

أهمية العلاج النفسي بالتمثيل (السيكودراما) في التخفيف من أعراض اضطراب القلق لدى المصابين
بفيروس كورونا (كوفيد 19).

**(The importance of psychotherapy by acting
out(psychodrama) in alleviating symptoms of anxiety
disorder in people with Coronavirus(covid 19).**

د.مبروك .وداد

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله كلية العلوم الاجتماعية

Widad.psy@gmail.com

تاريخ القبول: 2020-12-13

تاريخ الاستلام: 2020 / 11 / 09

Abstract:

This research aims to know the role of theatrical psychotherapy in relieving symptoms of anxiety disorder in people with coronavirus covid 19,through pervious studies that dealt with the effectiveness of this type of treatment psychotherapy for different clinical groups. We have theoretically reached to confirm the importance and contribution of this treatment to alleviating many symptoms of anxiety resulting from infection with the coronavirus covid 19. .

Keywords: Coronavirus Covid 19, Anxiety disorder , Dramatic psychotherapy. .

عنوان: المقال أهمية العلاج النفسي بالتمثيل (السيكودراما) في التخفيف من أعراض اضطراب القلق لدى المصابين بفيروس كورونا (كوفيد 19).

الملخص:

يهدف هذا البحث الى معرفة دور العلاج النفسي التمثيلي المسرحي في تخفيف أعراض اضطراب القلق لدى المصابين بفيروس كورونا (كوفيد 19)، فمن خلال الدراسات السابقة التي تناولت فاعلية هذا النوع من العلاجات وهو العلاج النفسي التمثيلي المسرحي لمختلف الفئات الاكلينيكية، توصلنا نظريا الى تأكيد أهمية ومساهمة هذا العلاج في تخفيف العديد من أعراض القلق الناتجة عن الاصابة بفيروس كورونا (كوفيد 19)..

الكلمات المفتاحية: فيروس كورونا (كوفيد 19)؛ اضطراب القلق؛ العلاج النفسي التمثيلي المسرحي .

1 . مقدمة:

توصلت دراسة اجراها مستشفى سان رافائيل في ميلانو، الى ان الناجين من مرض كوفيد 19 الذي يتسبب فيه فيروس كورونا يعانون من زيادة في معدلات الاضطرابات النفسية. فقد لاحظت الدراسة التي اجراها مستشفى سان رافائيل في ميلانو بإيطاليا، ان ذلك يشمل ايضا اضطراب ما بعد الصدمة والقلق والارق والاكتئاب.

واظهرت الدراسة المسحية ان اكثر من نصف المرضى الذين جرت مراقبتهم بعد العلاج وعددهم 402 تعرضوا لواحد على الاقل من هذه الاضطرابات بشكل يتناسب مع حدة الالتهاب الذي حدث خلال المرض..

وتمت متابعة المرضى وهم 265 رجلا و 137 امرأة على مدى شهر بعد العلاج في المستشفى، وقال البروفيسور: فرانثيسكو بنيديتي رئيس المجموعة في وحدة ابحاث الطب النفسي والامراض العقلية في سان رافائيل في بيان له انه : اتضح بشكل سريع ان الالتهاب الناجم عن المرض يمكن ان يكون له توابع نفسية.

ونشر التقرير في المجلة العلمية المخ والسلوك والمناعة، وبناء على المقابلات واستبيانات التقييم الذاتي، تعرف الاطباء على اضطراب الضغط ما بعد الصدمة في 28 بالمئة من الحالات، والاكتئاب لدى 31 في المئة من الاشخاص المرضى، كما لاحظ الاطباء، الارق لدى 40 بالمئة من المرضى، والوسواس القهري لدى 20 في المئة منهم، واخيرا اعراض اضطراب القلق لدى 42 في المئة من المرضى، هذا الاخير الذي هو موضوع دراستنا (www.Scientificamerican.com).

حيث ان استجابة القلق ظاهرة عامة نكاد نعثر عليها في معظم الاضطرابات النفسية والعقلية، وقد دعا هذا الانتشار بعض الباحثين الى اعتبار القلق عرضا مرضيا وليس مرضا مستقلا بذاته (فخري الدباغ، 1982، ص 96).

