

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



جلسه آموزش درمان فراشناختی افسردگی:



تفکر و نتیجه گیری ۲

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

بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی در نحوه پردازش اطلاعات، ویژگی هایی نشان می دهند.

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

➤ بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی در نحوه پردازش اطلاعات، ویژگی هایی نشان می دهند.

➤ این الگوهای تفکر افسرده اغلب یک جانبه هستند.

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

➤ بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی در نحوه پردازش اطلاعات، ویژگی هایی نشان می دهند.

➤ این الگوهای 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

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

۱. گفته های «باید»

۲. دفاع از نکات مثبت



گفته های «باید»

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

سعی بر اینکه، کسی خود را با عبارت های مثل
«آدم باید»، «آدم مجبور است»، «آدم اجازه
ندارد» وادار کند.



گفته های «باید»


اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

➤ سعی بر اینکه، کسی خود را با عبارت های مثل «آدم باید»، «آدم مجبور است»، «آدم اجازه ندارد» وادار کند.

➤ برقرار کردن قاعده و معیار های سخت، که هیچ انحرافی اجازه نمی دهند!



مثال های بیشتر برای گفته های «باید»

«آدم باید همیشه مرتب دیده شود.» 

مثال های بیشتر برای گفته های «باید»

- «آدم باید همیشه مرتب دیده شود.»
- «آدم باید همیشه باهوش به نظر بیاید.»

مثال های بیشتر برای گفته های «باید»

- «آدم باید همیشه مرتب دیده شود.»
- «آدم باید همیشه باهوش به نظر بیاید.»
- «آدم باید فقط با کیک دست پخت خود پذیرایی کند.»

مثال های بیشتر برای گفته های «باید»

- «آدم باید همیشه مرتب دیده شود.»
- «آدم باید همیشه باهوش به نظر بیاید.»
- «آدم باید فقط با کیک دست پخت خود پذیرایی کند.»
- «آدم باید کارش را بی عیب انجام دهد.»

مثال های بیشتر برای گفته های «باید»

- «آدم باید همیشه مرتب دیده شود.»
- «آدم باید همیشه باهوش به نظر بیاید.»
- «آدم باید فقط با کیک دست پخت خود پذیرایی کند.»
- «آدم باید کارش را بی عیب انجام دهد.»

بنابر این گفته های باید، «توقع های بیش از حدی» هستند که ما از خودمان داریم!

مثال های بیشتر برای گفته های «باید»

- «آدم باید همیشه مرتب دیده شود.»
- «آدم باید همیشه باهوش به نظر بیاید.»
- «آدم باید فقط با کیک دست پخت خود پذیرایی کند.»
- «آدم باید کارش را بی عیب انجام دهد.»

بنابر این گفته های باید، «توقع های بیش از حدی» هستند که ما از خودمان داریم!

آیا شما این را از خودتان می شناسید؟
شما کدام توقع های بیش از حد را دارید؟

گفته های «باید»

چه رفتاری می تواند انعطاف پذیرتر باشد؟

گفته «باید»	رفتار انعطاف پذیرتر
آدم باید در قرار ملاقات همیشه سر وقت باشد.	???

گفته های «باید»

چه رفتاری می تواند انعطاف پذیرتر باشد؟

گفته «باید»	رفتار انعطاف پذیرتر
آدم باید در قرار ملاقات همیشه سر وقت باشد.	«دقیقاً سر وقت حاضر بودن در هر قرار ملاقات به یک اندازه اهمیت ندارد. من سعی می کنم، سر وقت باشم. اگر چیزی پیش بیاید، من نمی توانم آن را تغییر دهم و اطلاع می دهم که دیرتر خواهم رسید.»

تحلیل زیان و سودِ توقع های بیش از حد؟

سود؟

زیان؟



سود های توقع های بیش از حد؟



سود های توقع های بیش از حد؟

◀ بازخورد مثبت یا تحسین برای عملکرد های خاص می تواند احساس خوبی بدهد!



سود های توقع های بیش از حد؟

- بازخورد مثبت یا تحسین برای عملکرد های خاص می تواند احساس خوبی بدهد!
- این جور کوشش می تواند نتایج مثبت کوتاه مدتی داشته باشد (مثال: درآمد، ارتقا، بهتر شدن در ورزش).



سود های توقع های بیش از حد؟

- بازخورد مثبت یا تحسین برای عملکرد های خاص می تواند احساس خوبی بدهد!
- این جور کوشش می تواند نتایج مثبت کوتاه مدتی داشته باشد (مثال: درآمد، ارتقا، بهتر شدن در ورزش).



