

خوش آمدید به

آموزش درمان فراشناختی افسردگی (D-MKT)

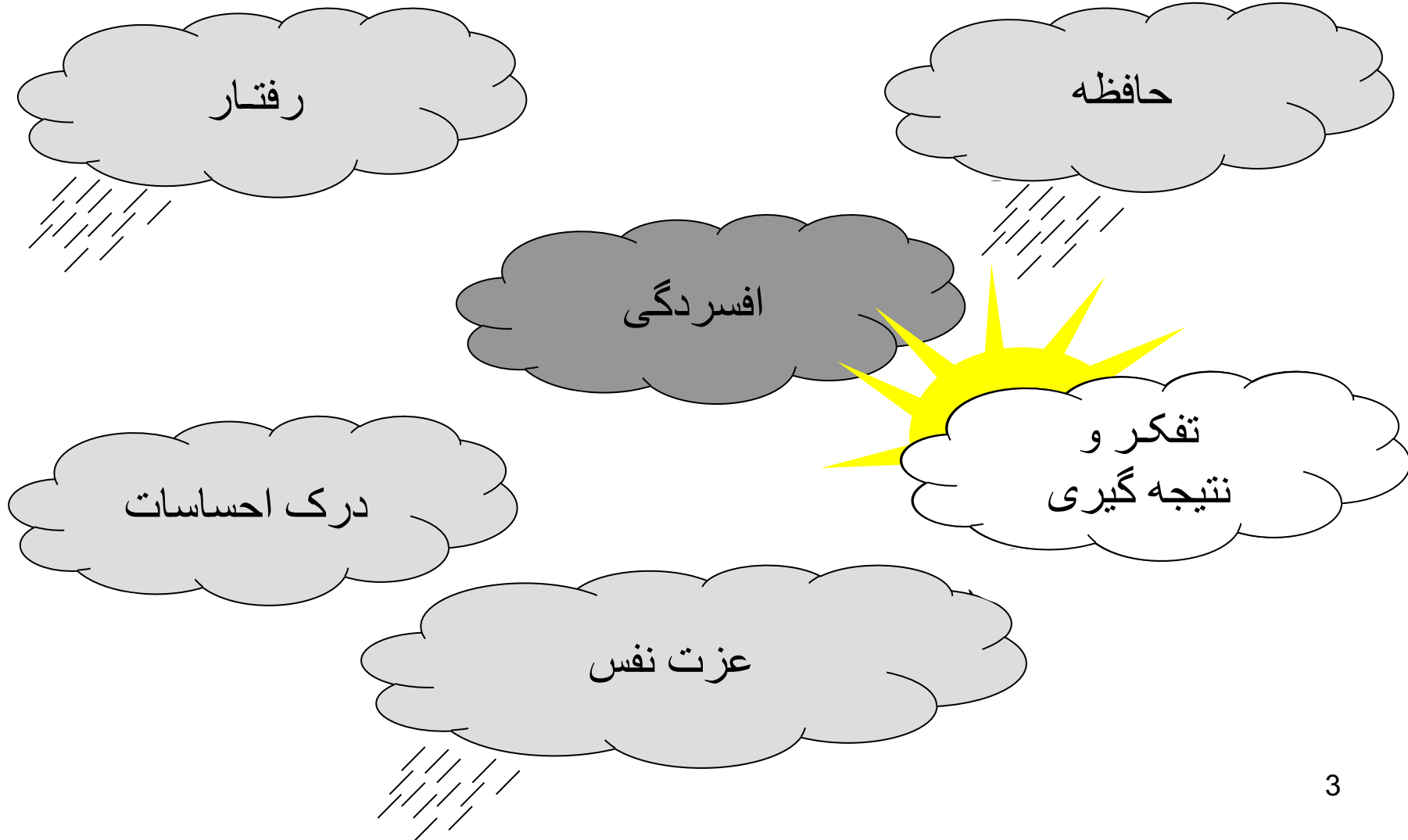
تطبیق، گردآوری، ویرایش:

سروش احمدی (دانشجو روان‌شناسی، دانشگاه هامبورگ)

آموزش درمان فراشناختی افسردگی: مشاهده گر



جلسه آموزش امروز



جلسه آموزش درمان فراشناختی افسردگی:



تفکر و نتیجه گیری ۳

چرا در افسردگی آدم با «تفکر و نتیجه گیری» معامله بکند؟

◀ بسیاری از افراد افسرده اطلاعات را به صورت متفاوتی پردازش می کنند.

چرا در افسردگی آدم با «تفکر و نتیجه گیری» معامله بکند؟

◀ بسیاری از افراد افسرده اطلاعات را به صورت متفاوتی پردازش می کنند.

