

العلاج باء EMDR المرتكز على التعلق (Attachment-informed –EMDR) مع الوسواس القهري (OCD)

المرحلة الأولى - تشكيل/ تصور الحالة: (Case Conceptualisation)

- السؤال المركزي: كيف وصل هذا الشخص ليكون على ما هو عليه؟
- متى بدأ الاستجابة الوسواسية القهرية (OCD Response) ؟
- ماذا كان يحدث على المستوى الانفعالي (Emotional State) قبل ذلك؟
- أين وكيف، في وقت مبكر من الحياة، تعلم أن ينظم عواطفه (Affect Regulation/Self-Soothing)؟
- من كان موجودًا (أو غائبًا) في حياته ليرعاه أو يحميه (Attachment Figures) ؟
- كن شديد الفضول (Radically Curious) تجاه التجارب التكوينية (Formative Experiences) وكيف تطورت استجابة الوسواس القهري OCD كاستجابة تكيفية لحماية الذات.
- ما هي القصة الكامنة وراء الأعراض؟

المرحلة الثانية - التحضير: (Phase 2 – Preparation)

- التثقيف النفسي حول الوسواس القهري – (OCD Psychoeducation) تقديم شرح علمي مبسط للاضطراب.
- تجارب قصيرة مرتبطة بالوسواس القهري. (OCD Brief Experiments)
- تدعيم نموذج معالجة المعلومات التكيفية (Top-up AIP) عند الحاجة بحسب درجة التعقيد.

- تقديم الوسواس القهري كلغة الطفل التكيفي/الأجزاء (OCD as the Adaptive Child/Parts Language).
- يمكن الاستعانة بمناهج علاجية إضافية:
 - ACT – العلاج بالقبول والالتزام. (Acceptance and Commitment Therapy)
 - CFT – العلاج المركّز على التعاطف. (Compassion-Focused Therapy)
 - i-CBT – العلاج المعرفي السلوكي التكامل. (Integrative CBT)
 - ERP – التعرض ومنع الاستجابة. (Exposure and Response Prevention)
- إذا كان المنتفع في حالة أزمة: يتم العمل على التثبيت (Stabilisation) وفق ما هو موضح لدى *Thomas Zimmerman* و *Jim Knipe* في حالات المرحلة الثانية المعقدة.

المكان الخاص/الهادئ/الآمن: (Special/Calm/Peaceful/Safe Place)

- باستخدام BLS التحفيز الثنائي بسرعة نبضات القلب أو باستخدام كلمة مفتاحية/إشارة (#Hashtag/Cue Word) يتم تثبيتها.
- هو مكان متخيّل أو واقعي، يستطيع فيه العميل – كبالغ – أن يشعر بالسلام والاسترخاء.
- يتم توجيه الانتباه إلى:
 - ما الذي يمكن أن تراه (المشهد، طبيعة المكان، الوقت من اليوم).
 - ما الذي يمكنك سماعه وشمّه وربما تذوّقه.
 - الهواء على بشرتك، الأرض تحتك.

شخصية متعلق بها: (Attachment Figure)

- وفق نص *Thomas Zimmerman* وباستخدام الاستثارة الثنائية BLS بسرعة نبضات القلب.
- يُطلَب من المنتفع أن يتخيّل شخصية متعلق بها (قد تستعير صفاتها من أشخاص حقيقيين قدموا له رعاية في الماضي).
- أسئلة موجّهة:

- كيف قد يبدو شكل هذه الشخصية؟
- كيف سيكون شعورك إذا احتضنتك؟
- كيف قد تُظهر عنايتها بك؟
- هل هناك شيء قد تطهوه لك؟
- كيف يمكن أن تلعب معك أو ترحب بك؟
- كيف قد تحميك؟

خيارات بديلة/إضافية لتنظيم الانفعال (Alternative/Additional Options for Affect Regulation)

- فريق موارد. (Resource Team)
- عيون محبة مُعدّلة. (Adapted Loving Eyes)
- شخصية متعاطفة بأسلوب. (CFT (Compassionate Figure – CFT Style)
- المُربي المثالي. (Ideal Nurturer)
- أربع رقّات/تقنية الوميض (Blinks/Flash Technique)
- قالب مستقبلي مُعدّل للوسواس القهري. (OCD Adapted Future Template)
- التاريض وتنفس وتنظيم جسدي (Grounding, Breathing, Body–Based Regulation Exercises).