توجه: وقتی توقع های بیش از حد را کنار بگذارید مجبور می شوید از نکات مثبت صرف نظر کنید! که اغلب آن را اینقدر دشوار می کند!

سود های توقع های بیش از حد؟

- بازخورد مثبت یا تحسین برای عملکرد های خاص می تواند احساس خوبی بدهد!
- این جور کوشش می تواند نتایج مثبت کوتاه مدتی داشته باشد (مثال: درآمد، ارتقا، بهتر شدن در ورزش).



توجه: وقتی توقع های بیش از حد را کنار بگذارید مجبور می شوید از نکات مثبت صرف نظر کنید! که اغلب آن را اینقدر دشوار می کند!
بنابراین باید زیان ها را به ذهن بسپارید!

زیان های توقع های بیش از حد؟

مآخذ. پوترک - روز 2006



زیان های توقع های بیش از حد؟

مآخذ. پوترک - روز 2006

◀ غالباً «افتادن» می تواند مایوس کننده باشد!



زیان های توقع های بیش از حد؟

مآخذ. پوترک - روز 2006

- غالباً «افتادن» می تواند مایوس کننده باشد!
- برای رسیدن به یک میوه که خیلی بالا قرار دارد شانس موفق بودن وجود دارد، اما پر زحمت است!



زیان های توقع های بیش از حد؟

مآخذ. پوترک - روز 2006

- غالباً «افتادن» می تواند مایوس کننده باشد!
- برای رسیدن به یک میوه که خیلی بالا قرار دارد شانس موفق بودن وجود دارد، اما پیر زحمت است!
- سعی بر اینکه هر روز بهترین عملکرد را داشته باشید، مستلزم داشتن مقدار زیادی انرژی است و این تقریباً غیر ممکن است!



زیان های توقع های بیش از حد؟

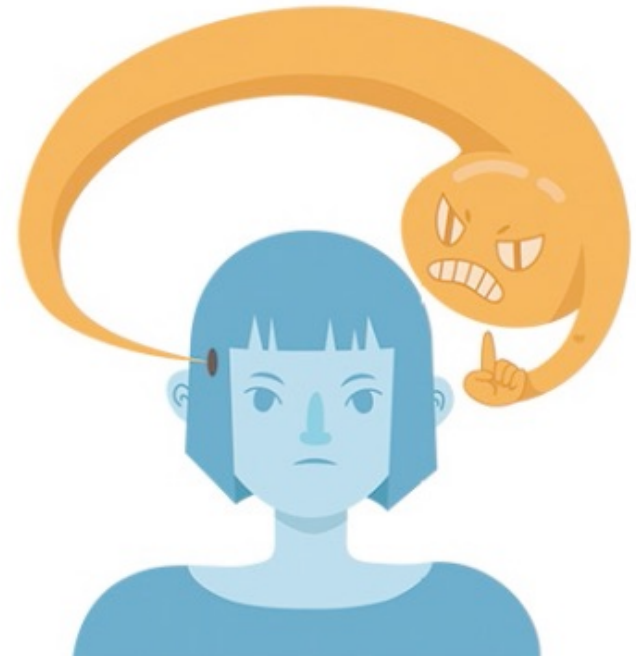
مآخذ. پوترک - روز 2006

- غالباً «افتادن» می تواند مایوس کننده باشد!
- برای رسیدن به یک میوه که خیلی بالا قرار دارد شانس موفق بودن وجود دارد، اما پیر زحمت است!
- سعی بر اینکه هر روز بهترین عملکرد را داشته باشید، مستلزم داشتن مقدار زیادی انرژی است و این تقریباً غیر ممکن است!
- در دراز مدت، دائم زیر فشار بیش از اندازه بودن، توانایی بازدهی ما را کاهش می دهد!