◀ این الگوهای تفکر افسرده اغلب یک جانبه هستند.

چرا در افسردگی آدم با «تفکر و نتیجه گیری» معامله بکند؟

◀ بسیاری از افراد افسرده اطلاعات را به صورت متفاوتی پردازش می کنند.

◀ این الگو های تفکر افسرده اغلب یک جانبه هستند.

◀ ما اینجا از «تحریف های تفکر» صحبت می کنیم که می توانند در تشکیل و تداوم افسردگی مشارکت کنند.

تحریف های تفکر در افسردگی

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

۱. بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

۲. سبک نسبت دادن





ناگهانی نام ببرید

۲ چیزی...

➤ ... که امروز شما به خوبی انجام ندادید.

➤ ... که امروز شما خوب انجام دادید.



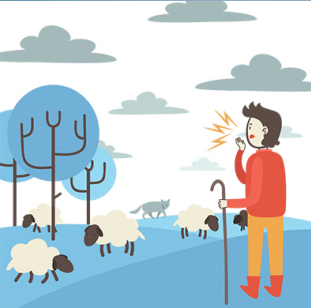
ناگهانی نام ببرید

۲ چیزی...

➤ ... که امروز شما به خوبی انجام ندادید.

➤ ... که امروز شما خوب انجام دادید.

کدامیک برای شما اسانتر بود؟



ناگهانی نام ببرید

۲ چیزی...

➤ ... که امروز شما به خوبی انجام ندادید.

➤ ... که امروز شما خوب انجام دادید.

کدامیک برای شما اسانتر بود؟

کدامیک شما را بیشتر مشغول می کند؟

بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

بزرگ کردن وسعت و شدت اشتباهات و مشکلات خود



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

بزرگ کردن وسعت و شدت اشتباهات و مشکلات خود

ندیدن توانایی‌های خود یا مهم ندانستن آن‌ها



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

بزرگ کردن وسعت و شدت اشتباهات و مشکلات خود

ندیدن توانایی‌های خود یا مهم ندانستن آن‌ها

آیا این را می‌شناسید؟





بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی مثال‌ها

موقعیت: شما لاستیکِ خرابِ دوچرخهٔ خود را تعمیر می‌کنید.



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی مثال‌ها

موقعیت: شما لاستیکِ خرابِ دوچرخهٔ خود را تعمیر می‌کنید.

کوچک‌نمایی

«هرکسی این کار را می‌تواند. این کار ناچیز است.»



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

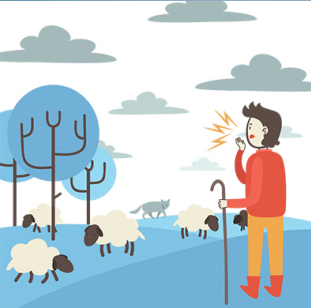
موقعیت: شما لاستیکِ خرابِ دوچرخهٔ خود را تعمیر می‌کنید.

کوچک‌نمایی

«هرکسی این کار را می‌تواند. این کار ناچیز است.»

این فکر چه نتایجی دارد؟

؟؟؟



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

موقعیت: شما لاستیکِ خرابِ دوچرخهٔ خود را تعمیر می‌کنید.

کوچک‌نمایی

«هرکسی این کار را می‌تواند. این کار ناچیز است.»

◀ این فکر چه نتایجی دارد؟

▶ «من احساس می‌کنم مهم نیستم.»



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

موقعیت: شما لاستیکِ خرابِ دوچرخهٔ خود را تعمیر می‌کنید.

کوچک‌نمایی

«هرکسی این کار را می‌تواند. این کار ناچیز است.»

◀ این فکر چه نتایجی دارد؟

◀ «من احساس می‌کنم مهم نیستم.»

آیا این توجیه شده است؟ - خیر!





بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی مثال‌ها

به جای آن چه فکری می‌توانم بکنم؟

???



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

به جای آن چه فکری می‌توانم بکنم؟

«لاستیک دوچرخه را خوب می‌نوانم تعمیر کنم. برای این کار کمکی لازم ندارم، بلکه می‌توانم حتی به دیگران کمک کنم.»



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی مثال‌ها

موقعیت: شما برای کار پرسیدید و جواب رد گرفتید.



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی مثال‌ها

موقعیت: شما برای کار پرسیدید و جواب رد گرفتید.

بزرگ‌نمایی

«هیچ کس مرا نمی‌خواهد. من ناتوان و نادان هستم. نمی‌توانم چیزی را درست انجام بدهم.»



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

موقعیت: شما برای کار پرسیدید و جواب رد گرفتید.

