

# خوش آمدید

ڈپریشن کے لیے میٹاکوگنیٹیو ٹریننگ (سوچنے کے عمل سے آگاہی کی تربیت)  
(ڈی-ایم سی ٹی)

12/14

© Jelinek, Hauschildt,  
Moritz, Schneider &  
Khattak; ljelinek@uke.de

# ڈی۔ ایم سی ٹی : سیٹلائٹ پوزیشن



# آج کا ڈی-ایم سی ٹی کا عنوان:

رویہ

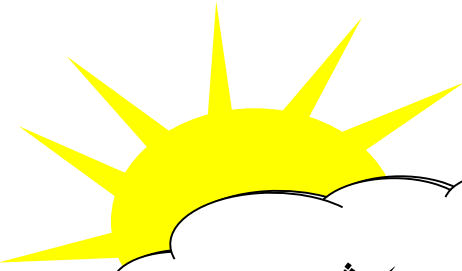
یادداشت

ڈپریشن

احساسات کا شعور

سوچ اور دلیل

اپنی قیمت



# آج کا ڈی۔ایم سی ٹی کا عنوان:



احساسات کا شعور

## غیر کلامی اشاروں کا شعور

مثال: ایک شخص نے اپنے ہاتھ باندھے ہوئے ہیں۔



## غیر کلامی اشاروں کا شعور

مثال: ایک شخص نے اپنے ہاتھ باندھے ہوئے ہیں۔

کیوں؟



کیا چیز جواب تلاش کرنے میں مدد کرتی ہے؟

کیا چیز جواب تلاش کرنے میں مدد کرتی ہے؟

◀ اس شخص کے بارے میں سابقہ علم ← کیا اس شخص کا رویہ بے چین یا متکبرانہ ہے وغیرہ؟



# کیا چیز جواب تلاش کرنے میں مدد کرتی ہے؟

- ◀ اس شخص کے بارے میں سابقہ علم ← کیا اس شخص کا رویہ بے چین یا متکبرانہ ہے وغیرہ؟
- ◀ ماحول / حالات ← سردیوں میں جب کوئی اپنے بازو کو باندھتا ہے تو اس کو شاید سردی لگ رہی ہوتی ہے!

# کیا چیز جواب تلاش کرنے میں مدد کرتی ہے؟

- ◀ اس شخص کے بارے میں سابقہ علم ← کیا اس شخص کا رویہ بے چین یا متکبرانہ ہے وغیرہ؟
  - ◀ ماحول / حالات ← سردیوں میں جب کوئی اپنے بازو کو باندھتا ہے تو اس کو شاید سردی لگ رہی ہوتی ہے!
  - ◀ ذاتی مشاہدہ ← میں اپنے بازو کب باندھتا ہوں؟
- (مگر: خیال رکھو! آپ ہمیشہ یہ نہیں فرض کر سکتے کہ آپ کے برتاؤ کی وجوہات دوسروں جیسی ہی ہوں!)

# کیا چیز جواب تلاش کرنے میں مدد کرتی ہے؟

- ◀ اس شخص کے بارے میں سابقہ علم ← کیا اس شخص کا رویہ بے چین یا متکبرانہ ہے وغیرہ؟
- ◀ ماحول / حالات ← سردیوں میں جب کوئی اپنے بازو کو باندھتا ہے تو اس کو شاید سردی لگ رہی ہوتی ہے!
- ◀ ذاتی مشاہدہ ← میں اپنے بازو کب باندھتا ہوں؟
- (مگر: خیال رکھو! آپ ہمیشہ یہ نہیں فرض کر سکتے کہ آپ کے برتاؤ کی وجوہات دوسروں جیسی ہی ہوں!)
- ◀ چہرے کے تصورات دیکھنا ← کیا دوسرا شخص آپ کو چڑچڑایا ملنسار لگتا ہے؟

اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق ہے؟

# اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق ہے؟

مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ ڈپریشن کی وجہ سے بہت سے لوگوں کو---

