

خوش آمدید به

# آموزش درمان فراشناختی افسردگی (D-MKT)

تطبيق، گردآوری، ویرایش:

سروش احمدی (دانشجو روان‌شناسی، دانشگاه هامبورگ)


# آموزش درمان فراشناختی افسردگی: مشاهده گر



# جلسه آموزش امروز



رفتار




حافظه



افسردگی



درک احساسات



تفکر و  
نتیجه گیری



عزت نفس

# جلسه آموزش درمان فراشناختی افسردگی:



طرز رفتارها و راهبردها

# ۱. نُسخوار فکری



# ۱. نُسخوار فکری

بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی از «نُسخوار فکری» بی پایان یا «در فکر فرو رفتن» شکایت دارند.



# ۱. نُشخوار فکری

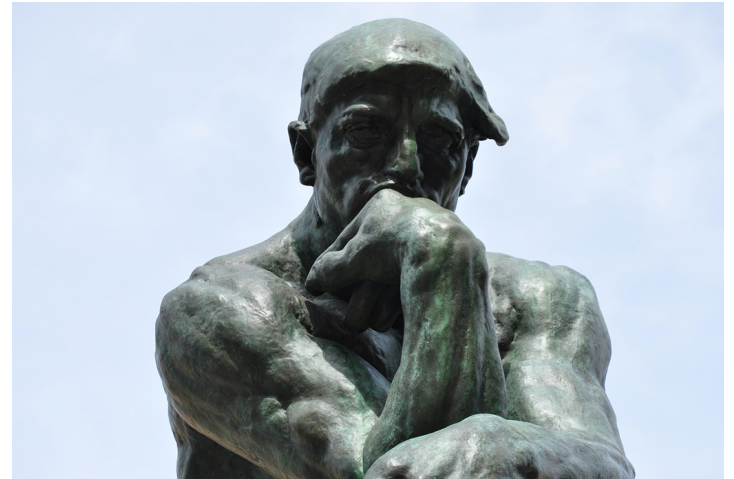
◀ بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی از «نُشخوار فکری» بی پایان یا «در فکر فرو رفتن» شکایت دارند.

◀ آیا نُشخوار فکری را می شناسید؟



# آیا نُسخوار فکری به شما کمک می کند بر اینکه ...

مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009





# آیا نُسخوار فکری به شما کمک می کند بر اینکه ...

مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009

... مشکلات را حل کنید؟



# آیا نُسخوار فکری به شما کمک می کند بر اینکه ...

مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009

➤ ... مشکلات را حل کنید؟

➤ ... از مشکلات آینده اجتناب کنید؟



# آیا نُشخوار فکری به شما کمک می کند بر اینکه ...

مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009

➤ ... مشکلات را حل کنید؟

➤ ... از مشکلات آینده اجتناب کنید؟

➤ ... موضوع هایی که در ذهن تان هستند، ردیف کنید؟



# نُسخوار فکری کمک نیست!

مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009



# کمک کننده نیست!

چه چیز هایی نُشخوار فکری را نشان می دهند؟

- نشخوار کردن با فکر کردن چه تفاوتی دارد  
(مثال: در باره مشکلات)؟
- چه چیزی نشخوار کردن را از برنامه ریزی  
کردن مجزا می کند؟



# خصوصیاتِ نُسخوار فکری افسرده وار

۱. محتوایی





# خصوصیاتِ نُسخوارِ فکریِ افسرده وار

۱. محتوایی

نُسخوارِ فکری در مورد ...



# خصوصیاتِ نُسخوار فکری افسرده وار

۱. محتوایی

نُسخوار فکری در مورد ...

