

المعالج النفسي يزور الكويت بصفة دورية لمتابعة المرضى في مركز السور للعلاج السلوكي الإدراكي

## د.جيريمي ألفورد لـ «الأبناء»: العلاج النفسي ضروري للإقلاع عن العادات السلبية كالتدخين والشراهة



المعالج النفسي  
د.جيريمي ألفورد

حنان عبد المصعب

ممارسو الطب الحديث من الأطباء بجميع الدرجات العلمية المختلفة، ابتكروا الكثير من الوسائل والوسائل العلاجية للعديد من الأمراض، والمعالجة أصبحت متنوعة للمرضى على حسب حالاتهم المرضية، ومدى حاجتهم للعلاج سواء كانت جراحية أو إشعاعية، أو دوائية، أو عشبية، أو نفسية، وهذه الأخيرة من أكثر المجالات العلاجية تشعباً حيث كل معالج يبتكر طرقاً علاجية خاصة به، مثل المعالج النفسي د.جيريمي ألفورد، والذي يزور الكويت بشكل دوري لمعالجة المرضى في مركز السور للعلاج النفسي السلوكي الإدراكي.

ود.ألفورد صاحب خبرات واسعة في مجال المعالجة النفسية، حتى أنه ابتكر العديد من السبل العلاجية للكثير من المشاكل التي تحتاج إلى معالجة طويلة.

هناك مشكلة مثل التدخين والتي قد تصل لحد الإدمان، والمعالجات المختلفة قد لا تأتي بالنتائج المرجوة من أدوية ولاصقات علاجية، وحتى العلك المتكرر لهذا الغرض، حيث أن أغلب هذه الوسائل لم تكن ناجعة بالقدر الكافي، ولكن د.ألفورد ابتكر طريقة علاجية جديدة ناجحة لمعالجة إدمان التدخين، وكذلك طريقة لعلاج مشكلة السمعة. وعن طرفة العالاجية الجديدة كان لـ «الأبناء» معه هذا اللقاء:



(إسماء البطراي)

د.جيريمي ألفورد يتحدث للزلمة حنان عبدالمصعب

### العلاج النفسي نسبة نجاحه كبيرة لأن مشكلاته وآثاره الجانبية أقل ضرراً من الأساليب العلاجية الأخرى

### الدور الذي تلعبه الجينات في كل حالة غير محدد ومن الخطأ نسبة كل المشكلات إليها

### البعض في الشرق الأوسط يخشون العلاج النفسي ويرونه غير معهود ولذلك يحجمون عنه

### أصافد مستويات عالية في مشكلة زيادة الوزن تجعل الكويت الأعلى نسبة في بلدان المنطقة

سمعتنا أن لديك طرقاً حديثة لعلاج الكثير من المشاكل. فما هذه الطرق؟ وأي الأمراض يمكن علاجها من خلالها؟

هناك مشاكل صحية تتعلق بالجانب النفسي، ولنفرض مثلاً أن لدينا شخصاً لديه مشكلة ليضع له نظاماً غذائياً محددًا أو علاجاً متخصصاً في علم التغذية ليضع له نظاماً غذائياً محددًا أو علاجاً كيميائياً، وهكذا يتناول هذا العلاج ويحاول تطبيقه، ولكن ما يحدث أنه لا يتمكن من تحقيق النتائج المطلوبة بسهولة. فيتبع النظام الغذائي فترة ثم يتوقف فترات. وهكذا يتناوب بين اتباع النظام الغذائي وعدم اتباعه، وهذا بالنسبة لي يعني أن هناك بعداً نفسياً في المسألة. بمعنى أنه لا بد من التعامل مع الجانب النفسي جنباً إلى جنب مع الجانب الغذائي والكيميائي والطبي من المشكلة، وهنا يأتي دوري.