◀ دوسروں کے جذباتی اظہار کو سمجھنے میں مشکل ہوتی ہے۔

◀ اور چہرے کے غیر جانبدارانہ تاثرات کو غمگین قرار دیتے ہیں۔

# احساسات

# احساسات

خوشی

حیرت

خوف

اداسی

غصه

ناگواری

شرمندگی

احساس جرم

# احساسات

بنیادی جذبات

خوشی

حیرت

خوف

ادا سی

غصہ

ناگواری

سماجی طور پر ڈالے گئے احساسات

شرمنگی

احساس جرم



# مختلف بنیادی جذبات

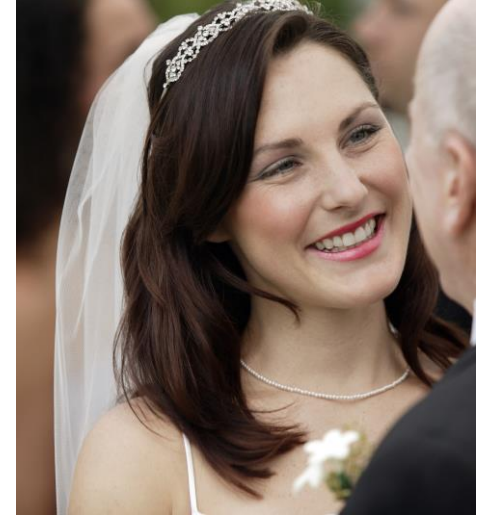
بعض اوقات یہ سمجھنا آسان ہوتا ہے کہ کوئی شخص کیا محسوس کر رہا ہے، خاص طور پر جب آپ کے پاس حالات کے بارے میں معلومات ہوں۔



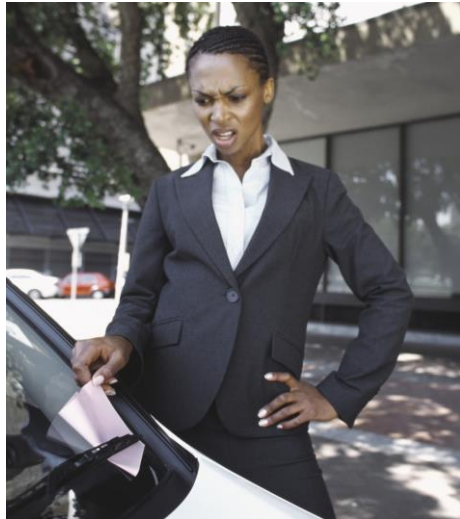
؟



؟



؟



؟



؟

# مختلف بنیادی جذبات

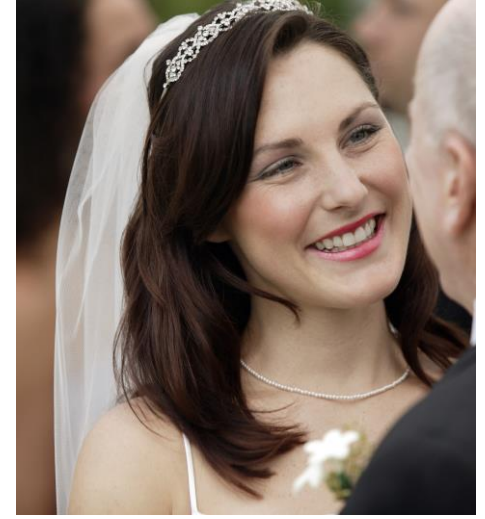
بعض اوقات یہ سمجھنا آسان ہوتا ہے کہ کوئی شخص کیا محسوس کر رہا ہے، خاص طور پر جب آپ کے پاس حالات کے بارے میں معلومات ہوں۔



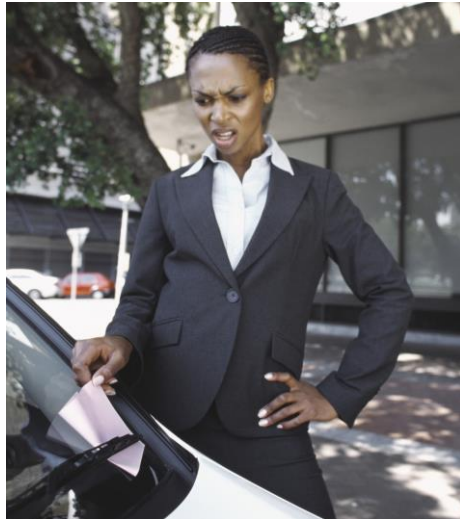
غم



ناگواری



خوشی



غصہ



حیرت

1.



