

به برنامه‌ی آموزشی مهارت‌های فراشناختی (بام) خوش آمدید.

# آموزش درمان فراشناختی افسردگی (D-MCT)

تطبیق، گردآوری، ویرایش:

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی (روانشناس سلامت)

03/18

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

# درمان فراشناختی افسردگی: وضعیت ماهواره‌های



# جستار امروز



# سرفصل درمان فراشناختی افسردگی:



تفکر و استدلال 1

# چگونه تفکر و استدلال، با افسردگی ارتباط پیدا می‌کنند؟

◀ اکثر مبتلایان به افسردگی، اطلاعات را به‌طور متفاوتی پردازش می‌کنند.

# چگونه تفکر و استدلال، با افسردگی ارتباط پیدا می‌کنند؟

➤ اکثر مبتلایان به افسردگی، اطلاعات را به‌طور متفاوتی پردازش می‌کنند.

➤ الگوهای تفکر افسرده‌ساز، بیشتر پایه و اساس واقعی ندارند. این افکار بر یک جنبه از واقعیت تأکید دارند (فقط به استدلال‌های نادرست خود یا جزئیات منفی محیط، رویدادها، روابط و... توجه می‌شود).

# چگونه تفکر و استدلال، با افسردگی ارتباط پیدا می‌کنند؟

- اکثر مبتلایان به افسردگی، اطلاعات را به‌طور متفاوتی پردازش می‌کنند.
- الگوهای تفکر افسرده‌ساز، بیشتر پایه و اساس واقعی ندارند. این افکار بر یک جنبه از واقعیت تأکید دارند (فقط به استدلال‌های نادرست خود یا جزئیات منفی محیط، رویدادها، روابط و... توجه می‌شود).
- ما به این نوع استدلال «تفکر تحریف شده» می‌گوییم که می‌تواند در گسترش، تشدید و تداوم افسردگی سهم داشته باشد.

# تحریف تفکر در افسردگی

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

1. پالایش ذهنی

2. تعمیم بیش از حد





# پالایش ذهنی

مآخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989



# پالایش ذهنی

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

◀ فقط نکات منفی دیده می‌شود و به  
جزئیات منفی توجه می‌شود.



# پالایش ذهنی

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

◀ فقط نکات منفی دیده می‌شود و به جزئیات منفی توجه می‌شود.

◀ درک واقعیت تیره و مبهم است.  
مانند یک قطره جوهر که در یک لیوان آب افتاده و آن را کدر می‌کند.



# پالایش ذهنی

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

◀ فقط نکات منفی دیده می‌شود و به جزئیات منفی توجه می‌شود.

◀ درک واقعیت تیره و مبهم است.  
مانند یک قطره جوهر که در یک لیوان آب افتاده و آن را کدر می‌کند.



آیا این احساس را دارید؟



# پالایش ذهنی مثال

**موقعیت:** زمانی که شما در حال ارائه‌ی اندیشه‌های خود، در یک نشست کاری هستید، هم‌هی حاضرین در حال گوش کردن هستند؛ اما یک نفر در حال بازی با تلفن همراهش است.



# پالایش ذهنی مثال

**موقعیت:** زمانی که شما در حال ارائه‌ی اندیشه‌های خود، در یک نشست کاری هستید، هم‌هی حاضرین در حال گوش کردن هستند؛ اما یک نفر در حال بازی با تلفن همراهش است.

پالایش ذهنی:

؟؟؟



# پالایش ذهنی مثال

**موقعیت:** زمانی که شما در حال ارائه‌ی اندیشه‌های خود، در یک نشست کاری هستید، هم‌هی حاضرین در حال گوش کردن هستند؛ اما یک نفر در حال بازی با تلفن همراهش است.

**پالایش ذهنی:**

«هیچ کس به من گوش نمی‌کند - عقاید من احمقانه هستند!»





# پالایش ذهنی مثال

**موقعیت:** زمانی که شما در حال ارائه‌ی اندیشه‌های خود، در یک نشست کاری هستید، هم‌هی حاضرین در حال گوش کردن هستند؛ اما یک نفر در حال بازی با تلفن همراهش است.

**پالایش ذهنی:**

«هیچ کس به من گوش نمی‌کند - عقاید من احمقانه هستند!»