وهل يتم العلاج وفقاً لجلسات علاجية أم أدوية؟  
إن دوري في عملية العلاج هو عقد جلسات علاجية نفسية وإدراكية، لكن ذلك يحدث بالتنسيق مع أطباء في مجال العلاج الكيميائي والطبي المعهود. فطريقتي في العلاج أو لا هي عقد جلسة تقييم أولية للتعرّف على مشكلات المريض واحتياجاته. وخلال هذه الجلسة يتم تحديد نوع العلاج الذي يحتاجه المريض وكذلك عدد الجلسات التي يحتاجها. وبعد ذلك يبدأ العلاج بشكل متكامل بحيث يجمع بين العلاج النفسي وبقية أنواع العلاجات الأخرى المناسبة لحالة المريض. لكن هذا كله يعتمد على الحالة نفسها. فهناك شخص يحتاج إلى علاج نفسي فقط، وهذا العلاج سيكون كافياً ومناسباً تماماً له دون أي حاجة لعلاج كيميائي أو لعلاج طبي. لكن هناك شخصاً آخر ربما يكون بحاجة إلى بعض أنواع أخرى من العلاج الكيميائي والعلاج الطبي.

#### علاج كيميائي

كيف تميز بين من يحتاج إلى أنواع كيميائية وطبية من العلاج ومن يحتاج إلى علاج نفسي فقط؟  
إن هذا يتوقف على المريض وعلى عزمته وقوة إرادته ورغبته الداخلية في الشفاء. ففي كثير من الأحيان لا يحتاج المريض لعلاج كيميائي. لكن في حالات الإدمان الشديد مثلاً، نجد أن المريض يحتاج إلى علاج كيميائي لإحداث نوع من التعويض لأجهزة الجسم حتى يتمكن من العبور والوصول إلى بر الأمان وبعدها يمكن إيقاف العلاج الكيميائي، وهكذا فالمسألة تعتمد

على حالة كل مريض وعلى شخصيته، وهذا كله يتحدد في جلسة التقييم الأولى.

وعلى رغبتهم في العلاج، فهناك نساء أقوى عزيمة من الرجال والعكس صحيح.

ما نسبة النجاح للعلاج النفسي والسلوكي الذي تقوم به مقارنة بأساليب العلاج الطبية الأخرى؟

إن ما يميز العلاج النفسي الذي أقوم به أنه علاج بسيط، وعلى العكس من العلاجات التي تستدعي جراحات أو أخذ جرعات كبيرة من الأدوية والعقاقير. ولذلك فنسبة نجاحها كبيرة لأن مشكلاتها وآثارها الجانبية أقل ضرراً بكثير من الأساليب الأخرى في العلاج.

من المعروف أن المدرسة النفسية الأميركية معنية بالمشكلات السلوكية الخارجية، والأوروبية والفرنسية معنية بالمشكلات النفسية الداخلية، فما المدرسة النفسية التي تنتمي إليها؟  
لدينا في بريطانيا ما يشبه الجمع بين مختلف المدارس. فنحن في بريطانيا أقرب إلى أن تكون جسراً بين المدارس الأوروبية والمدارس الأميركية في علم النفس. وهذا يتيح لنا في بريطانيا الجمع بين فوائد المدرستين معاً، ويجعلنا في وضع لا يقتصر على مدرسة دون غيرها.

يغلق المريض عينيه وأنا أطرح عليه أسئلة والهدف من إغلاق العين أن يتمكن من رؤية أشياء غير الواقع الحالي. فهو يغلق عينيه ليتذكر حياته السابقة وكأنها شريط صور وأحداث تمر أمام عينيه. وأنا أستمر في طرح أسئلة عليه حتى يصل إلى النقطة التي عندها المشكلة وتبدأ الأمور تتضح لديه عن جذور وأسباب المشكلة.