2.



3.



4.



5.



اس وقت زیادہ مشکل ہو جاتا ہے جب ہم کسی شخص کو نہیں جانتے اور کوئی اور معلومات نہیں ہوتی!

1.



2.



3.



4.



5.



اس وقت زیادہ مشکل ہو جاتا ہے جب ہم کسی شخص کو نہیں جانتے اور کوئی اور معلومات نہیں ہوتی!  
تصاویر ۵ میں مخصوص جزبات کو منصوب کرنے کی کوشش کریں۔

1.



غصہ

2.



حیرت

3.



ادا سی

4.



خوشی

5.



بے چینی

اس وقت زیادہ مشکل ہو جاتا ہے جب ہم کسی شخص کو نہیں جانتے اور کوئی اور معلومات نہیں ہوتی!  
تصاویر اتا ۵ میں مخصوص جذبات کو منصوب کرنے کی کوشش کریں۔

## مشق

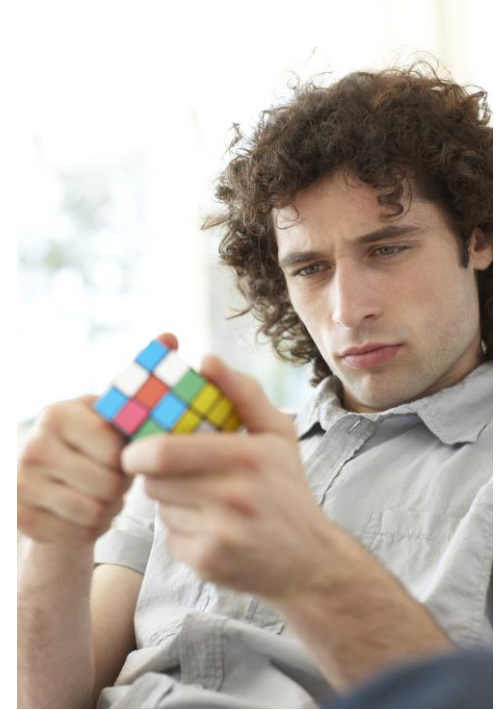
آپ کو تصویر کا ایک حصہ دکھایا جائے گا۔ آپ کو فیصلہ کرنا ہو گا کہ اس شخص کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ وہ شخص کیسا محسوس کر رہا ہے؟

1. آدمی پہیلی بوجھنے کی کوشش کرتا ہے۔
2. آدمی موسیقی شوق سے بجاتا ہے۔
3. آدمی بل کے بارے میں پریشان ہے۔
4. آدمی اپنے پالتو جانور کے مرنے پر غمگین ہے۔



تصویر کا ٹکڑا!

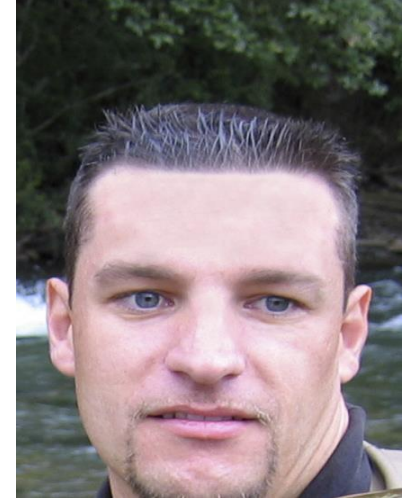
1. آدمی پہیلی بوجھنے کی کوشش کرتا ہے۔
2. آدمی موسیقی شوق سے بجاتا ہے۔
3. آدمی بل کے بارے میں پریشان ہے۔
4. آدمی اپنے پالتو جانور کے مرنے پر غمگین ہے۔



توجہ مرکوز کرنا!