تفکر سیاه و سفید

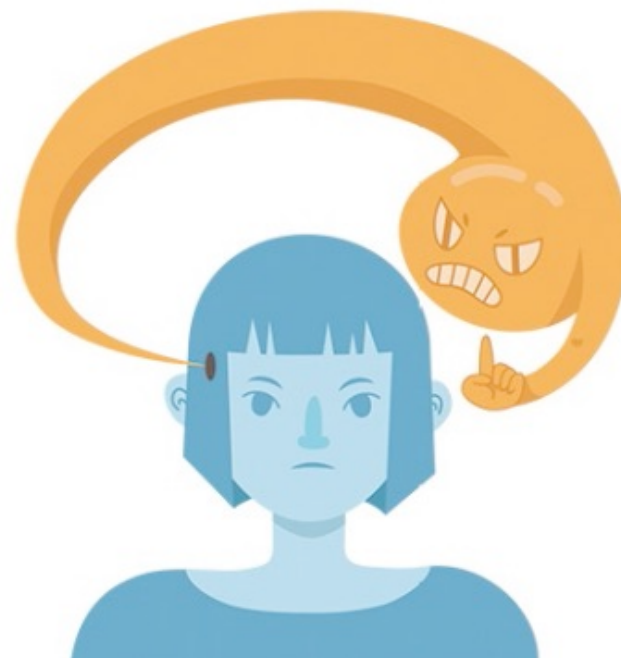
اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



تفکر سیاه و سفید

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

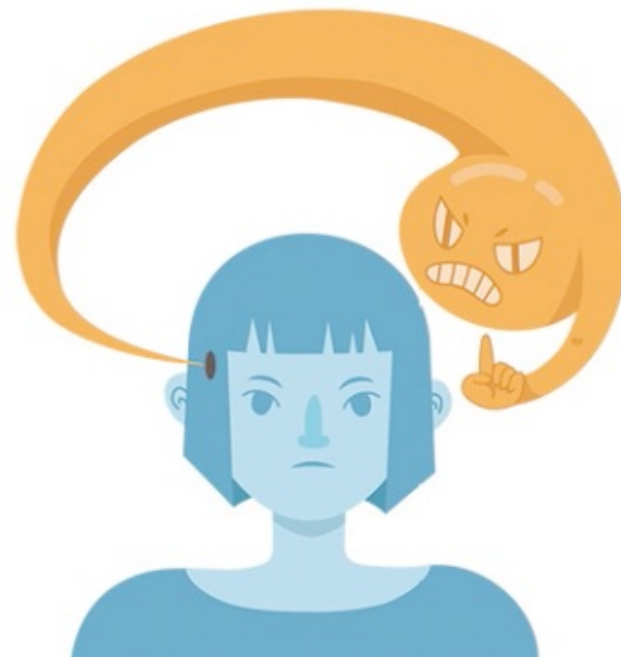
توقع های بیش از حد و گفته های «باید» می توانند «تفکر سیاه و سفید» را ترجیح دهند:



تفکر سیاه و سفید

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

توقع های بیش از حد و گفته های «باید» می توانند «تفکر سیاه و سفید» را ترجیح دهند: زمانی که چیزی کامل نباشد (توقع ۱۰۰٪ تحقق نیابد) اعتقاد بر این است که آن یک شکست کامل است!



تفکر سیاه و سفید

اگر توقع امکانِ تحقق یافتن نداشته باشد چه می‌شود؟

گفتهٔ «باید»	تفکر سیاه و سفید
آدم باید در قرار ملاقات همیشه سر وقت باشد.	« اگر من نتوانم به قرار ملاقات سر وقت برسم، ... »

تفکر سیاه و سفید

اگر توقع امکان تحقق یافتن نداشته باشد چه می‌شود؟

گفته «باید»	تفکر سیاه و سفید
آدم باید در قرار ملاقات همیشه سر وقت باشد.	« اگر من نتوانم به قرار ملاقات سر وقت برسم، اسلاً لازم نیست من به آنجا بروم. »

تفکر سیاه و سفید

چه رفتاری می تواند انعطاف پذیرتر باشد؟

گفته «باید»	تفکر سیاه و سفید
آدم باید در قرار ملاقات همیشه سر وقت باشد.	« اگر من نتوانم به قرار ملاقات سر وقت برسم، اسلاً لازم نیست من به آنجا بروم. »

تفکر سیاه و سفید

چه رفتاری می تواند انعطاف پذیرتر باشد؟

گفته «باید»	تفکر سیاه و سفید
آدم باید در قرار ملاقات همیشه سر وقت باشد.	« اگر من نتوانم به قرار ملاقات سر وقت برسم، اسلاً لازم نیست من به آنجا بروم. »

« برای هر کسی می تواند پیش بیاید که به یک قرار ملاقات دیر برسد. هنوز هم بهتر است آدم دیر برسد از اینکه اسلاً نرود! بهتر است آدم چیزی را به ۷۰٪ انجام بدهد از اینکه به ۱۰۰٪ انجام ندهد! »



یافتن یک مقیاس صحیح

مأخذ. پوترک - روز 2006



یافتن یک مقیاس صحیح

مأخذ. پوترک - روز 2006

◀ جایگزین: یافتن یک معیار با توقع های قابل تحقق!