الا ان وجوده بصورة صرفة واضحة يستوجب اعتباره مرضا مستقلا يتطلب علاجا نفسيا تمثيلا مسرحيا، هذا الاخير الذي يعتبر من العلاجات النفسية الجماعية الاكثر فاعلية في مثل هذا النوع من الاضطرابات كاضطراب القلق الناتج عن الاصابة بفيروس كورونا (كوفيد 19).

شهدت حضارات الانسان الباكرة اهتماما بالدراما والتمثيل واساليب التظاهر والاقناع والتوسل والاثارة الشبيهة بالتمثيل النفسي البدائي لرائد العشيرة، او كاهن القبيلة مثل قبائل البومو الهندية التي تمارس الدراما للتخلص من الامراض الجسمية والعقلية، كذلك ظهور التمثيليات الشعبية المرتجلة التي عرفت في

عنوان: المقال أهمية العلاج النفسي بالتمثيل (السيكودراما) في التخفيف من أعراض اضطراب القلق لدى المصابين بفيروس كورونا (كوفيد 19).

ايطاليا في القرن السادس عشر الميلادي(مدحت عبد الحميد أبو زيد، 2002، ص359).

وقد مرت الدراما عموما بأصناف ثلاثة هي:

أ-الدراما الترفيهية، ب- الدراما الحسية، ج- الدراما الاجتماعية: والتي كانت تعبر عن القضايا الدينية والاخلاقية والتربوية.

ولم تظهر الدراما النفسية بشكلها الحديث الا على يد جاكوب ليفي مورينو **Morino,J.L** الذي ولد في التاسع عشر من ايار(مايو) عام 1892 في بوخارست عاصمة رومانيا، ثم انتقل هو وعائلته الى فيينا عام 1897، ودرس الفلسفة في جامعة فيينا، ثم درس الطب بعد ذلك من الجامعة ذاتها، وتخرج منها عام 1917، وبدأت مبادئ العلاج التمثيلي تلوح له منذ عام (1921).

وفي عام(1932) أسس مورينو مسرحا عرف باسم (ستغريف) أي مسرح العفوية، وقد اقامه جانب مركز الاوبرا في فيينا، وفي عام (1925) استقر مورينو في نيويورك، اما سنة (1936) انشا مركز مورينو الصحي في بيكن في نيويورك ثم تحول الى مدرسة ومستشفى، وعد اول مسرح حقيقي للدراما النفسية، هذا بالإضافة الى كونه منزل مورينو الخاص، وفي عام(1937) أصدر صحيفته الاولى واشرف على تحريرها، وهي صحيفة(سوسيومتري). (هدى سليم عبد الباقي،1993،ص59-62).

ولقد استفادت السيكودراما في نموها وتطورها بنمو حركة تيار علم النفس الانساني وتطوره، حيث ساعد ذلك في نمو مفاهيم أساسية في العلاج الدرامي مثل: التكامل الاجتماعي والذي اقتضى بدوره الاهتمام بمتغيرات وقضايا فرعية اخرى مثل: المواجهة والتلقائية والتفريغ ولعب الدور.9 ((Davies,1976).

2. مصطلحات الدراسة:

1.2 . مفهوم فيروس كورونا (كوفيد 19):

فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي يمكنها ان تسبب امراضا مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد (السارز) ومتلازمة الشرق الاوسط التنفسية (ميرز)، وقد تم اكتشاف نوع جديد من فيروسات كورونا بعد ان تم التعرف عليه كمسبب لانتشار احد الامراض التي بدأت في الصين في 2019.

يعرف الفيروس الان باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 (سارز كوف 2)، ويسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19)، وفي مارس 2020 اعلنت منظمة الصحة العالمية انها صنفت مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19) كجائحة.

تقوم المجموعات المختصة بالصحة العامة، مثل مراكز مكافحة الامراض والوقاية منها في الولايات المتحدة (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO)، بمراقبة الجائحة ونشر التحديثات على مواقعها على الانترنت كما اصدرت هذه المجموعات توصيات حول الوقاية من المرض وعلاجه. (10) (www.aldazeera.com).