- آدمی اپنے ٹوٹے ہوئے پیڈل کیلئے پریشان ہے۔
- آدمی نے ابھی ایک بڑی مچھلی پکڑی ہے۔
- آدمی چھٹی کی تصویر کے لیے پوز کر رہا ہے۔
- آدمی مردہ جانور سے ناگواری محسوس کر رہا ہے۔



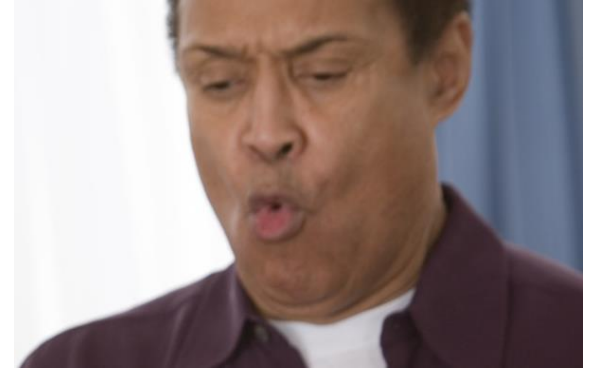
تصویر کا ٹکڑا!

1. آدمی اپنے ٹوٹے ہوئے پیڈل کیلئے پریشان ہے۔
2. آدمی نے ابھی ایک بڑی مچھلی پکڑی ہے۔
3. آدمی چھٹی کی تصویر کے لیے پوز کر رہا ہے۔
4. آدمی مردہ جانور سے ناگواری محسوس کر رہا ہے۔



فخر!

1. آدمی زخمی انگلی کو دیکھ کر گھبرا گیا ہے۔
2. آدمی گرمی ہوئی کافی کو دیکھ کر پریشان ہوا ہے۔
3. آدمی سالگرہ کے کیک کو دیکھ کر پر حوش ہوا۔
4. آدمی ایک میسج سے حیران ہو جاتا ہے۔



تصویر کا ٹکڑا!

1. آدمی زخمی انگلی کو دیکھ کر گھبرا گیا ہے۔
2. آدمی گرمی ہوئی کافی کو دیکھ کر پریشان ہوا ہے۔
3. آدمی سالگرہ کے کیک کو دیکھ کر پرچوش ہوا۔
4. آدمی ایک میسج سے حیران ہو جاتا ہے۔



خوشی!

1. آدمی کو موٹر سائیکل کے ایکسیڈینٹ سے چونکا۔
2. آدمی حیرت انگیز طور پر اچھی پیشکش پر خوش ہوا۔
3. آدمی ایک جادوگر کی گلیوں میں کارکردگی کی تعریف کرتا ہے۔
4. آدمی اپنی پھنسی ہوئی گاڑی کی وجہ سے غصہ میں ہے



تصویر کانگریٹ!

1. آدمی موٹر سائیکل کے ایکسیڈینٹ سے چونکا۔
2. آدمی حیرت انگیز طور پر اچھی پیشکش پر خوش ہوا۔
3. آدمی ایک جادوگر کی گلیوں میں کارکردگی کی تعریف کرتا ہے۔
4. آدمی اپنی پھنسی ہوئی گاڑی کی وجہ سے غصہ میں ہے



حیران!

## پہلا نتیجہ

▶ چہرے کے تاثرات اور حرکات جیسا کہ ہم نے دیکھا ہمیشہ واضح طور پر نہیں سمجھے جاسکتے۔

## پہلا نتیجہ

- ▶ چہرے کے تاثرات اور حرکات جیسا کہ ہم نے دیکھا ہمیشہ واضح طور پر نہیں سمجھے جاسکتے۔
- ▶ بہت سے لوگوں کے فطری طور پر یا کسی بیماری کے سبب (مثال کے طور پر رعشہ کی بیماری) یا کچھ ایسی چیزیں (مثلاً، بوٹولینیم ٹوکسن / بوٹوکس®، اینٹی سائیکوٹکس) تاثرات کم واضح ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کے احساسات واضح طور پر نہیں سمجھے جاسکتے۔