◀ ... «چرا؟» (مثال: دلایل بیماری)





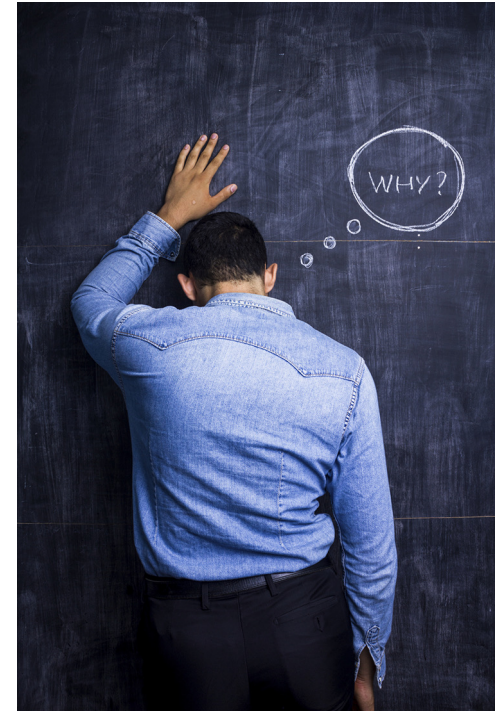
# خصوصیاتِ نُسخوارِ فکریِ افسرده وار

## ۱. محتوایی

نُسخوارِ فکری در مورد ...

◀ ... «چرا؟» (مثال: دلایل بیماری)

◀ ... رویداد های گذشته، قبلاً اتفاق افتاده



# خصوصیاتِ نُشخوارِ فکریِ افسرده وار

## ۱. محتوایی

نُشخوارِ فکری در مورد ...

◀ ... «چرا؟» (مثال: دلایل بیماری)

◀ ... رویداد های گذشته، قبلاً اتفاق افتاده

◀ ... نشخوارِ فکری



# خصوصیاتِ نُسخوار فکری افسرده وار

۲. نوع و روش



# خصوصیاتِ نُسخوارِ فکری افسرده وار

۲. نوع و روش

در حین نُسخوارِ فکری ...





# خصوصیات نُشخوار فکری افسرده وار

۲. نوع و روش

در حین نُشخوار فکری ...

◀ ... پیدا کردن پایانی، دشوار است و ما در یک دایره دور خود می چرخیم («حلقه های بی پایانی» که توسعه می یابند).



# خصوصیات نُشخوار فکری افسرده وار

## ۲. نوع و روش

در حین نُشخوار فکری ...

◀ ... پیدا کردن پایانی، دشوار است و ما در یک دایره دور خود می چرخیم («حلقه های بی پایانی» که توسعه می یابند).

◀ ... خطر از دست دادن بینش وجود دارد.



# خصوصیات نُشخوار فکری افسرده وار

۲. نوع و روش



# خصوصیات نُشخوار فکری افسرده وار

۲. نوع و روش

در حین نُشخوار فکری ...





# خصوصیاتِ نُشخوارِ فکریِ افسرده وار

۲. نوع و روش

در حین نُشخوارِ فکری ...

➤ ... به ندرت «راه حلی» وجود دارد (فرق با حل کردن مشکلات).



# خصوصیاتِ نُشخوارِ فکری افسرده وار

## ۲. نوع و روش

در حین نُشخوار فکری ...

➤ ... به ندرت «راه حلی» وجود دارد (فرق با حل کردن مشکلات).

➤ ... به ندرت یک عملی پیش می آید (فرق با برنامه ریزی کردن).