. الاعراض:

قد تظهر علامات واعراض كوفيد 19 بعد يومين الى 14 يوما من التعرض له، وتسمى الفترة التالية للتعرض والسابقة لظهور الاعراض فترة الحضانة. يمكن ان تتضمن العلامات والاعراض الشائعة ماييلي:

عنوان: المقال أهمية العلاج النفسي بالتمثيل (السيكودراما) في التخفيف من أعراض اضطراب القلق لدى المصابين بفيروس كورونا (كوفيد 19).

الحمى_ السعال- التعب

وقد تشمل اعراض كوفيد 19 المبكرة فقدان حاستي الذوق او الشم يمكن ان تشمل الاعراض الاخرى:

ضيق التنفس_ الام العضلات_ القشعريرة_ التهاب الحلق_ سيلان الانف_ الصداع_ ألم الصدر.

هذه القائمة ليست كاملة، وقد تم الابلاغ عن اعراض اخرى اقل شيوعا، مثل الطفح الجلدي والغثيان والقيء والاسهال. يصاب الاطفال عادة بأعراض مشابهة للبالغين وتكون حدة مرضهم عموما خفيفة.

يمكن ان تتراوح شدة اعراض كوفيد 19 بين خفيفة جدا الى حادة، قد يصاب بعض الاشخاص من تأزم الاعراض، مثل تفاقم ضيق التنفس والالتهاب الرئوي بعد حوالي اسبوع من بدء الاعراض.

الاشخاص الاكبر سنا عرضة بشكل اكبر لخطر الاصابة بأعراض كوفيد 19 الخطيرة، ويزداد ذلك الخطر كلما تقدم الشخص في العمر. قد يكون المصابون بحالات طبية مزمنة حالية اكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة، من امثلة الحالات الصحية الخطيرة التي ترفع احتمالات الاصابة بأعراض كوفيد 19 الخطيرة:

أمراض القلب الخطيرة ، مثل فشل القلب او مرض الشريان التاجي او اعتلال عضلة القلب- السرطان - داء الانسداد الرئوي المزمن (COPD) - السكري من النوع الثاني - السمنة الشديدة - مرض الكلى المزمن - مرض الخلايا المنجلية - ضعف جهاز المناعة بسبب عمليات زرع الاعضاء.

كما ان هناك حالات اخرى ترفع احتمال الاصابة بأعراض خطيرة مثل:

الربو - مرض الكبد - امراض الرئة المزمنة، مثل التليف الكيسي - الحالات الطبية المتعلقة بالدماغ والجهاز العصبي - ضعف جهاز المناعة بسبب زراعة

نخاع العظم او فيروس نقص المناعة البشري، او الادوية – السكري من النوع
الاول – ارتفاع ضغط الدم.(11). (www.france24.com).

2.2 مفهوم اضطراب القلق:

يمكن تعريف القلق بما يلي: هو شعور مهمم بالخوف والتوجس والتوتر، دون ادراك لمصدر الخوف، ويكون مصحوبا بأحاسيس جسمية تتكرر بين حين واخر بشكل ضيق في الصدر والتنفس، او فراغ في المعدة، او تسرع في نبضات القلب.(عبد المنعم الحفني، 1992، ص 60) ..
الاعراض السريرية للقلق:

تقسم الاعراض الى:

أ- نوبات القلق الحادة، أي التي تأتي بشكل عنيف حيث تظهر بشكل مفاجئ، وعلى حين غرة ولسبب مجهول، يشعر المصاب بتوتر وعدم ارتياح، وبانه يتوقع حدثا سيئا او شرا، وتزداد حساسيته لتوافه الامور، ويتصاعد في وجدانه شعور الخوف والرهبة، وقد يمتد خوفه الى غيره، فيمر بحسبانه ان اخطارا وامراضا ستصيب عائلته او اقرباءه او احد اعزائه، ويكون القلق الحاد بالأشكال التالية:

نوبة الانهيار الحاد (Acute Anxiety Fit)-1.