## پہلا نتیجہ

- ▶ چہرے کے تاثرات اور حرکات جیسا کہ ہم نے دیکھا ہمیشہ واضح طور پر نہیں سمجھے جاسکتے۔
- ▶ بہت سے لوگوں کے فطری طور پر یا کسی بیماری کے سبب (مثال کے طور پر رعشہ کی بیماری) یا کچھ ایسی چیزیں (مثلاً، بوٹولینیم ٹوکسن / بوٹوکس®، اینٹی سائیکوٹکس) تاثرات کم واضح ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کے احساسات واضح طور پر نہیں سمجھے جاسکتے۔
- ▶ چہرے کے تاثرات اور حرکات کی یقین کی ساتھ تشریح کرنے سے پہلے مزید معلومات (صورت حال، اس شخص کے بارے میں سابقہ معلومات، براہ راست سوالات) سے مشورہ کیا جانا چاہیے۔

تصور کریں کہ آپ کسی بینک میں داخل ہوتے ہیں اور اس کنسلٹنٹ سے ملتے ہیں:



# اس تصویر میں موجود شخص کو دیکھ کر آپ کیا سوچتے ہیں؟



ممکنہ خیالات:

؟؟؟

؟؟؟

•؟؟؟

آپ کا مزاج ہے:

خوش



اداس



غضبناک



# اس تصویر میں موجود شخص کو دیکھ کر آپ کیا سوچتے ہیں؟



ممکنہ خیالات:

وہ اچھا آدمی لگتا ہے۔ اس کا مشورہ سنتا ہوں۔ اگر متاثر کن نہ لگاتو چلا جاؤں گا۔

وہ بہت جوان ہے اور پہلے ہی بہت کامیاب ہے۔ مجھے یقین ہے کہ وہ سوچتا ہے کہ میں مضحکہ خیز ہوں۔

وہ جانتا ہے کہ وہ مجھے کچھ بھی بیچ سکتا ہے۔ وہ مجھے ہتھیانا چاہتا ہے۔

آپ کا مزاج ہے:

خوش



اداس



غضبناک



## دوسرا نتیجہ



مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کا اپنا مزاج اس بات پر اثر انداز ہوتا ہے کہ آپ دوسروں کے چہرے کے تاثرات اور حرکات کی تشریح کیسے کرتے ہیں!

## دوسرا نتیجہ



- ▶ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کا اپنا مزاج اس بات پر اثر انداز ہوتا ہے کہ آپ دوسروں کے چہرے کے تاثرات اور حرکات کی تشریح کیسے کرتے ہیں!
- ▶ ڈپریشن کے دوران، ہم اکثر یہ بھی فرض کر لیتے ہیں کہ دوسرے ہمیں مسترد کر رہے ہیں ("دوسروں کے منفی خیالات کو پڑھنا")۔

## دوسرا نتیجہ



- ▶ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کا اپنا مزاج اس بات پر اثر انداز ہوتا ہے کہ آپ دوسروں کے چہرے کے تاثرات اور حرکات کی تشریح کیسے کرتے ہیں!
- ▶ ڈپریشن کے دوران، ہم اکثر یہ بھی فرض کر لیتے ہیں کہ دوسرے ہمیں مسترد کر رہے ہیں ("دوسروں کے منفی خیالات کو پڑھنا")۔
- ▶ چہرے کے تاثرات اور اشارے بھی "گلاب رنگ کے شیشوں" کے ذریعے نہیں دیکھے جاتے ہیں، لیکن اکثر ان کی تشریح سرمئی عینک کے ذریعے کی جاتی ہے۔

احساسات اصل میں کس لیے اچھے ہوتے  
ہیں؟



???