بزرگ‌نمایی

«هیچ کس مرا نمی‌خواهد. من ناتوان و نادان هستم. نمی‌توانم چیزی را درست انجام بدهم.»

این فکر چه نتایج دارد؟
؟؟؟



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

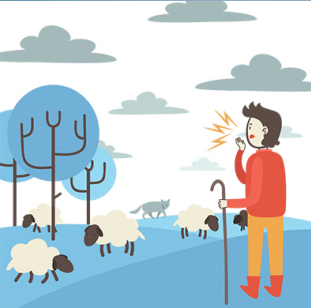
موقعیت: شما برای کار پرسیدید و جواب رد گرفتید.

بزرگ‌نمایی

«هیچ کس مرا نمی‌خواهد. من ناتوان و نادان هستم. نمی‌توانم چیزی را درست انجام بدهم.»

این فکر چه نتایج دارد؟

«من مایوس هستم. عزت نفسم کمتر می‌شود.»



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

موقعیت: شما برای کار پرسیدید و جواب رد گرفتید.

بزرگ‌نمایی

«هیچ کس مرا نمی‌خواهد. من ناتوان و نادان هستم. نمی‌توانم چیزی را درست انجام بدهم.»

این فکر چه نتایج دارد؟

«من مایوس هستم. عزت نفسم کمتر می‌شود.»

آیا این توجیه شده است؟ - خیر!





بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی مثال‌ها

به جای آن چه فکری می‌توانم بکنم؟

???



بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

مثال‌ها

به جای آن چه فکری می‌توانم بکنم؟

«احتمالاً او الان واقعاً کاری برای کسی ندارد. اقلأً من جرأت داشتم بپرسم و آمادگی نشان بدهم. حتماً یک زمانی موفق خواهم شد.»

سبک نسبت دادن

سبک نسبت دادن

نسبت دادن =
استدلال شخصی برای تشکیل موقعیت ها (مثل سرزنش)

سبک نسبت دادن

نسبت دادن =
استدلال شخصی برای تشکیل موقعیت ها (مثل سرزنش)

ما اغلب اوقات نادیده می گیریم که همان یک رویداد می تواند دلایل کاملاً متفاوتی داشته باشد.

سبک نسبت دادن

نسبت دادن =
استدلال شخصی برای تشکیل موقعیت ها (مثل سرزنش)

ما اغلب اوقات نادیده می گیریم که همان یک رویداد می تواند دلایل کاملاً متفاوتی داشته باشد.

موقعیت زیرین چه دلایلی می تواند داشته باشد؟

«شما از یک امتحان افتادید.»

دلایل...

...خود؟

...دیگران؟

...شرایط یا اتفاقی؟





«شما از یک امتحان افتادید.» دلایل...

...خود:

- به اندازه کافی درس نخواندم
- باور نداشتم که قبول شوم
- نفهم هستم

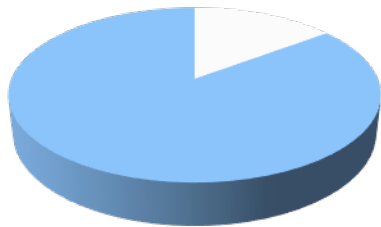
...دیگران:

- ممتحن آرام و مبهم صحبت می کرد
- اگر استاد های معلم های بهتری داشتم، آمادگی بهتری بدست می آوردم

...شرایط یا اتفاقی:

- اگر موضوع امتحان یکی دیگر بود، شاید قبول می شدم
- اگر سر و صدای کولر/ایرکاندیشن اینقدر زیاد نبود، می توانستم بهتر تمرکز کنم

این چه ربطی به افسردگی دارد؟



□ ■ من

➤ مطالعات نشان می دهد که افراد مبتلا به افسردگی، تمایل دارند شکست ها را به خودشان نسبت بدهند («من تقصیر دارم»).

این چه ربطی به افسردگی دارد؟



◀ موفقیت‌ها بیشتر به شرایط \شانس (دیگران) نسبت داده می‌شوند تا به خود یا به آن‌ها ارزش گذاشته نمی‌شود («هرکس این را می‌تواند»).

اینطور سبکِ نسبت دادن چه نتایجی می‌تواند داشته باشد؟

اینطور سبکِ نسبت دادن چه نتایجی می‌تواند داشته باشد؟

عزت نفس پائین (مثال: «من یک ناکام هستم.»)

غم، مایوسی

عقب نشینی از ترس اشتباه کردن

...

اینطور سبکِ نسبت دادن چه نتایجی می‌تواند داشته باشد؟



عزت نفس پائین (مثال: «من یک ناکام هستم.»)

