / آن ماكغريغور؛ترجمة مارك عبود - الرياض،دار المؤلف لنشر و التوزيع الطبعة الأولى2013

مراجع اجنبية

- Gaesser, Amy H.,(2014). "Interventions to ReduceAnxiety for GiftedChildren and Adolescents" Doctoral Dissertations. University of Connecticut GraduateSchool.
- Gurret,Jean Michel(2018),Livre je m'initie àL'EFT, Guide visuel,editionLeducs
- Millichap,J.G. and Yee, M.M.(2003). The Diet factor in pediatric and adolescent migraine edution raine.