المرحلة الثالثة – التقييم/الاستهداف: (Assessment/Targeting)

- تحديد تركيز الجلسة: حدث ماضٍ معروف، أو معتقد/اندفاع/إحساس وسواسي.
- سؤال مفتاحي "إنّذا كان بإمكانك تغيير شيء واحد اليوم، ما هو؟"
- إيجاد صورة لحظة (Snapshot) تُجسّد التجربة.

في حالات الوسواس القهري

- الهدف هو الوصول لما وراء الوسواس: الاستجابة التكيفية/الجزء الحامي، والذكريات الكامنة، الانفعالات، الأحاسيس الجسدية، والاعتقاد (مثل: "أنا سيئ/خطير/خارج السيطرة).
- الصور الحاضرة (مثل القلق من ترك الغاز مفتوحًا أو إيذاء شخص ما) غالبًا رمزية للجروح الأصلية (مثل العار).
- مثال: طفل يُرسل إلى غرفته ويشعر بعزلة خانقة، أو يتعرض للتمتر في المدرسة.

الصور المستهدفة: (Target Images)

- يجب أن تعكس الجرح الكامن، لا الوسواس نفسه.
- لا يُستخدم مشهد الوسواس القهري المباشر (مثل مشهد إيذاء طفل أو الاعتقال) لأنه سيُنشِط الدفاعات ويؤدي للتشتيت.

التركيز على:

- العاطفة: (Emotion) ما هي؟
- الجسد: (Body) أين يحدث هذا الإحساس؟
- الاعتقاد: (Belief) ما الفكرة عن نفسك المرتبطة بذلك؟
- إذا صعب الربط: استخدام شكل/إحساس جسدي. (Shape/Body Sensation).

المرحلة الثالثة - الجسر (Bridging) أو الرجاء للخلف: (Floatback)

- عمل تقنية الجسر Bridging بدون الاستثارة الثنائية.
 - عد بالزمن للوراء قدر الإمكان.
 - أول مكان/ذكرى تصل إليها.

- ما عمرك؟ أين أنت؟
- يمكن استخدام: ألبوم صور الطفولة، منظور "العقاب"، أو أسئلة لتحديد العمر.
- الهدف: الوصول إلى التجارب التكوينية. (Formative Experiences)

المرحلة الرابعة – المعالجة مع الاستثارة الثنائية (Processing with BLS)

- هنا يُستخدم الخيال والتدخلات الإبداعية. (Creative Interweaves)
- مرافقة العميل في المشهد: ماذا كان يحتاج الطفل ولم يحدث؟
- استخدام أسئلة موجّهة:
 - "ماذا تلاحظ؟"
 - "ابق مع ذلك".
 - "فكر في ذلك".
- إذا تشابك جزد من الوسواس القهري OCD أثناء المعالجة: شكره وطلبه بلطف أن "يبقى قريبًا لكنه يسترخي" للسماح بالشفاء.

تشابكات علاجية Interweaves

- الاظهار – إعادة التوصيل – الإصلاح. (Reveal, Rewire, Repair)
- استخدام أساليب مثل: التكبير/التصغير (Zoom In/Out) ، إعادة المشهد (Rewind/Forward)، أو أسلوب "WTF" الدهشة العلاجية.
- النقطة الحرجة: (Tipping Point) التأكد من الوصول إلى إصلاح كافٍ قبل الإغلاق.

المرحلة الخامسة – تثبيت الاعتقاد الإيجابي: (Installation/Tapping In)

- التأكد أن SUDs صفر أو أقرب ما يمكن.
- اختيار الاعتقاد الإيجابي: (PC) ما الاعتقاد عن نفسك الآن؟
- يمكن jefdzj الاعتقاد بالاستثارة الثنائية BLS

- مقياس VoC اختياري.

المرحلة السادسة – فحص الجسد: (Body Scan)

- الاحتفاظ بالصورة والاعتقاد الإيجابي.
- تمرير الانتباه على الجسد: هل هناك أي بقايا من الانزعاج؟
- إذا وُجد: استخدام BLS لتوضيحه/حله.

المرحلة السابعة – الإغلاق: (Closure)

- حتى لو لم تكتمل المعالجة، الإغلاق يتم دائمًا بإيجابية.
- العودة عبر "الجسر" أو "الحجارة" خطوة بخطوة.
- في المستقبل: عندما يُفعل "الطفل التكيفي (OCD Part)"، يصبح "البالغ الحكيم (Wise Adult)" قادرًا على التهدئة والرعاية الذاتية.

المرحلة الثامنة – إعادة التقييم: (Re-evaluation)

- العودة إلى نقطة البداية: كيف هو الأمر الآن؟
- التحقق من نقطة الجسر والسيناريوهات المستقبلية.
- التقييم مستمر في كل جلسة جديدة.