غم، مایوسی

عقب نشینی از ترس اشتباه کردن

...

مواظب توضیحات یک طرفه باشید!

«شما از یک امتحان افتادید.»

یک توضیح متعادل اندیشه کنید که چندین منشا دلایل را در بر می گیرد (ترکیبی از: خود، دیگران، شرایط):

«شما از یک امتحان افتادید.»

یک توضیح متعادل اندیشه کنید که چندین منشا دلایل را در بر می گیرد (ترکیبی از: خود، دیگران، شرایط):

«سوالات امتحان خیلی سخت تر از سوالات در تکالیف تمرینی بودند. همچنین من برای درس خواندن کم وقت گذاشتم و این باعث شد که سر و صدای زیاد کولر/ایرکاندیشن و سوالات آزمونگر که فهمیدن آن ها سخت بودند، مرا زود نامطمئن کردند.»

«شما از یک امتحان افتادید.»

یک توضیح متعادل اندیشه کنید که چندین منشا دلایل را در بر می گیرد (ترکیبی از: خود، دیگران، شرایط):

«سؤالات امتحان خیلی سخت تر از سؤالات در تکالیف تمرینی بودند. همچنین من برای درس خواندن کم وقت گذاشتم و این باعث شد که سر و صدای زیاد کولر/ایرکاندیشن و سؤالات آزمونگر که فهمیدن آن ها سخت بودند، مرا زود نامطمئن کردند.»

«باید دفعه بعد آمادگی بهتری داشته باشم و از آزمونگر خواهش کنم که با صدای بلندتری صحبت کند تا سؤالات را بتوانم خوب بفهمم. ایتطور حتماً بهتر می شود.»



سبک نسبت دادن و رفتارهای نامناسب

موقعیت: یک همسایه/همکار از کنار شما رد می شود و به شما سلام نمی کند.

نسبت دادن افسرده یک طرفه (دلیل: خود)

«او حتماً متوجه شد که من چیزیم هست. چه کسی می خواهد با اینطور آدم ناکام، رابطه داشته باشد؟»

اینطور نسبت دادن دلایل چه نتایج دارد؟

پائین نگاه کردن، همچنین سلام نکردن. احساس بی ارزش بودن. اجتناب اجتماعی.

سبک نسبت دادن و رفتارهای نامناسب

موقعیت: یک همسایه/همکار از کنار شما رد می شود و به شما سلام نمی کند.

نسبت دادن افسرده یک طرفه (دلیل: خود)

«او حتماً متوجه شد که من چیزیم هست. چه کسی می خواهد با اینطور آدم ناکام، رابطه داشته باشد؟»



اینطور نسبت دادن دلایل چه نتایج دارد؟

پائین نگاه کردن، همچنین سلام نکردن. احساس بی ارزش بودن. اجتناب اجتماعی.



سبک نسبت دادن و رفتارهای نامناسب

رفتار همسایه/همکار چه دلایل دیگری می تواند داشته باشد (شرایط/دیگران)؟



سبک نسبت دادن و رفتارهای نامناسب

رفتار همسایه/همکار چه دلایل دیگری می تواند داشته باشد (شرایط/دیگران)؟
«شاید من اینطور دیده می شدم که در فکر فرو رفته بودم و او نمی خواست
مزاحم من بشود. شاید هم او مرا نشناخت.»



سبک نسبت دادن و رفتارهای نامناسب

◀ رفتار همسایه/همکار چه دلایل دیگری می تواند داشته باشد (شرایط/دیگران)؟
«شاید من اینطور دیده می شدم که در فکر فرو رفته بودم و او نمی خواست مزاحم من بشود. شاید هم او مرا نشناخت.»

◀ اینطور نسبت دادن دلایل چه نتایج دارد؟

???



سبک نسبت دادن و رفتارهای نامناسب

◀ رفتار همسایه\همکار چه دلایل دیگری می تواند داشته باشد (شرایط\دیگران)؟
«شاید من اینطور دیده می شدم که در فکر فرو رفته بودم و او نمی خواست مزاحم من بشود. شاید هم او مرا نشناخت.»

◀ اینطور نسبت دادن دلایل چه نتایج دارد؟
همکار\همسایه را سلام کردن. برقرار داشتن ارتباط با دیگران.