# احساسات اصل میں کس لیے اچھے ہوتے ہیں؟



1. احساسات کو رابطے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

▶ چہرے کے تاثرات میں احساسات ظاہر ہوتے ہیں۔ وہ اکثر الفاظ سے زیادہ تیزی سے معلومات پہنچاتے ہیں؛ بعض اوقات اس سے پہلے کہ ہم شعوری طور پر اس کا ادراک کر سکیں ("کچھ عجیب سا ہے"، "چھٹی حس")۔



# احساسات اصل میں کس لیے اچھے ہوتے ہیں؟

1. احساسات کو رابطے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

◀ چہرے کے تاثرات میں احساسات ظاہر ہوتے ہیں۔ وہ اکثر الفاظ سے زیادہ تیزی سے معلومات پہنچاتے ہیں، بعض اوقات اس سے پہلے کہ ہم شعوری طور پر اس کا ادراک کر سکیں ("کچھ عجیب سا ہے"، "چھٹی حس")۔

یہ افسردگی کے احساسات مجھے یا دوسروں کو کیا اشارہ دیتے ہیں؟

◀ دوسرے لوگ: ???

◀ اپنی ذات: ???



# احساسات اصل میں کس لیے اچھے ہوتے ہیں؟

1. احساسات کو رابطے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

▶ چہرے کے تاثرات میں احساسات ظاہر ہوتے ہیں۔ وہ اکثر الفاظ سے زیادہ تیزی سے معلومات پہنچاتے ہیں، بعض اوقات اس سے پہلے کہ ہم شعوری طور پر اس کا ادراک کر سکیں ("کچھ عجیب سا ہے"، "چھٹی حس")۔

یہ افسردگی کے احساسات مجھے یا دوسروں کو کیا اشارہ دیتے ہیں؟

▶ دوسرے لوگ: مدد کی ضرورت

▶ اپنی ذات: تمھکاوٹ، زیادہ کام، غیر حل شدہ جھگڑے

# احساسات اصل میں کس لیے اچھے ہوتے ہیں؟



2. جذبات طرز عمل کو تیار کرتے ہیں۔

◀ وہ ہمیں اہم حالات میں اس کے بارے میں سوچے بغیر تیزی سے کام کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔



## احساسات اصل میں کس لیے اچھے ہوتے ہیں؟

2. جذبات طرز عمل کو تیار کرتے ہیں۔

◀ وہ ہمیں اہم حالات میں اس کے بارے میں سوچے بغیر تیزی سے کام کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

مثال کے طور پر، ڈپریشن ہمیں کن طرز عمل کے لیے تیار کر سکتا ہے؟

◀ ???

# احساسات اصل میں کس لیے اچھے ہوتے ہیں؟



2. جذبات طرز عمل کو تیار کرتے ہیں۔

◀ وہ ہمیں اہم حالات میں اس کے بارے میں سوچے بغیر تیزی سے کام کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

مثال کے طور پر، ڈپریشن ہمیں کن طرز عمل کے لیے تیار کر سکتا ہے؟

◀ چھوڑ دینا (زخم کرینا)

◀ اپنے آپ کو ناقابل برداشت حالات سے نکالنے اور دوبارہ تخلیق/بحال کرنے کا امکان

◀ ناقابل حصول اور غیر حقیقی مقاصد کو ترک کر دینا

# احساسات اصل میں کس لیے اچھے ہوتے ہیں؟



3. جذبات اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ہم زندہ محسوس کریں!  
◀ منفی احساسات کے بغیر کوئی مثبت احساسات نہیں ہو سکتے!

کیا احساسات ہمیشہ حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں؟

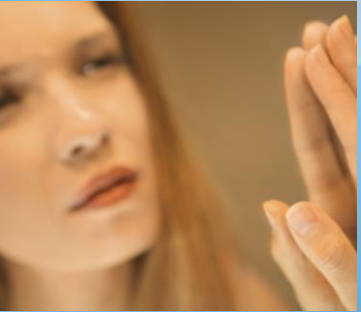






# کیا احساسات ہمیشہ حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں؟

➤ نہیں، احساسات ہمیشہ "درست" نہیں ہوتے!