وتكون مصحوبة بحالة من القلق والهلع والخوف الحاد (Panic State) والتوتر الشديد، واضطراب حركي- عضلي وعدم القدرة على السكون، واتساع الحدقتين وشحوب الوجه والجلد، وارتجاف الاطراف والوجه والشفاه، وقد يصرخ المريض ويبكي ويفتح فمه طلبا للهواء، ويجف الحلق، وتنهار قوى المريض وقد يسقط على الارض مغميا عليه فتبدو النوبة وهي اشبه بالصرع.

عنوان: المقال أهمية العلاج النفسي بالتمثيل (السيكودراما) في التخفيف من أعراض اضطراب القلق لدى المصابين بفيروس كورونا (كوفيد 19).

2- حالة الرعب (Terror State) :

وهنا يزداد التوتر الحركي ويصل الى شبه الانجماد وعدم الحركة وارتجاف وانصباب العرق البارد وعدم قابليته على الكلام او الصراخ، لكن الرعب والفرع يدفعان بالمصاب الى الهرب والاندفاع والجري دون هدف.

3- تناذر القلق الاعيائي (anxiety exhaustion) :

وهو اعياء ناتج عن القلق الحاد الذي يستغرق اياما فيشعر المصاب بإرهاق عام، وبرود في التعبير، وتبدل في العواطف وبطء فكري وسلوك الي ثقيل. وتلازم الحالة هذه فترة ارق قد تستعصي على العقاقير المنومة القوية، ويحدث اعياء القلق في الازمات العامة والمصائب كالزلازل والنكبات والفيضانات والحرائق.

ب- استجابة القلق المستديمة والمزمنة، اي التي تأتي بشكل بسيط ومتكرر لكنها تبقى المصاب في حالة عدم ارتياح مستديمة، وفيها تظهر الاعراض الجسمية والخوف من الامراض او الخوف من شيء او امر اعتيادي لا يستوجب الخوف.(عبد الرحمن العيسوي،1994،ص70).

تظهر استجابة القلق المزمنة بشكل نوبات ابسط درجة من نوبات القلق الحادة، ولكنها تطول وتتكرر على وتيرة غير مريحة، وتكون خليطا من الاعراض الجسمية والنفسية التالية:

1- الخوف المبهم الذي لا مصدر له ولا مبرر ولا تفسير.

2- صداع وتوتر في الراس ومؤخرته على الاغلب واعلى الرقبة، ويدعى بالصداع المتوتر (tension headache) ، وقد يصحب ذلك شعور بالدوار وعدم التوازن.

3- حساسية سريعة وتهيج لأتفه الاسباب، وربما النفور من الاصوات والضوضاء والاضاءة الساطعة.

4- ضيق في الصدر، وشعور بالاختناق، وعمق في التنفس وفي سرعته.

5- ارتفاع ضغط الدم الذي يؤدي الى صداع ايضا وخفقان وشحوب في الوجه وتعرق، وبرودة اليدين.

- تيبس الفم والبلعوم، صعوبة في البلع، سوء الهضم، واحيانا الاسهال المعوي.

7- تسرع في عدد مرات التبول، وافراز السكر بالبول، ولعل ذلك يفسر علاقة التبول السكري بالحالات النفسية.

8- اضطراب في عمل الجهاز العصبي الذاتي الاوتونومي والذي يؤثر عن طريق الالياف والنهايات العصبية السمبتاوية والباراسمبتاوية، والتي تظهر جلية في الاعراض المذكورة انفا، وكذلك في التوتر العام وتوسع حدقة العينين.

9- اضطراب في النوم يمتاز بصعوبة الرقود في الساعات الاولى من الليل، وباضطراب متقطع طيلة الليل، وتتخلله احلام مزعجة او كوابيس فظيعة.

10- صعوبة في التركيز، او فترات نسيان يتوهم المريض انها بداية الخرف.

11- الخوف من الجنون، وخاصة عندما تكون حالته مصحوبة بأعراض الحصر القهري.

12- تؤدي حالة القلق المزمن والمتكرر الى الاعياء ونقصان الوزن، والى حالة من الكآبة والقنوط والالام بالنظر الى ما وصل اليه حال المريض.

13- كذلك قد تؤدي حالة القلق المزمن الى ظهور اضطراب عضوي ثابت ومتكرر وهو ما يدعى بالمرض النفسجسي.