**نتیجه‌ی حاصل از این پالایش ذهنی چیست؟**

؟؟؟





# پالایش ذهنی مثال

**موقعیت:** زمانی که شما در حال ارائه‌ی اندیشه‌های خود، در یک نشست کاری هستید، هم‌هی حاضرین در حال گوش کردن هستند؛ اما یک نفر در حال بازی با تلفن همراهش است.

**پالایش ذهنی:**

«هیچ کس به من گوش نمی‌کند - عقاید من احمقانه هستند!»

**نتیجه‌ی حاصل از این پالایش ذهنی چیست؟**

«من حس می‌کنم آدم احمقی هستم و اعتماد به نفس پائینی دارم. احتمالاً در جلسه‌ی بعدی، نباید عقاید جدیدم را مطرح کنم.»

# پالایش ذهنی مثال

**موقعیت:** زمانی که شما در حال ارائه‌ی اندیشه‌های خود، در یک نشست کاری هستید، هم‌هی حاضرین در حال گوش کردن هستند؛ اما یک نفر در حال بازی با تلفن همراهش است.

**پالایش ذهنی:**

«هیچ کس به من گوش نمی‌کند - عقاید من احمقانه هستند!»



آیا این فکر تایید می‌شود؟ خیر! پس: به جای آن چه فکری می‌توان کرد؟



# پالایش ذهنی مثال

به جای آن چه فکری می‌توان کرد؟

؟؟؟



# پالایش ذهنی مثال

به جای آن چه فکری می‌توان کرد؟

چند نفر از حاضرین در جلسه، پرسشهای مرتبطی پرسیدند. بنابراین آنها به من گوش می‌کردند. همه، باورهای من را دوست نخواهند داشت. این‌ها، همکارانی هستند که در جلسات گروهی، اغلب با تلفن همراهشان بازی می‌کنند.



# پالایش ذهنی مثال

به جای آن چه فکری می‌توان کرد؟

چند نفر از حاضرین در جلسه، پرسشهای مرتبطی پرسیدند. بنابراین آنها به من گوش می‌کردند. همه، باورهای من را دوست نخواهند داشت. این‌ها، همکارانی هستند که در جلسات گروهی، اغلب با تلفن همراهشان بازی می‌کنند.

نتیجه‌ی این‌گونه فکر کردن چیست؟

؟؟؟



# پالایش ذهنی مثال

به جای آن چه فکری می‌توان کرد؟

چند نفر از حاضرین در جلسه، پرسشهای مرتبطی پرسیدند. بنابراین آنها به من گوش می‌کردند. همه، باورهای من را دوست نخواهند داشت. این‌ها، همکارانی هستند که در جلسات گروهی، اغلب با تلفن همراهشان بازی می‌کنند.

نتیجه‌ی این‌گونه فکر کردن چیست؟

«شاید حضور همکارانی که به من توجه نمی‌کردند، ناامید کننده بود؛ اما سؤالاتی که سایر همکاران پرسیدند، به خوبی پاسخ دادم. در مجموع، از عملکرد خود راضی هستم و در نشست بعدی گروه نیز شرکت خواهم کرد.»



# پالایش ذهنی مثال شخصی

آیا تاکنون در شرایطی بوده‌اید که فقط به جزئیات منفی توجه کنید؟



# پالایش ذهنی مثال شخصی

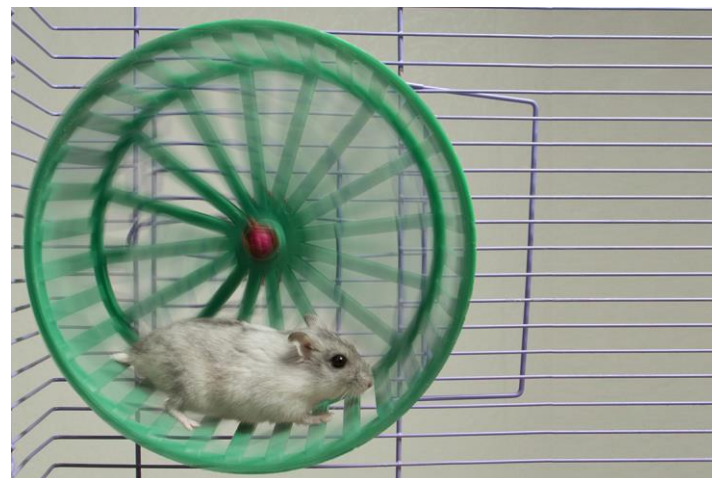
آیا تاکنون در شرایطی بوده‌اید که فقط به جزئیات منفی توجه کنید؟

