

العلاج بالفن art therapy

هو استخدام النشاطات الفنية كالتصوير والنحت كطريقة مساعدة في العلاج النفسي وإعادة التأهيل فمن خلال الفن يستطيع المرضى ان ينفسوا عن مشاعرهم وانفعالاتهم بطريقة غير خطيرة بل تساهم في تقويم الانسان وتجديد ثقته بنفسه وتفعيل علاقاته الاجتماعية وعن طريق الفن يستطيع المعالج النفسي التعرف على دوافع المريض اللاشعورية والمصادر البعيدة لمشاكله العميقة .

وبالنسبة للاطفال يكون العلاج بالفن هو نوع من اللعب لان الطفل يكون حرا في اختيار المادة والنشاط الاقرب الى ذوقه فالطفل العدوانى يجد في الصلصال المادة الاقرب الى ميوله للتنفيس عن احساسه من الرسم بالقلم فمع الصلصال يستطيع ان يمارس العنف والضرب والطفل الذي لديه صعوبه في المحافظة على النظافة يجد تسلية اكثر في الاصباغ وان تتسخ بها يديه والاوراق والطفل الذي ينشأ على القمع الانسب له استعمال الباستيل بالوانه الهادئة والقوية فالطفل المكتئب قد يفضل الالوان الداكنه والطفل الخائف قد يعبر عن نفسه برسم الاشباح والطفل العدوانى تراه يضغط بقوة على الفرشاة وخطوطه ورسومه كبيرة وتخرج من حدود الورقة .

في مراكز العلاج النفسي تخصص حجرة تزود بالادوات للرسم او تقام معارض لرسوم المرضى او يتم استضافة الفنانين لاقامة ندوات عن الفن او تنظم للمرضى زيارات للمعارض والمتاحف او تقام جلسات جماعية يناقش فيها ويفسر معاني رسوماتهم ،وبالنسبة للاطفال المعوقين والمتخلفين عقليا فان الفن يستحث فيهم قدراتهم البصرية واللمسية والمهارة في استخدام ادوات الفن للتكوين فيطور قدراته الادراكية فيكون لذلك قيمة علاجية كتعويض عن عجزهم .

العلاج النفسي باللعب play therapy

من خلال اللعب يسهل على المعالج النفسي تشخيص احوال الاطفال النفسية من غير الحاجة لسؤاله كما ان اغلب الاطفال ليس لديهم القدرة على التعبير عن انفسهم بالكلام فالعلاج باللعب عند الاطفال من اشهر طرق العلاج النفسي بالنشاط الحركي ، وهناك نوعان من العلاج باللعب (الموجه وغير موجه) الاول يكون بتوجيه المعالج وتفسيره لنشاط الطفل والثاني ترك الطفل يلعب بحرية خاصة مع الاطفال العدوانيين والخجولين او المذعورين، واللعب العلاجي مقصود منه ان يخرج الطفل مشاعره ومشاكله النفسية لان تراكمها يسبب انحرافات سلوكية ومثال ذلك اللعب العرائس (العلاج بالعرائس) وعن طريق الصورة التي يتصرف بها الطفل مع العرائس التي تصور الوالدين والاخوة يعرف المعالج حقيقة علاقته بأسرته ومشاكله مع كل واحد منهم وذلك مما يقوله للعرائس او طريقة تحريكها وقد يسأل المعالج الطفل عن احوال الدمية فيقول الطفل انها حزينة ويتم استدراج الطفل بالكلام لمعرفة المزيد وبوسع المعالج ان يعرف الكثير عن ميول الطفل وافكاره من خلال الالعب التي يختارها والطريقة التي يلعب بها .

واللعب كوسيلة علاجية اكتشفته النمساوية هيرثا فون عام ١٩٢١ ، كما استخدم العلاج باللعب كعلاج جمعي وظهر نجاح هذه الطريقة لدى الاطفال المنسحبين والمصابين بالخوف او لديهم عادات غير مقبولة وبالعلاج الجماعي يتعرف الاطفال على بعضهم ويقلدون بعضهم ، وتختلف الالعب المعطاة للاطفال حسب العمر فبين (٣-٩) سنة تزود القاعة بالطاولات وسبورة وكراسي واصباغ وعرائس وحيوانات ومكعبات فالمكعبات تجلب السرور للطفل الذي يحس انه نجح في بناء شيء وهو ينفس عن انفعالاته عندما يهدم ما بناه ، وفضل الالعب هي الالعب المائية لان فيها نشاطات تلقائية طفولية .