(حامد زهران، 1978، ص220-221).

3.2. مفهوم العلاج النفسي التمثيلي المسرحي:

عنوان: المقال أهمية العلاج النفسي بالتمثيل (السيكودراما) في التخفيف من أعراض اضطراب القلق لدى المصابين بفيروس كورونا (كوفيد 19).

يعد العلاج النفسي التمثيلي المسرحي (**Drama Therapy**) عبارة عن تصوير مسرحي لقضية او مشكلة ذات مغزى، وتعبير لفظي حركي وجداني، وتنفيس انفعالي تلقائي حر، وترجمة حية للأحاسيس والمشاعر والتعبير عن احزان الماضي، وتدريب على المرونة والاداء والتلقائية، كما يعتبر هذا النوع من العلاج عبارة عن تعبير عن الاتجاهات الظاهرة والكامنة، السلبية والايجابية، وتحدي لقدرات المرضى، و يساعد العلاج التمثيلي المسرحي على زيادة ادراك الواقع وتقبله، وتحقيق الاستبصار الذاتي والجماعي، والاستفادة من تفاعل الخبرات وتعلم الجديد، والاتجاه نحو التغيير الايجابي، وتحقيق التوافق العام. وبذلك يتضح لنا ان تعريف هذا النوع من العلاج يتضمن الهدف منه واهميته في الوقت ذاته.

وتعد السيكودراما بمثابة لعبة جماعية او تجميعية (**Collective Game**) تحوي عديد من العوامل العلاجية منها: الابتكارية والاصالة والانسانية والتلقائية والتحررية والتعبيرية والتفريغية.

وهي في كل ذلك ذات اصول ثقافية، وسوسيومترية ونجحت في جذب الاهتمام النفسي والطبي معا وذلك على حد تعبير تورامي (1975, Tourame).

ويرى جوبلي (1990) انها من المناهج العلاجية ذات مكان الصدارة والمركزية (Goble, 1990). . في حين يرى سوركز (1971) انها بمثابة مزوجة بين المبادئ المسرحية والعمليات العلاجية (1971, Surkis). وهي في رأي بولتين ماهي الا كلمات ممزوجة بأفعال **Words with Actions**.

8.(، وتسمى احيانا العلاج بالفعل او علاج الفعل) **Action Therapy** (Gorlick, 1967، Williams and Gasdick, 1970).

كما يقرر ماسونو انها ذات علاقة وثيقة بالعلاج الحياتي **Life Therapy** . (Masuno , 1969).

وتعد السيكودراما احيانا علاجاً قائماً بذاته، و احيانا اخرى بمثابة علاجاً مساعداً **Ancillary Therapy** في الوحدات السيكاتيرية. (Solomon,1979).
ولقد توصل بندر في دراسته مع اخيرين (1979) الى ان السيكودراما تعد علاجاً فعالاً
واكثر جاذبية مقارنة بعلاجات اخرى. (Bender,et al,1979)..
وعادة ما تكون طبيعة جلسات العلاجات التمثيلية والمسرحية مفتوحة **Open** او
مغلقة **Closed** وفقاً لرؤية المعالج. (Moreno,1994,p.108) (مدحت عبد الحميد
أبو زيد، 2002، ص362).

3. الأهمية التشخيصية للعلاج الدرامي:

:(Diagnostic Significancy of Drama Therapy)

يعد العلاج الدرامي بصفة عامة منهجاً علاجياً وتشخيصياً في ان واحد،
وللسيكودراما قيمة تشخيصية بالغة الأهمية، وهذا ما ابدته دراسة
أوبربروبيك (1979). (Oberbrobeck, 1979).

وفضلاً عن ذلك فإنها قطعاً تعد ايضاً منهجاً لجمع المعلومات **Information**
(Gathering). (Waynar,1981).

- استراتيجيات الجلسة العلاجية المسرحية:

فيما يلي وصفاً مقترحاً لاستراتيجيات الجلسة العلاجية المسرحية باستخدام لعب
الدور (Role Playing).