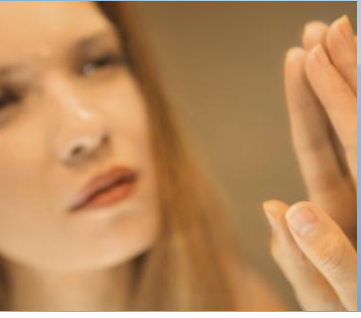
# کیا احساسات ہمیشہ حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں؟

- نہیں، احساسات ہمیشہ "درست" نہیں ہوتے!
- جب میں بیکار محسوس کرتا ہوں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ میں بیکار ہوں!



# کیا احساسات ہمیشہ حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں؟

- نہیں، احساسات ہمیشہ "درست" نہیں ہوتے!
- جب میں بیکار محسوس کرتا ہوں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ میں بیکار ہوں!
- لہذا، احساسات بعض اوقات حقیقت کی عکاسی نہیں کر سکتے ہیں!



## کیا احساسات ہمیشہ حقیقت کی عکاسی کرتے ہیں؟

➤ نہیں، احساسات ہمیشہ "درست" نہیں ہوتے!

➤ جب میں بیکار محسوس کرتا ہوں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ میں بیکار ہوں!

➤ لہذا، احساسات بعض اوقات حقیقت کی عکاسی نہیں کر سکتے ہیں!

➤ اکثر ڈپریشن کے شکار لوگ "جذباتی توجہات" کا استعمال کرتے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ وہ سمجھتے ہیں کہ ان کے منفی احساسات بالکل وہی ظاہر کرتے ہیں جو واقعی ہو رہا ہے ("میں ناراض محسوس کرتا ہوں - لہذا، آپ نے میری توہین کی ہوگی!")۔



# احساسات کا شعور سیکھنے کے نکات



## احساسات کا شعور سیکھنے کے نکات

◀ وہ طرز عمل جو احساسات کے ساتھ ہو وہ بہت موثر ہوتا ہے۔ اس کے بہت سے کام ہیں اور زندہ رہنے کے لیے بہت ضروری ہے۔



## احساسات کا شعور سیکھنے کے نکات

➤ وہ طرز عمل جو احساسات کے ساتھ ہو وہ بہت موثر ہوتا ہے۔ اس کے بہت سے کام ہیں اور زندہ رہنے کے لیے بہت ضروری ہے۔

➤ لیکن احساسات ہمیشہ "حقائق" نہیں ہوتے۔ صرف اس لیے کہ مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں مسترد کیا گیا ہے اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ میں حقیقت میں مسترد کر دیا گیا ہوں۔



## احساسات کا شعور سیکھنے کے نکات

➤ وہ طرز عمل جو احساسات کے ساتھ ہو وہ بہت موثر ہوتا ہے۔ اس کے بہت سے کام ہیں اور زندہ رہنے کے لیے بہت ضروری ہے۔

➤ لیکن احساسات ہمیشہ "حقائق" نہیں ہوتے۔ صرف اس لیے کہ مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں مسترد کیا گیا ہے اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ میں حقیقت میں مسترد کر دیا گیا ہوں۔

➤ دوسروں کے چہرے کے تاثرات اور حرکات دوسروں کے جذبات سمجھنے کے لیے اہم نشانیاں ہیں۔ تاہم، کسی کو گمراہ کیا جا سکتا ہے!





## احساسات کا شعور سیکھنے کے نکات

دوسرے لوگوں کا اندازہ لگانے کے لیے، آپ کو چہرے کے تاثرات کے علاوہ دیگر معلومات پر بھی غور کرنا چاہیے (کسی کے بارے میں سابقہ علم، اصل صورت حال وغیرہ)۔



## احساسات کا شعور سیکھنے کے نکات

➤ دوسرے لوگوں کا اندازہ لگانے کے لیے، آپ کو چہرے کے تاثرات کے علاوہ دیگر معلومات پر بھی غور کرنا چاہئے (کسی کے بارے میں سابقہ علم، اصل صورت حال وغیرہ)۔

➤ آپ کے اپنے مزاج کا اس بات پر بڑا اثر پڑتا ہے کہ آپ اپنے آس پاس کی دنیا کو کیسے دیکھتے ہیں۔

شكرية!