ودعيني أشرح لك طريقة التنويم المغناطيسي بالمثال التالي، تصوري أنك تكتبين فكرة ما على ورقة، ولكن بينما أنت تقومين بالكتابة جاء شخص ووقف إلى جانبك وظل يحدثك. أنت تعرفين أنه موجود ولكنك تركزين على الكتابة، وفي نفس الوقت أنت تسمعين ما يقول لك لا تلقين إليه بالا ولا تلتفتين إليه، حتى تنتهي من عملية الكتابة تماماً، وعندها تلتفتين له، وقد تسألين ماذا كنت تقول؟ تلك بالضبط حالة التنويم المغناطيسي. فأنت تركزين على المهمة التي أمامك وتقطعين صلتك بالأحداث الخارجية الأخرى التي تقاطع تركيزك، ولكنك تكونين واعية بانها موجودة، ولكنك تؤجلين التعامل معها، حتى تنتهي من الكتابة. وهذا هو ما يحدث في عملية التنويم المغناطيسي.

#### جينات ومشكلات

هل تؤمن بأن هناك علاقة بين جينات الشخص ومشكلاته وعاداته السيئة مثل التدخين والسمعة وغيرها؟

هذا سؤال مهم. صحيح أن هناك نوعاً من العلاقة في بعض الحالات بين جينات الأفراد ومشكلاتهم وخاصة في حالة السمعة، حيث يكون هناك من يولدون أصلاً وهم يعانون من زيادة الحجم من البداية وكذلك يكون لديهم في العائلة حالات سمعة كثيرة. لكن الجينات لا تحدد كل شيء في الحياة. بل من الممكن للذهن أن يغير هذا الوضع. وأنا مؤمن بأن هذا ممكن أن يحدث وقد أنجزته مع عدد من المرضى، حيث تمكنوا من تغيير أسلوب حياتهم. ولا أعني أنهم تحولوا من وزن مفرط إلى ذوي وزن ضئيل.

لكن على الأقل استطاعوا أن يتناولوا أغذية صحية أكثر، ويعيشون حياة أفضل، وهو ما يؤدي إلى تغيير الجينات في الأجيال القادمة بشكل كبير. إذن فمسألة الجينات لها أبعاد محددة، لكنها لا تغني عن العلاج النفسي تحت دعوى أنه مدامات الجينات على هذا الشكل فلا أمل في العلاج.

### د.ألفورد متخصص في علم العلاج بالتنويم المغناطيسي الإكلينيكي

سألنا د.ألفورد: هل يمكن أن تعطينا لمحة عن سيرتك الذاتية، ودراساتك الأكاديمية والطبية؟  
أعمل معالجا نفسياً إكلينيكياً، وحاصل على الدكتوراه في العلاج النفسي الإكلينيكي، وتخصصت تحديداً هو علم النفس الإدراكي السلوكي، ودرست تخصصاً في علم العلاج بالتنويم المغناطيسي الإكلينيكي، وأعمل في لبنان منذ سبع سنوات تقريبا ولدينا هناك عيادة متخصصة في هذا النوع من العلاج النفسي السلوكي الإدراكي.

وأين درست وتدرت على العلاج النفسي؟  
حصلت على شهادتي العلمية في المملكة المتحدة، وتدرت هنا على التنويم المغناطيسي، ولكنني بعد ذلك تفرغت للعمل في لبنان حيث أنشأتنا مركزاً صحياً متخصصاً في العلاج النفسي الإدراكي، وكذلك أعمل في الكويت، حيث أحضر بشكل دوري كل أسبوعين، وأمكت لمدة 3 أيام قبل أن أعود إلى لبنان مرة أخرى، حيث لدى حالات في الكويت ولدينا هناك لمتابعيها وعلاجها. كما لدى حالات في الكويت لها توقيتات محددة للعلاج أيضاً.

وما تخصصك في مجال العلاج؟  
عندما يتعلق الأمر بالعلاج النفسي الإدراكي والسلوكي، فهناك خصوصية محددة في هذه المسألة في الشرق الأوسط. فهناك سوء فهم لدى الناس في أغلب الشرق الأوسط، حيث يتوجس الناس من مجال علم النفس وكانهم يخشون المجيء والتحدث مع متخصص في علم النفس، لأنهم يرون أن هذه مسألة غير معهودة ولذلك يججمون عنها.