چه چیزی در مقابل نُسخوار فکری کمک می کند؟



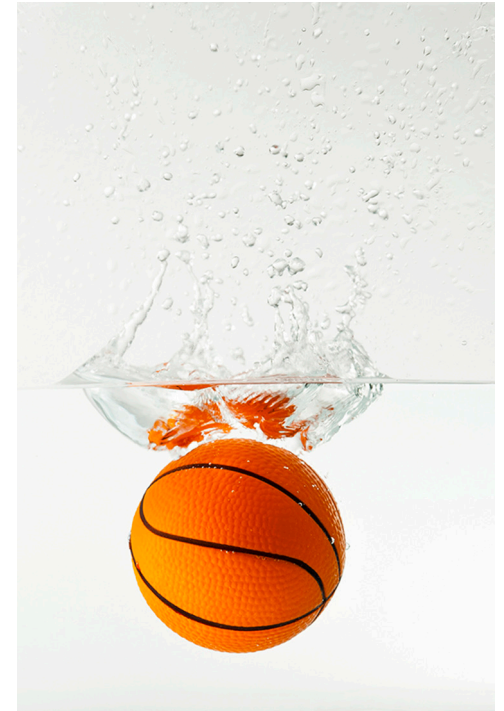
چه چیزی در مقابل نُسخوار فکری کمک می کند؟

آیا سرکوب کردن افکار منفی کمک می کند؟

# سرکوب کردن افکار

امتحان کنید!

در دقیقه بعدی به یک فیل فکر نکنید!



سرکوب کردن افکار:  
نتیجه می دهد؟ خیر!



# سرکوب کردن افکار: نتیجه می دهد؟ خیر!

بیشتر شما احتمالاً بلافاصله دربارهٔ یک فیل یا چیزی مرتبط با فیل فکر کردید (مثال: باغ وحش، سفر سیاحتی، آفریقا و غیره).





# سرکوب کردن افکار: نتیجه می دهد؟ خیر!

بیشتر شما احتمالاً بلافاصله دربارهٔ یک فیل یا چیزی مرتبط با فیل فکر کردید (مثال: باغ وحش، سفر سیاحتی، آفریقا و غیره).



وقتی فردی سعی کند افکار ناخوش آیند را، مثل سرزنش از خود («من یک ناکام هستم» و غیره)، سرکوب کند این تأثیر قدرتمندتر است.





## جمع‌بندی

راهبرد مشکل ساز: «من اجازه ندارم این افکار منفی را فکر کنم.»

سرکوب کردن افکار یا سعی بر آن می تواند مایوس کننده باشد.

سعی آگاهانه بر اینکه به چیزی فکر نشود، حتی می تواند این افکار را تقویت کند.

# در عوض: یافتن فاصله درونی ...

مأخذ: ولز، 2009

# در عوض: یافتن فاصله درونی ...

مأخذ: ولز، 2009

مثال: ضمناً افکار تان را حس کنید اما (منفی) ارزیابی نکنید:

# در عوض: یافتن فاصله درونی ...

مأخذ: ولز، 2009

مثال: ضمناً افکار تان را حس کنید اما (منفی) ارزیابی نکنید:

یک فکر را به عنوان همان چیزی که هست، ببینید.

# در عوض: یافتن فاصله درونی ...

مأخذ: ولز، 2009

مثال: ضمناً افکار تان را حس کنید اما (منفی) ارزیابی نکنید:

یک فکر را به عنوان همان چیزی که هست، ببینید.

◀ یک فکر! نه یک واقعیت!

# در عوض: یافتن فاصله درونی ...

مأخذ: ولز، 2009

مثال: ضمناً افکار تان را حس کنید اما (منفی) ارزیابی نکنید:

یک فکر را به عنوان همان چیزی که هست، ببینید.

◀ یک فکر! نه یک واقعیت!

◀ یک «رویدادی در ذهن تان». سعی کنید این فکر را ثبت کنید، اما نه ارزیابی.

# در عوض: یافتن فاصله درونی ...

مأخذ: ولز، 2009

مثال: ضمناً افکار تان را حس کنید اما (منفی) ارزیابی نکنید:

یک فکر را به عنوان همان چیزی که هست، ببینید.

◀ یک فکر! نه یک واقعیت!

◀ یک «رویدادی در ذهن تان». سعی کنید این فکر را ثبت کنید، اما نه ارزیابی.

تصور کنید در یک ایستگاه قطار ایستاده اید. افکار مانند قطار ها می آیند و می روند، اما شما سوار همهٔ قطار ها نمی شوید!