العلاج النفسي بالرقص DANCE THERAPY

العلاج بالرقص هو استخدام الرقص لاغراض تأهيلية في علاج الاضطرابات النفسية والانفعالية وهو علاج نفسي يعتمد على الرقص او الحركة لدعم الجانب الفكري والعاطفي للجسم وهو شكل من اشكال العلاج التعبيري حيث يتم التعبير عن النفس بالحركة ذلك ان العلاج بالرقص يعتمد على مبدأ اساسي هو العلاقة بين العقل والجسد والروح وهي علاقة قوية لا يمكن فصلها بدعوى ان الحركة الايقاعية المتناسقة للجسم يؤدي الى الشعور بالثقة ، وقد استخدم الرقص كوسيلة علاجية منذ آلاف السنين وقد استخدم كطقس كذلك لعلاج الخصوبة والامراض وما زال موجود في بعض القبائل تقاليد الرقص التي تستجلب الخير ولكن في الوقت الحاضر وضعت فلسفة للرقص بين عام ١٨٤٠ - ١٩٣٠ في اوربا وامريكا تؤمن بان الرقص له تاثير على الراقص وعد وسيلة علاجية في منتصف القرن العشرين وتعتبر ماريان جاس مؤسسة للجمعية الامريكية للعلاج بالرقص لما لاحظته من تاثير على مشاعر الطلاب وبدأ الاطباء النفسيين يرسلون مرضاهم لمدرستها عندما لاحظوا تأثيره الايجابي على مرضاهم وقد تم استخدام انواع مختلفة من الرقص حسب احتياج الشخص ويعطي المعالج حرية للناس في حركاتهم للتعبير عن ذواتهم . كما ظهرت في الاونة الاخيرة مراكز للعلاج بالرقص في مختلف دول العالم ومنها العربية في مراكز الصحة النفسية ومراكز اعادة التأهيل .

ان الحركة تفيد العقل والجسم وتساعد على افراز مركبات الاندروفين التي تجعل الانسان يشعر بتحسن وتساعد على التركيز والنوم وتجعله اكثر مرونة في مواجهة التحديات ، ان العلاج بالرقص يختلف عن العادي او المنفرد من ناحية البرنامج والمعالج المختص الذي يكون هدفه اخراج المشاعر المكبوتة بالحركة من خلال خطوات هي :

- الحركة لغة تعبر عن مكبوتات الوعي واللاوعي المخزونه داخل المريض
- ملاحظة المعالج حركات المريض لمعرفة المعاني التعبيرية ورائها واكتشاف التوتر بحركاتهم او تيبس عضلاتهم
- تتيح الحركة التعبير بحرية عن النفس وتزيد ثقة المريض بنفسه كما ان الاسترخاء يساعد في التخلص من الهموم
- من تمارين العلاج بالرقص ما يسمى المحاكاة حين يؤدي احد الافراد حركة ويكون على الاخر تقليدها
- امكانية القيام بحركات عشوائية واعطاء المرضى حرية الحركة والارتجال بالرقص ويجعلهم ذلك يفكرون بطريقة مختلفة لارتباط حركة الجسد بالعقل

يعالج الرقص والحركة امراض عضوية ونفسية منها : الألام المزمنة والسمنة عند الاطفال والسرطان وارتفاع ضغط الدم امراض القلب والامراض العقلية والقلق والوسواس القهري والاكنتاب اضطرابات

الصدمة والسلوك العدواني والافتقار لمهارات التواصل الاجتماعي وتحسين ذاكرة بعض المرضى المصابين بالزهايمر وقد نشرت المجلة الأمريكية للعلاج بالرقص برنامج شارك به ٥٤ طالب لمكافحة العنف بالرقص وادت تلك الطريقة الى تقليل العنف المتبادل بين المشاركين وزيادة التضامن الاجتماعي بينهم كما ان الرقص يرفع الحالة المعنوية ويساهم بمقاومة الحزن والملل والوحدة

للاجلاج النفسي بالقرارة BIBLIOTHERAPY

وتعتمد على اختيار كتاب معينة ليطلع عليها المريض وتختار بعناية تناسب سنه وحالته الانفعالية وحاجاته الشخصية لكي لا يرفضها المريض او يتناقض تأثيرها مع العلاج ، وقديما كان المريض ينصح بقراءة الكتاب السماوية كالقرآن والانجيل لما تحدثه قراءتها من سلام نفسي يساعد في العلاج ، كما ان قراءة بعض الكتاب تعمل على تخفيف التوتر لانها تصحح بعض المفاهيم الخاطئة تتعلق بمرضه او بمشاكله وقد يستبصر بها الحيل الدفاعية ويستخدمها لعلاجها فتيسر امور التواصل مع المعالج وتكون مادة للنقاش مع المعالج وقد يخف قلق المريض عندما يقرأ عن حالة لأناس لهم نفس معاناته ولكنهم تجاوزوها فترتفع معنوياته ومن المفيد للمريض قراءة كتاب السير فقد تلهمه احدى الشخصيات ويتخذها قدوة .