أولاً: التهيئة والتسخين والاعداد **Warm Up**:

وتقوم على المبادئ التالية:

التشجيع والثقة والارتياح وتقوية الارتباط وتوحيد الآراء، وتنسيق وجهات النظر
بعد تجميع الاقتراحات، اتاحة فرصة تفاعل سطحي يقوي شيئاً فشيئاً تدريجياً.

عنوان: المقال أهمية العلاج النفسي بالتمثيل (السيكودراما) في التخفيف من أعراض اضطراب القلق لدى المصابين بفيروس كورونا (كوفيد 19).

مجالات التسخين:

للتسخين مجالات عدة منها:

1- التعامل مع الجسم/العقل: Body/Mind مثل:

أ- التأزر Physical coordination .

ب- التركيز Concentration .

ج- التعبير الجسدي أو الفيزيقي Physical expression

2- استخدام المواد والادوات: Use of Materials .

أ-استخدام موضوعات على المستوى الفيزيقي Using object physically ..

ب-استخدام موضوعات على المستوى التخيلي Using objects imaginatively .

ج-استخدام مواد لإسقاط المشاعر Projection Feeling into materials .

3-التعامل مع الاخرين Working with others مثل:

أ-الانخراط في نشاط جسدي حركي فيزيقي مع الاخرين Engaging in physical activity with others

ب-الانخراط في نشاط تخيلي مع الاخرين Engaging in imaginative activity with others .

ج-التعامل على مستوى الانفعالات مع الاخرين Working on emotions with others .

4-اثارة الموضوعات الفردية والجماعية والمواد الانفعالية Group or Individual Issues Emotional Materials .

حيث انه من الممكن اثارة موضوعات تخص فرد بعينه او تخص بعض الافراد، او تخص الجماعة ككل.

مستويات التسخين: Warming Up Levels .

هذا ويمكن أن يجرى التسخين على مستويين هما:
التسخين المباشر الموجه **Directed warm up** ، والتسخين غير المباشر وغير
الموجه **Non-directed warm up** .

ثانيا: تركيز التوجه **Focusing**

1- تعيين المشكلة: **Problem Identification**

وتقوم على المبادئ الآتية:

أ- طرح المشكلات المقترحة.

ب- تحديد أولويات المشكلات.

ج- اختيار انسب المشكلات.

د- اجماع الاتفاق على مناقشة المشكلة المختارة.

2- صياغة المشهد: **Setting the Scene**

وتقوم على المبادئ الآتية:

أ- جمع الآراء والمقترحات حول المشكلة المختارة.

ب- حصر كل المتغيرات، والابعاد المتعلقة بالمشكلة.

ج- اقتراح نص درامي للمشهد من المرضى او المعالج.

د- إتاحة مساحة كافية للتلقائية، وحرية الاداء والابتكارية.

هـ- اضافة او حذف او تعديل مواقف المشهد وفقا لرؤية المعالج والجماعة.

3- التوجه الدوري وتوزيع الادوار: **Roles Orientation**

وتقوم على المبادئ التالية:

أ- تحديد ادوار المشهد.

ب- تحديد الافراد المشتركين في المشهد.

ج- منح الدور المناسب للفرد المناسب بعد تهيئة كل فرد لدوره.

عنوان: المقال أهمية العلاج النفسي بالتمثيل (السيكودراما) في التخفيف من أعراض اضطراب القلق لدى المصابين بفيروس كورونا (كوفيد 19).

د-تمرين كل فرد على دوره تمرينا مبدئيا.

ثالثا: النشاط الرئيسي Main Activity

1:Preface Action- ما قبل الفعل الادائي

وتأخذ هذه الاستراتيجية دقائق معدودات لمجرد تسهيل التلقائية التفاعلية بين الجماعة والافراد الذين سيؤدون المشهد التمثيلي.

2:Rising-Action- أداء المشهد بفاعلية

وفيه يقوم الفرد أو الافراد بأداء المشهد التمثيلي بقوة وفاعلية وحيوية وتفاعل، وتزداد الحركة وتظهر الصراعات وتلهب المشاعر، وتزداد التلقائية ويزداد التناسق والتناغم بين أعضاء المشهد والوصول الى الذروة.