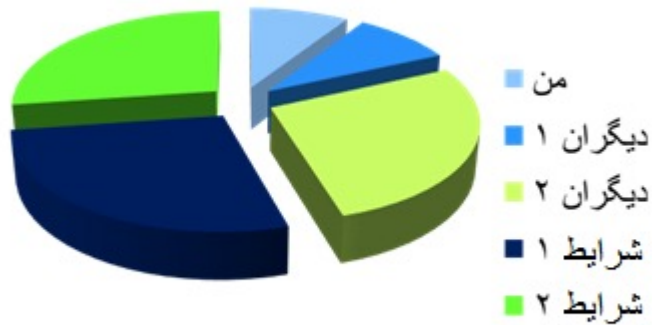
تفکر و نتیجه گیری ۳

اهداف یادگیری



تفکر و نتیجه گیری ۳

اهداف یادگیری

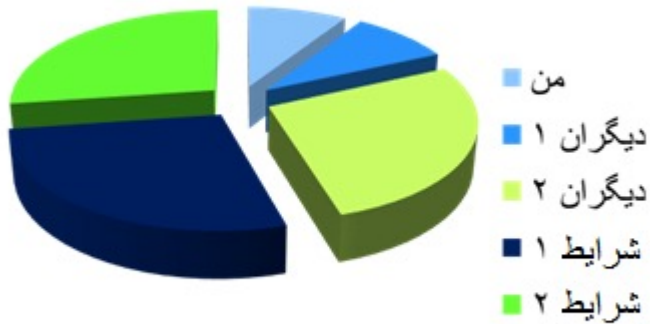


◀ به بزرگ نمایی اشتباهات خویش و کوچک نمایی توانایی های خود توجه کنید!



تفکر و نتیجه گیری ۳

اهداف یادگیری



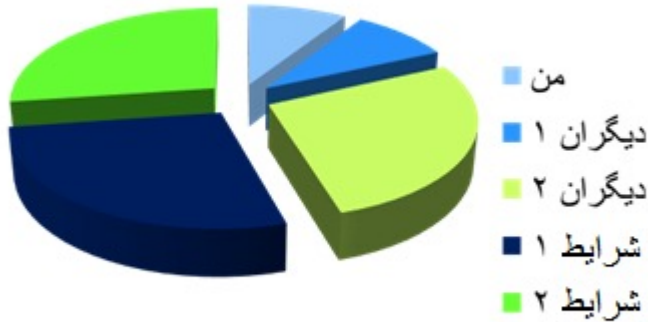
➤ به بزرگ نمایی اشتباهات خویش و کوچک نمایی توانایی های خود توجه کنید!

➤ از ارزیابی های یک طرفه یا نسبت دادن دلایل کلی در زندگی روزمره اجتناب کنید!



تفکر و نتیجه گیری ۳

اهداف یادگیری



➤ به بزرگ نمایی اشتباهات خویش و کوچک نمایی توانایی های خود توجه کنید!

➤ از ارزیابی های یک طرفه یا نسبت دادن دلایل کلی در زندگی روزمره اجتناب کنید!

➤ ما باید سعی کنیم در زندگی روزمره موقعیت ها را به صورت واقع بینانه ارزیابی کنیم: همیشه تقصیر شما نیست، اگر چیزی خوب پیش نرود! همیشه چندین امکانات را در نظر بگیرید که می توانند در تشکیل شدن یک موقعیت سهمیم باشند.



تفکر و نتیجه گیری ۳

اهداف یادگیری

فکر کنید، اگر شخص دیگری در یک موقعیت شبیه بود، به او چه پیشنهاد می کردید.



تفکر و نتیجه گیری ۳

اهداف یادگیری

- فکر کنید، اگر شخص دیگری در یک موقعیت شبیه بود، به او چه پیشنهاد می کردید.
- ارزیابی یک طرفه از رویداد ها می تواند رفتار های نامناسب و عزت نفس کم را حمایت کند.



تفکر و نتیجه گیری ۳

اهداف یادگیری

- فکر کنید، اگر شخص دیگری در یک موقعیت شبیه بود، به او چه پیشنهاد می کردید.
- ارزیابی یک طرفه از رویدادها می تواند رفتارهای نامناسب و عزت نفس کم را حمایت کند.
- قبل از تعیین نسبت دادن دلایل، در باره نتایج آن ها (رفتار، خلق، عزت نفس) فکر کنید!

با سپاس فراوان!



Bildquellen

Die Folien sind eine kulturadaptierte Version des Metakognitiven Trainings bei Depression (D-MKT). Die Bildrechte der übernommenen Bilder liegen beim Beltz Verlag und als solche gekennzeichnet. Änderungen zur Originalversion sind aufgeführt: Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten!

Folie 2: Bild Fliegender Teppich umkreist die Welt – Christin Hoche
Folie 4, 8, 34-35; 43-48: Photos.com by Getty Images (Beltz Verlag)
Folie 9-21: Illustration Wolf/Schafshirte – Christin Hoche