## ۲. کناره‌گیری چگونه این اتفاق می‌افتد؟





## ۲. کناره‌گیری چگونه این اتفاق می‌افتد؟

در مرحله های افسردگی ...



## ۲. کناره‌گیری چگونه این اتفاق می‌افتد؟



در مرحله های افسردگی ...

... ارتباط با دیگران می تواند سخت باشد. 

## ۲. کناره‌گیری چگونه این اتفاق می‌افتد؟



در مرحله های افسردگی ...

➤ ... ارتباط با دیگران می تواند سخت باشد.

➤ ... مبتلایان اغلب احساس می کنند که دیگران آن ها را نمی فهمند («آن ها که مشکلی ندارند، کاشکی درد آن ها را داشتند»).

## ۲. کناره‌گیری چگونه این اتفاق می‌افتد؟



در مرحله های افسردگی ...

➤ ... ارتباط با دیگران می تواند سخت باشد.

➤ ... مبتلایان اغلب احساس می کنند که دیگران آن ها را نمی فهمند («آن ها که مشکلی ندارند، کاشکی درد آن ها را داشتند»).

➤ ... انگیزه آنکه با دوست ها کاری انجام داده شود، کاهش می یابد.

## ۲. کناره‌گیری چگونه این اتفاق می‌افتد؟



در مرحله های افسردگی ...

➤ ... ارتباط با دیگران می تواند سخت باشد.

➤ ... مبتلایان اغلب احساس می کنند که دیگران آن ها را نمی فهمند («آن ها که مشکلی ندارند، کاشکی درد آن ها را داشتند»).

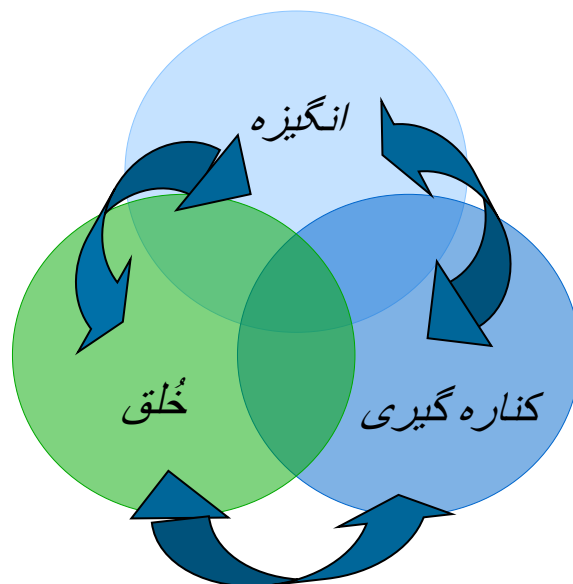
➤ ... انگیزه آنکه با دوست ها کاری انجام داده شود، کاهش می یابد.

➤ ... معمولاً علاقه به دیگران (و مشکلات آن ها) کاهش داد است کم شده است.

کناره‌گیری قابل فهم است.  
اما آیا کمک‌کننده هم هست؟

# خیر، کناره‌گیری به یک چرخه معیوب منتهی می‌شود!

«من نمی‌توانم خودم را برای چیزی جمع و جور کنم.»



«خُلق من دائماً بد تر و  
پریشان تر می‌شود.»

«من دائماً از دیگران کناره  
گیری می‌کنم و کمتر کاری  
انجام می‌دهم.»



سعی کنید این چرخه معیوب را بشکنید

## سعی کنید این چرخه معیوب را بشکنید

➤ شروع هر کاری سخت است! اما: برخودتان چیره شوید و یک قدم کوچک به جلو بردارید.

## سعی کنید این چرخه معیوب را بشکنید

➤ شروع هر کاری سخت است! اما: برخوردتان چیره شوید و یک قدم کوچک به جلو بردارید.