یافتن یک مقیاس صحیح

مأخذ. پوترک - روز 2006

◀ جایگزین: یافتن یک معیار با توقع های قابل تحقق!

◀ به این معنا نیست که هدفگذاری نکنید و از عدم موفقیت اجتناب کنید!



یافتن یک مقیاس صحیح

مآخذ. پوترک - روز 2006

◀ جایگزین: یافتن یک معیار با توقع های قابل تحقق!

◀ به این معنا نیست که هدفگذاری نکنید و از عدم موفقیت اجتناب کنید!

◀ یافتن مقیاس شخصی: حد مرزی خود را حفظ کردن، اما نه به این معنی که یک زندگی بدون کوشش، بلکه بهره برداری کردن از توان بازدهی خود.



یافتن یک مقیاس صحیح



یافتن یک مقیاس صحیح

➤ مخصوصاً در زمان افسردگی می تواند سخت باشد، یک مقیاس صحیح پیدا شود.



یافتن یک مقیاس صحیح

- مخصوصاً در زمان افسردگی می تواند سخت باشد، یک مقیاس صحیح پیدا شود.
- مثال: خرید کردن یا آماده کردن یک وعده غذا می تواند یک عملکرد سختی باشد، در حالی که این کار در دوران دیگری از زندگی خیلی آسان بود.



دفاع از نکات مثبت

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



دفاع از نکات مثبت

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

دفاع از نکات مثبت می‌تواند در موارد زیر آشکار شود:

۱. قبول بازخورد منفی

۲. رد بازخورد مثبت



دفاع از نکات مثبت

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

دفاع از نکات مثبت می‌تواند در موارد زیر آشکار شود:

۱. قبول بازخورد منفی

۲. رد بازخورد مثبت

آیا این را می‌شناسید؟
مثال‌های شخصی؟





قبول باز خورد منفی مثال

موقعیت: از شما انتقاد می شود!



قبول باز خورد منفی مثال

موقعیت: از شما انتقاد می شود!

قبول باز خورد منفی

«او دست مرا خواند، من بی ارزش هستم...!»



قبول باز خورد منفی مثال

موقعیت: از شما انتقاد می شود!

قبول باز خورد منفی

«او دست مرا خواند، من بی ارزش هستم...!»



آیا این توجیه شده است؟ - خیر! پس: به جای آن چه فکری می توانم بکنم؟



قبول باز خورد منفی مثال

به جای آن چه فکری می‌توانم بکنم؟

???



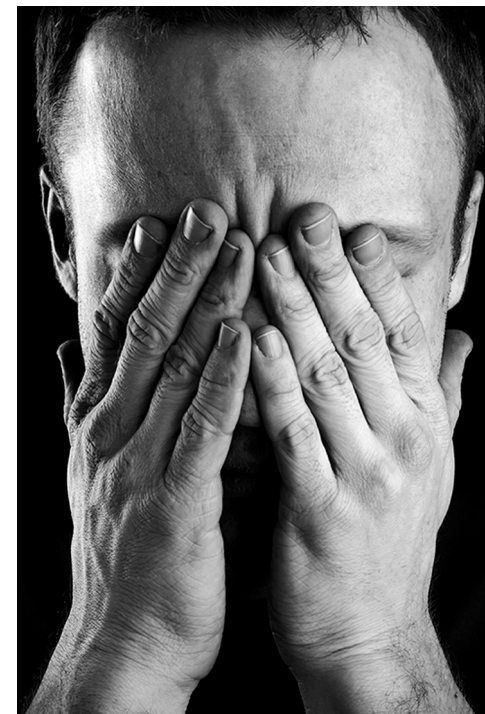
قبول باز خورد منفی مثال

به جای آن چه فکری می‌توانم بکنم؟

«او شاید یک روز بدی دارد.»