3:Declining Action- مشهد ما قبل النهاية

وفيه تنخفض كثافة التفاعل حيث تم تفريغ الشحنات الانفعالية، وقل التوتر، وأخرجت ملوثات الجرح النفسي الكامن، وتم الاستبصار المبدئي والوعي الاولي بالصراعات الداخلية المتعلقة بمشكلة المشهد.

رابعا: الاغلاق Closure

1:Stop-action- النهاية

وفيه يتم الانتهاء من المشهد نهاية مفيدة ومناسبة وحاذقة وسلسة وشاملة، ومساعدة للممثلين وللآخرين بعد وضع النقاط على الحروف بشكل مبدئي.

2:Relaxation- ممارسة الاسترخاء

حيث يجب ممارسة تمارين الاسترخاء العضلي، والذهني للمرضى بعد الانتهاء من المشهد التمثيلي لتخفيف حدة التوتر والقلق والاجهاد والتعب والارهاق، والاستئثار الناتجة عن الاندماج في التعبير عن مشاعر سالبة وانفعالات حادة.

3- التدعيم: Support

حيث يقوم المعالج بالاشتراك مع من يختاره لتقديم التدعيم المناسب بالشكل المناسب، وفي الوقت المناسب حتى يندمل اي جرح نفسي تم احداثه اثناء المشهد.

خامسا: الاتمام Completion

: التغذية المرتدة Share-back and Feedback:1-

وهي استراتيجية التوصل الى الاستبصار الكامل بالمشكلة وأبعادها، ومتغيراتها ومواقفها واحداثها وصراعاتها ودينامياتها، وذلك خلال مناقشات جماعية، وتغذيات مرتدة ايجابية من كل فرد، ومشاركات جماعية وحوارية يسودها التدعيم والافادة، وماهي جوانب التعلم الحادثة، والتي يمكن الاستفادة بها في مواقف الحياة.

: التدعيم Support:2-

حيث يتم تقديم التدعيم مرة ثانية للمؤازرة والتعزيد وازالة الافكار الانهزامية او الخاطئة (Olsson,1989,p.174-178)

.-توظيف الحدث في تحسين العلاقة بالموضوع Object Relationship:

وكيفية الاستفادة من نسق الدور الذي لعبه الافراد في الاتي:

ما يمكن تعلمه من نسق الدور:

-الاتجاه نحو كل ما هو ايجابي ومفيد وصحي وسليم ويساعد في الشفاء.

--البعد عن كل ما هو سلبي وضار ويعرقل عملية الشفاء ويثير الانفعالات السالبة.

التحول ضد الانهزامية والضعف والسلبية..

فضلا عن تحسين العلاقة بالمشكلة أو التوصل مع المريض او الجماعة الى علاقة جديدة بالمشكلة.

فضلا عن تقويم القدرات التي ظهرت في الاداء، والعمل على تنمية المهارات التي سوف يستفيد منها المريض في المستقبل مثل القدرة على التوصيل، وتنمية

عنوان: المقال أهمية العلاج النفسي بالتمثيل (السيكودراما) في التخفيف من أعراض اضطراب القلق لدى المصابين بفيروس كورونا (كوفيد 19).

القدرة الابداعية والتلقائية وادراك المريض ان الابداعية دون عفوية او تلقائية تصبح بلا حياة.(مدحت عبد الحميد أبو زيد، 2002، ص 401-402)..
وبذلك يعد العلاج النفسي التمثيلي المسرحي من العلاجات الثرية في مجال العلاج النفسي الجماعي، ولا غنى عنه لأي معالج للعمل به، والاستفادة التي يثمرها.

.. 4. الخاتمة:

يمكن ان نلخص اهم فوائد العلاج بالتمثيل النفسي المسرحي بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اعراض اضطراب القلق الناتج عن الاصابة بفيروس كورونا(كوفيد 19).فيما يلي:

-كتابة التمثيلية واخراجها قد تكشف للمريض عن بعض النواحي الهامة في مشكلته والتي فاتته ان يلاحظها، وقد تكون نواح لازمة لحل هذه المشكلة.
-قد يكشف المريض اثناء التمثيل عن جوانب من شخصيته ودوافعه وحاجاته وصراعاته ودفاعاته ومشاعره، ويمكن ان تتخذ موضع فحص وتحليل مما يساعد في العلاج.