➤ قدم به قدم: اجازه بدهید قدم های کوچک (مثال: بیدار شدن) به قدم های بزرگتر منجر شود (مثال: بیرون رفتن). از خودتان بیش از حد کار نکشید!

## سعی کنید این چرخه معیوب را بشکنید

◀ وظایف ضروری را انجام دهید (مثال: بهداشت شخصی، خرید مواد غذایی)، اما به کارهایی که شما را شاد می کند نیز بپردازید (مثال: گوش کردن به موسیقی، پیاده روی کردن).

## سعی کنید این چرخه معیوب را بشکنید

◀ وظایف ضروری را انجام دهید (مثال: بهداشت شخصی، خرید مواد غذایی)، اما به کارهایی که شما را شاد می کند نیز بپردازید (مثال: گوش کردن به موسیقی، پیاده روی کردن).

◀ حتی اگر تمام فعالیت ها بلافاصله برای شما خوشحالی نیاورند، به یاد داشته باشید: **فعال بودن به خُلق بهتری منتهی می شود!**



# طرز رفتارها و راهبرد ها

## اهداف یادگیری



# طرز رفتارها و راهبردها اهداف یادگیری

◀ طرز رفتارهای خاص (مخصوصاً کناره گیری) افسردگی را بیشتر پشتیبانی می کنند تا اینکه آن را کاهش دهند!





## طرز رفتارها و راهبردها اهداف یادگیری

- ▶ طرز رفتارهای خاص (مخصوصاً کناره گیری) افسردگی را بیشتر پشتیبانی می کنند تا اینکه آن را کاهش دهند!
- ▶ نشخوار فکری در حل کردن مشکلات کمک نمی کند، بلکه افکار و احساسات منفی را بیشتر تشدید می کند.



## طرز رفتارها و راهبردها اهداف یادگیری

- ▶ طرز رفتارهای خاص (مخصوصاً کناره گیری) افسردگی را بیشتر پشتیبانی می کنند تا اینکه آن را کاهش دهند!
- ▶ نشخوار فکری در حل کردن مشکلات کمک نمی کند، بلکه افکار و احساسات منفی را بیشتر تشدید می کند.
- ▶ تلاش برای سرکوب کردن افکار نشخواری از افکار مزاحم پشتیبانی می کند، بنابراین کمک کننده نیست.



# طرز رفتارها و راهبردها اهداف یادگیری

در عوض:



# طرز رفتارها و راهبردها اهداف یادگیری

در عوض:

◀ حس کردن بدون ارزیابی را تمرین کنید (مدیتیشن، تمرین های آرامش بخش، یوگا و غیره).

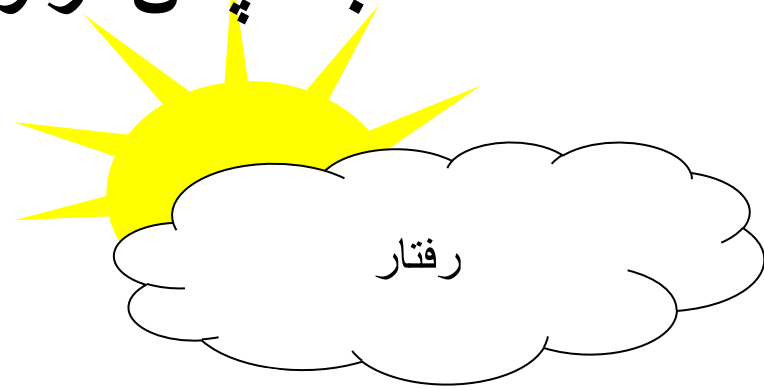


# طرز رفتارها و راهبردها اهداف یادگیری

در عوض:

- حس کردن بدون ارزیابی را تمرین کنید (مدیتیشن، تمرین های آرامش بخش، یوگا و غیره).
- مخصوصاً در مرحله های افسردگی برقرار داشتن ارتباط با افراد صمیمی و ادامه دادن فعالیت ها (قدم های کوچک) مهم هستند.

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