هل تظن أن هناك علاقة بين التدخين وجينات الشخص؟  
لا. لا توجد علاقة بين الجينات والتدخين تحديداً. فالتدخين عادة، وإدمان، وليست بسبب الجينات. فهناك إمكانية للتأثير في أسلوب تناول الأغذية، وهذا يعطي نتائج إيجابية جداً.

لكن أظن من الصعب تحديد الدور الذي تلعبه الجينات في المسألة. فأغلب الناس يولدون بأوزان عادية، ولكن أسلوب حياتهم وسط العائلة يجعلهم ياكلون بشكل شه، ويتناولون أنواعاً محددة من الأغذية التي تجعلهم بالتدريج يتحولون إلى زائد الوزن، حتى لو لم تكن لديهم مشكلة في الجينات. إذن فالدور الذي تلعبه الجينات غير محدد في كل حالة ومن الخطأ نسب كل المشكلات إليه.

في حالة التدخين هناك ما يشبه الإدمان. حيث تحدث اعتمادية نفسية واعتمادية جسمانية. الاعتمادية النفسية هي اقتران التدخين وإشعال السجارة بحالات نفسية معينة مثل التوتر والرغبة في التركيز. أما الاعتمادية الجسمانية فهي أن الجسم نفسه في جزء من الدماغ أصبح لديه اعتمادية على الحصول على النيكوتين في أوقات محددة وبعد فترات محددة، وهكذا يحدث ارتباط بين الذهن والجسم في عملية إدمان التدخين. وهنا يصبح التدخين نوعاً من الحل السريع الذي يعتاد عليه الجسم ويتعلم التعود عليه. ويقاوم تغييره لأنه أصبح عادة راسخة ومستقرة.

#### حالات السمعة

ما تقييمك لحالات السمعة في الكويت ولبنان؟  
أنا أصافد في الكويت أعلى مستويات لزيادة الوزن والسمعة، وربما تعد الكويت أعلى بلد في الشرق الأوسط في مشكلة السمعة. كذلك هناك مستويات مرتفعة جداً من التدخين في الشرق الأوسط بشكل عام، وهي أعلى من المستويات العالمية بكثير.

هل هناك اختلاف في العلاج بين الرجل والمرأة فيما يتعلق بالإقلاع عن العادات السلبية؟ وهل تظن مثلاً أن الرجل أكثر قدرة من المرأة على الإقلاع عن العادات السيئة أم العكس؟

هذا الأمر يتوقف على الشخص نفسه ولا علاقة له بجنس المريض. بل يتوقف على شخصية المريض.

وعلى رغبتهم في العلاج، فهناك نساء أقوى عزيمة من الرجال والعكس صحيح.

ما نسبة النجاح للعلاج النفسي والسلوكي الذي تقوم به مقارنة بأساليب العلاج الطبية الأخرى؟

إن ما يميز العلاج النفسي الذي أقوم به أنه علاج بسيط، وعلى العكس من العلاجات التي تستدعي جراحات أو أخذ جرعات كبيرة من الأدوية والعقاقير. ولذلك فنسبة نجاحها كبيرة لأن مشكلاتها وآثارها الجانبية أقل ضرراً بكثير من الأساليب الأخرى في العلاج.

من المعروف أن المدرسة النفسية الأميركية معنية بالمشكلات السلوكية الخارجية، والأوروبية والفرنسية معنية بالمشكلات النفسية الداخلية، فما المدرسة النفسية التي تنتمي إليها؟  
لدينا في بريطانيا ما يشبه الجمع بين مختلف المدارس. فنحن في بريطانيا أقرب إلى أن تكون جسراً بين المدارس الأوروبية والمدارس الأميركية في علم النفس. وهذا يتيح لنا في بريطانيا الجمع بين فوائد المدرستين معاً، ويجعلنا في وضع لا يقتصر على مدرسة دون غيرها.

