

## العلاج السلوكي بالغمر (الإفاضة)

### تمهيد:

الغمر هو احد أساليب الاشراف الكلاسيكي، يطلق عليه أحيانا العلاج "العلاج بالإغراق" أو "الإفاضة". تقوم هذه التقنية على تعريض العميل ومواجهته للمواقف المقلقة أو المخيفة بصورة مباشرة. ويلاحظ أن أسلوب الإغراق يقوم على أساس الانطفاء التجريبي، وهو يختلف عن التخلص التدريجي من الحساسية من حيث انه لا يتطلب معالجة المنبهات المثيرة للخوف في أسلوب متدرج.

### 1-تقنية الغمر ( الإفاضة):

و هو إجراء يتطلب أن يواجه المريض الموضوع المثير للقلق أو الخوف في اعلى درجاته و لفترات زمنية طويلة ، مما ينتج عنه إغراقه بالقلق إلى أقصى حد ممكن في ظروف تجريبية منظمة . و قد يتم ذلك على مستوى التخيل ، إلا أن النتائج تكون أحسن بإستخدام المواقف الفعلية.

أي أن الغمر يعتمد على مواجهة القلق أو المخاوف بغمر المريض بالموقف نفسه الذي يخاف منه وعندما يصل إلى أعلى مشاعر الخوف أو القلق تنطفئ استجابة (الخوف).و يتمثل الإطار النظري في التعامل مع الخوف بوصفه سلوكا متعلما يكتسبه الإنسان وفق قوانين التعلم التجنبي .

و يكمن مبدأ التفسير المركزي في الإفاضة في نموذج الإعتياد فمن خلال وقت العرض الطويل يحصل تزايد بطيء و لكن متصاعد للإستثارة الفزيولوجية و المعرفية ، و بالنسبة لتثبيت هذه العملية من التعلم لا تكفي في العادة مواجهة واحدة ، و إنما يعاد إلى ان يتم إعتبار الموقف المشكل قد تمت مواجهته

بالتالي الفكرة الرئيسية التي تعتمدها طريقة الغمر، هي تعريض الفرد الذي يعاني من القلق أو الخوف بشكل مباشر إلى المثير الذي يبعث فيه الخوف، على أن يكون التعريض للمثير بصفة سريعة بدلا من تعريضه على فترات.

إفترض الغمر : إن تجنب الشخص للمثيرات و الإستجابات التي تسبب له القلق أو الخوف ( السلوك التجنبي) هي سلوكات متعلمة لأنها تخلصه من معاناة القلق أو الشعور بالخوف و بالتالي تعزيره ( تعزيز سلبي لأن الشخص يتجنب الموقف الذي يخيفه و هذا يؤدي إلى تعزيره ) .أن السلوك التجنبي سوف يستمر لأنه يقود إلى خفض التوتر عند الفرد و تجنب القلق .و سيطلب من المريض أن يواجه خوفه دون إسترخاء

### 2-أنواع الغمر:

## 2-1 الغمر بالتخيل:

تعتمد هذه الطريقة على مدى قدرة العميل على التخيل حيث يطلب منه الأخصائي النفسي أن يتخيل المواقف التي تخيفه حيث يقدم للعميل المناظر المحدثه لقلق عالي ليتخيلها، مع إبقاء العميل في حالة القلق الشديد لمدة طويلة (عكس أسلوب إزالة التحسس التدريجي)، مثلا عميل يخاف من الكلب نطلب منه أن يتخيل انه يواجه كلبا ضخما مفترسا ولا يستطيع مقاومته، أو مثلا التفكير في أفكار تسلطية، والاحتفاظ بالأفكار في ذهنه لمدة طويلة على أن تكون حدتها عالية، و ألا يحاول العميل تجنبها أو تحييدها إلى أن يمل منها أو تفقد قدرتها على إزعاجه وإثارة الضيق فيه.

## 2-1 الغمر بالواقع:

يطلب من العميل القلق، مواجهة المواقف التي تقلقه أو تخيفه بشكل مباشر و لمدة طويلة مع عدم السماح له بمحاولة تجنبها، يهدف ذلك إلى أن يدرك العميل أن الشيء الذي يخيفه لن يترتب عليه النتائج التي كان يتوقعها.

فإذا كان العميل يخاف من الأماكن المرتفعة يتم الصعود به مرة واحدة إلى احد الأبنية العالية، وإذا كان وجوده داخل أماكن ضيقة يسبب له الضيق يتم وضعه في احد المصاعد أو احد الغرف الضيقة لفترة من الوقت.

## 3- الاضطرابات التي تعالج بالغمر:

الاضطرابات التي تعالج بأسلوب الغمر هي الفوبيا (الرهاب)،، اضطرابات القلق الحد من الأفكار التسلطية مثل الخوف من فقدان التحكم أو الإصابة بالأذى أو الجنون.

### خصائص الغمر :

يجب أن يكون الغمر لمدة طويلة ( ساعة أو أكثر)

المواجهة اليومية لساعات ( تمرين مكثف )

تكرر التمرين حتى يزول الخوف أو القلق

البدأ في التعرض التخيلي ثم التعرض الواقعي.

#### 4- إيجابيات وسلبيات الغمر :

#### 4-1 الإيجابيات :

- السرعة في التأثير ، حيث تظهر النتائج بسرعة ومن أول تطبيق .

- توفر الجهد و الوقت للمعالج .

#### 4-2 السلبيات :

العيب الأساسي هو النتيجة عكسية فتزيد من الاستجابة المشروطة (القلق أو الخوف) بدلا من إطفاءها .

فرغم كفاءة وفعالية الغمر ، إلا أن مرضى كثيرين يرفضونه لما يسببه من شعور بعدم الراحة، كما لا يجب استعمال هذا الأسلوب مع بعض الحالات منهم: أمراض التنفس حالات ارتفاع ضغط الدم، الأزمات القلبية أو السكتات الدماغية، كما يمنع استعمال التقنية مع حالات احتمال القيام بحركات مؤذية مثل حالات الانتحار .

#### ملاحظة :

**التعرض :** التعرض هو معايشة تدريجية و متكررة و مطولة للموضوعات و المثيرات الداخلية و الخارجية التي يتم تجنبها لأنها تثير القلق ، و يستمر التعرض لتلك المثيرات حتى يقل القلق بشكل جوهري .

و التعرض بهذا التعريف يختلف عن أسلوب الغمر الذي يتعرض فيه المريض للتنبيهات المنفرة بأقصى درجة مرة واحدة بشكل غير تدريجي . ووفقا لأسلوب التعرض يفترض أن يحدث التحسن من خلال التعود أي تعود المريض على القلق و الضيق المصاحبين لهذه المواقف و التنبيهات قدرتها على إثارة القلق .