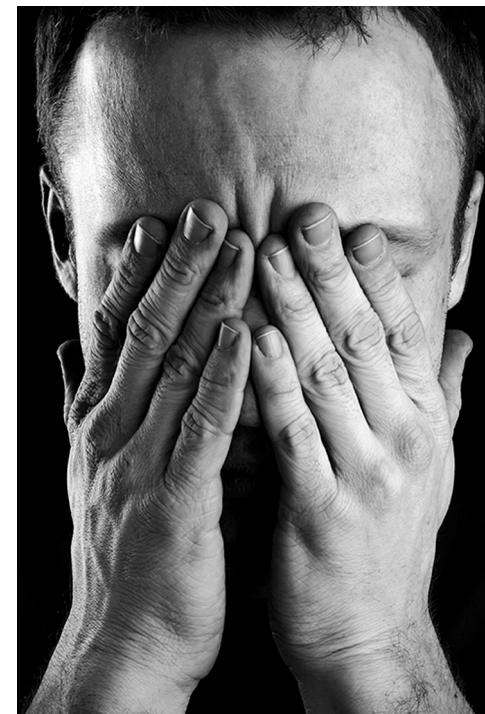
«آیا من از این انتقاد می‌توانم چیزی یاد بگیرم؟»

چطور می توانم با باز خورد منفی بهتر برخورد کنم؟



چطور می توانم با باز خورد منفی بهتر برخورد کنم؟

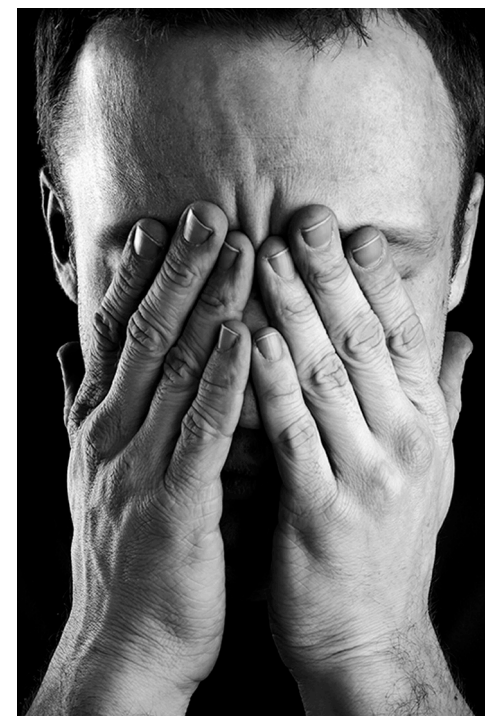
◀ اجتناب از تعمیم بیش از حد («منظورش، یک رفتار خاص من است، نه شخص من!»)



چطور می توانم با باز خورد منفی بهتر برخورد کنم؟

◀ اجتناب از تعمیم بیش از حد («منظورش، یک رفتار خاص من است، نه شخص من!»)

◀ با انتقاد مثبت برخورد کنید، در ضمن آنکه از خود سؤال کرده «چه چیزی می توانم یاد بگیرم؟»



دفاع از نکات مثبت

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

دفاع از نکات مثبت می تواند به شرح زیر نشان داده شود:

۱. قبول بازخورد منفی

۲. رد بازخورد مثبت



دفاع از نکات مثبت

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

دفاع از نکات مثبت می تواند به شرح زیر نشان داده شود:

۱. قبول باز خورد منفی

۲. رد باز خورد مثبت

➤ انکار تجارب مثبت

➤ تجارب مثبت استثنایی دیده می شوند





رد باز خورد مثبت مثال

رویداد:

شما تحسین می شوید!

دفاع از نکات مثبت

???



رد باز خورد مثبت مثال

رویداد:

شما تحسین می‌شوید!

دفاع از نکات مثبت

«او فقط سعی می‌کند به من چاپلوسی کند، متقلب است»؛ «فقط او اینطور می‌بیند.»



رد باز خورد مثبت مثال

رویداد:

شما تحسین می‌شوید!

دفاع از نکات مثبت

«او فقط سعی می‌کند به من چاپلوسی کند، متقلب است!»؛ «فقط او اینطور می‌بیند.»

افکار مفیدتر:

«؟؟؟»



رد باز خورد مثبت مثال

رویداد:

شما تحسین می‌شوید!

دفاع از نکات مثبت

«او فقط سعی می‌کند به من چاپلوسی کند، متقلب است!»؛ «فقط او اینطور می‌بیند.»

افکار مفیدتر:

«خوشحال هستم که کسی عملکرد مرا قدرشناسی می‌کند!»



رد باز خورد مثبت مثال

رویداد:

شما تحسین می‌شوید!

دفاع از نکات مثبت

«او فقط سعی می‌کند به من چاپلوسی کند، متقلب است!»؛ «فقط او اینطور می‌بیند.»

افکار مفیدتر:

«خوشحال هستم که کسی عملکرد مرا قدرشناسی می‌کند!»

اما: تحسین را قبول کردن غالباً دشوار است!