چه فکری می‌توانستید به جای آن داشته باشید؟



# تعمیم بیش از حد

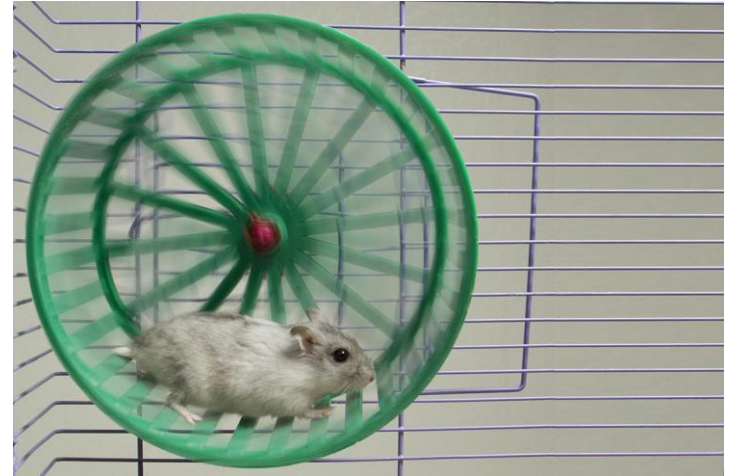
مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989



# تعمیم بیش از حد

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

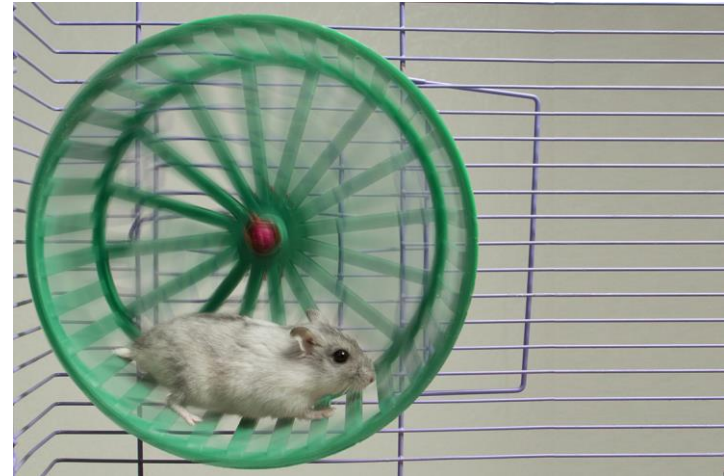
یک رویداد منفی، مانند چرخه‌ای است  
که هیچ پایانی ندارد.



# تعمیم بیش از حد

مآخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

- یک رویداد منفی، مانند چرخه‌ای است که هیچ پایانی ندارد.
- برای توصیف چنین رویدادهایی، اغلب از کلماتی مانند «همه» یا «هیچ» استفاده می‌شود.



آیا به این شیوه عمل کرده‌اید؟



# تعمیم بیش از حد تفکر مفیدتر کدام است؟

رویداد	تعمیم بیش از حد تفکر مفید
شما یک کلمه‌ی ناآشنا را اشتباه تلفظ کردید.	؟؟؟  ؟؟؟



# تعمیم بیش از حد تفکر مفیدتر کدام است؟

رویداد

تعمیم بیش از حد  
تفکر مفید

شما یک کلمه‌ی ناآشنا را اشتباه تلفظ کردید.

«من کودن/احمق هستم. من هیچ وقت نمی‌توانم آن کلمه را درست تلفظ کنم.»  
؟؟؟



# تعمیم بیش از حد تفکر مفیدتر کدام است؟

رویداد

تعمیم بیش از حد  
تفکر مفید

شما یک کلمه‌ی ناآشنا را اشتباه تلفظ کردید.

«من کودن/احمق هستم. من هیچ وقت نمی‌توانم آن کلمه را درست تلفظ کنم.»