-تقمص المريض شخصيات مختلفة تتصل بمشكلته وتمثيل ادوارهم وتجسيد مشاعرهم وانفعالاتهم يؤدي الى تنفيس انفعالي ويعين المريض على تحديد مشكلته والشعور بمشاعر غيره وعواطفهم نحوه، كما انه يعينه على الاستبصار في نفسه.
-شعور المريض بفهم الآخرين له، ومشاركتهم متاعبه، وشعوره بان الجماعة تشترك معه كلها في موقف علاجي يستهدف معونته، يعتبر من اهم العوامل التي تؤدي الى نجاح العلاج.

-تدريب المرضى على مواجهة مواقف واقعية يخافون مواجهتها..

-يعتبر العلاج الامثل للمرضى الذين يصعب الاتصال اللفظي معهم الى حد كبير.
-يعتبر ذا فائدة مزدوجة، فله اهمية تشخيصية واخرى علاجية، نتيجة لتعبئة المريض لكل قواه في اثناء التمثيل.

--يفيد في تنمية الثقة في النفس والقدرة على الابتكار..

-يحرر المريض من التوتر النفسي والقلق، وينمي البصيرة في تقييم وفهم الذات وفهم مشاعر وسلوك الاخرين، ويحقق الكفاية والمرونة في السلوك الاجتماعي.
من كل ما سبق يمكن اقتراح ما يلي:

استخدام ودراسة الفاعلية للعلاج التمثيلي المسرحي مع حالات الاضطرابات العقلية وخاصة الفصام، حالات الاعتماد العقاقيري، مشكلات الشيخوخة واضطراباتها، الصدمة النفسية والاضطراب اللاحق للصدمة، الى غير ذلك من الاضطرابات سواء كانت اضطرابات نفسية او عقلية او سيكوسوماتية والتي يمكن من خلال تطبيق هذا النوع من العلاجات الجماعية عليها اثبات فاعلية العلاج التمثيلي المسرحي في معظم الاضطرابات ان لم نقل كلها.

من كل ما سبق يمكن اقتراح ما يلي:.

استخدام ودراسة الفاعلية للعلاج التمثيلي المسرحي مع حالات الاضطرابات العقلية وخاصة الفصام، حالات الاعتماد العقاقيري، مشكلات الشيخوخة واضطراباتها، الصدمة النفسية والاضطراب اللاحق للصدمة، الى غير ذلك من الاضطرابات سواء كانت اضطرابات نفسية او عقلية او سيكوسوماتية والتي يمكن من خلال تطبيق هذا النوع من العلاجات الجماعية عليها اثبات فاعلية العلاج التمثيلي المسرحي في معظم الاضطرابات ان لم نقل كلها..

5. قائمة المراجع:

- 1-أبو زيد مدحت عبد الحميد، العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية: المجتمعات العلاجية والمحيط، الجزء الثالث، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، القاهرة، 2002.
- 2-الحفني عبد المنعم، موسوعة الطب النفسي، مكتبة مدبولي، الجزء الاول والثاني، القاهرة، 1992.
- 3-الدباغ فخري، أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1982.
- 4-زهران حامد، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، الطبعة الثانية، القاهرة، 1978.
- 5-سليم عبد الباقي هدى، الخدمة الاجتماعية والعيادة النفسية المتخصصة، مؤسسة بحسون للنشر والتوزيع، بيروت، 1993.
- 6-العيدسوي عبد الرحمن، العلاج النفسي، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1994.

7-Bender.W et al,Psychodrama versus patient club activity(Leisure group), Effects of a 25 hours group psychotherapy with psychiatric patients, Fortschr.Neurol Psychiatry, Gremzgeb,47(12),641-658,1979.

8-Bolten.M.P,Psychodrama, No words without actions,Tijdschr,Ziekenverpl,27(34),934-937,1974.

9-Davies, Parameters and frames in psychodrama, Acta Psyquiatr.Psicol.Am.Lat,30(4),287-291,1976.

المواقع الالكترونية:

10-www.aljazeera.net.

11-www.scientificamerican.com.

12-www.france24.com.