61 ر قبول کردن تحسین چقدر موفق هستید؟

چطور می توانم تحسین را بهتر بپذیرم؟

◀ به یاد داشته باشید که معمولاً کسی با یک تحسین می خواهد یک هدیه ای به شما بدهد
\ شما را شاد بکند!



چطور می توانم تحسین را بهتر بپذیرم؟

◀ به یاد داشته باشید که معمولاً کسی با یک تحسین می خواهد یک هدیه ای به شما بدهد
\ شمارا شاد بکند!
خوشحال شوید و تشکر بکنید!



چطور می توانم تحسین را بهتر بپذیرم؟

◀ به یاد داشته باشید که معمولاً کسی با یک تحسین می خواهد یک هدیه ای به شما بدهد
\ شمارا شاد بگند!
خوشحال شوید و تشکر بکنید!

◀ وقتی شما ارزش تحسین شخص مقابل را کاهش دهید («این اصلاً درست نیست!»)، مثل این است که شما بگویید: «من هدیه تو را دوست ندارم، من آن را نمی خواهم.»





تفکر و نتیجه گیری ۲

اهداف یادگیری

➤ در زندگی روزمره، به گفته های «باید»، تفکر سیاه و سفید و دفاع از نکات مثبت توجه کنید!



تفکر و نتیجه گیری ۲

اهداف یادگیری

- در زندگی روزمره، به گفته های «باید»، تفکر سیاه و سفید و دفاع از نکات مثبت توجه کنید!
- یک مقیاس صحیح برای توقعات خودتان پیدا کنید؛ با خودتان منصفانه باشید تا فرصتی داشته باشید توقع هایتان تحقق بیابند!



تفکر و نتیجه گیری ۲

اهداف یادگیری

- در زندگی روزمره، به گفته های «باید»، تفکر سیاه و سفید و دفاع از نکات مثبت توجه کنید!
- یک مقیاس صحیح برای توقعات خودتان پیدا کنید؛ با خودتان منصفانه باشید تا فرصتی داشته باشید توقع هایتان تحقق بیابند!
- این یعنی خودتان را ببخشید اگر دوباره در تله تحریف های تفکر گیر کردید!



تفکر و نتیجه گیری ۲

اهداف یادگیری

از راهبرد هایی برای برخورد جایگزینی با «دفاع از نکات مثبت» استفاده کنید و آن ها را تمرین نمایید، برای مثال:



تفکر و نتیجه گیری ۲

اهداف یادگیری

- از راهبرد هایی برای برخورد جایگزینی با «دفاع از نکات مثبت» استفاده کنید و آن ها را تمرین نمایید، برای مثال:
- متمایز کردن انتقاد (یک رفتار خاص در مقابل تمامیت فرد).



تفکر و نتیجه گیری ۲

اهداف یادگیری

- از راهبرد هایی برای برخورد جایگزینی با «دفاع از نکات مثبت» استفاده کنید و آن ها را تمرین نمایید، برای مثال:
- متمایز کردن انتقاد (یک رفتار خاص در مقابل تمامیت فرد).
- یافتن بخش سازندهٔ انتقاد.



تفکر و نتیجه گیری ۲

اهداف یادگیری

- از راهبرد هایی برای برخورد جایگزینی با «دفاع از نکات مثبت» استفاده کنید و آن ها را تمرین نمایید، برای مثال:
- متمایز کردن انتقاد (یک رفتار خاص در مقابل تمامیت فرد).
- یافتن بخش سازندهٔ انتقاد.
- نگاه کردن به تحسین به عنوان یک هدیه.



تفکر و نتیجه‌گیری ۲

اهداف یادگیری

- از راهبرد هایی برای برخورد جایگزینی با «دفاع از نکات مثبت» استفاده کنید و آن ها را تمرین نمایید، برای مثال:
- متمایز کردن انتقاد (یک رفتار خاص در مقابل تمامیت فرد).
- یافتن بخش سازندهٔ انتقاد.
- نگاه کردن به تحسین به‌عنوان یک هدیه.
- لذت بردن از تحسین و کاهش ندادن ارزش آن.

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, 41-64: Photos.com by Getty Images (Beltz Verlag)

Folie 9-10: Kameltreiber - bhushan bawane on Unsplash

Folie 19-24: Illustration Äpfelflücken - Christin Hoche

Folie 25-29: Illustration Baum und Leiter – Christin Hoche

Folie 30-32: Illustration Innerer Kritiker – Christin Hoche

Folie 37-40: Waage - Elena Mozhvilo on Unsplash