«تلفظ اشتباه یک کلمه، به معنای این نیست که من احمق هستم. ممکن است برای هر کسی اتفاق بیافتد.»



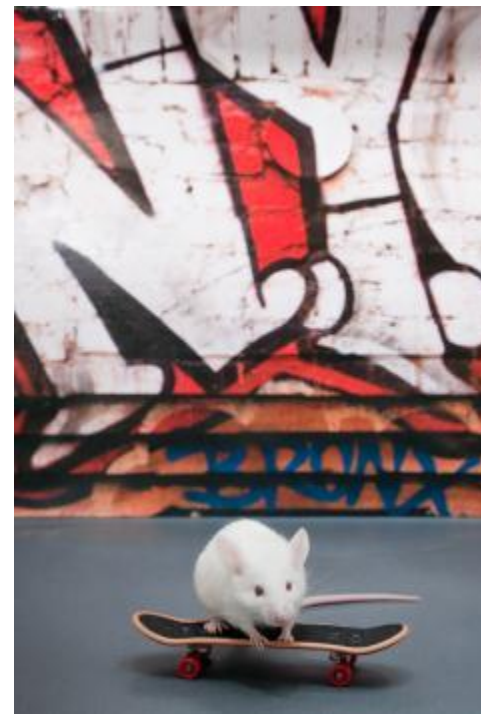
# تعمیم بیش از حد تفکر مفیدتر کدام است؟

رویداد	تعمیم بیش از حد تفکر مفید
؟؟؟	؟؟؟
	؟؟؟



# چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟

◀ خارج شدن از «چرخه‌ی تعمیم بیش از حد»







چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟



# چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟

1. به‌جای تعمیم دادن، برای هر موقعیت خاص، از جملات صریح و شفاف مربوط به همان موقعیت استفاده کنید.



## چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟

1. به جای تعمیم دادن، برای هر موقعیت خاص، از جملات صریح و شفاف مربوط به همان موقعیت استفاده کنید.

برای مثال: اگر روز تولد دوستان را فراموش کرده‌اید، به جای اینکه به خودتان بگویید...

«من همیشه یک

دوست بد هستم.»





# چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟

**1.** به‌جای تعمیم دادن، برای هر موقعیت خاص، از جملات صریح و شفاف مربوط به همان موقعیت استفاده کنید.

برای مثال: اگر روز تولد دوستان را فراموش کرده‌اید، به جای اینکه به خودتان بگویید...

من امسال تولدش را فراموش کردم. این خوب نیست، اما من هنوز می‌توانم یک پیام تبریک تولد برای او ارسال کنم.



«من همیشه یک دوست بد هستم.»



## چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟

### 2. تغییر دیدگاه

اگر یک دوست خوب موقعیت همانند یا مشابهی را تجربه کرده باشد، به او چه می‌گویید؟



# چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟

**مثال:** شما هم قبلاً فرصت استخدام در یک شغل مناسب را از دست داده‌اید.



## چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟

**مثال:** شما هم قبلاً فرصت استخدام در یک شغل مناسب را از دست داده‌اید.

◀ اکنون در نظر بگیرید که چقدر سخت است تا بتوانید خودتان را قضاوت کنید



## چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟

**مثال:** شما هم قبلاً فرصت استخدام در یک شغل مناسب را از دست داده‌اید.

- اکنون در نظر بگیرید که چقدر سخت است تا بتوانید خودتان را قضاوت کنید
- در واقع به این فکر کنید، شما به دوستِ خوبتان که در چنین شرایطی قرار گرفته چه می‌گویید.





## چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟

**مثال:** شما هم قبلاً فرصت استخدام در یک شغل مناسب را از دست داده‌اید.

- اکنون در نظر بگیرید که چقدر سخت است تا بتوانید خودتان را قضاوت کنید
- در واقع به این فکر کنید، شما به دوستِ خوبتان که در چنین شرایطی قرار گرفته چه می‌گویید.
- احتمالاً شما او را آرام می‌کنید و برای او دلایلی می‌آورید که نشان دهد خطاهای وی قابل بخشش است.



## چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟

**مثال:** شما هم قبلاً فرصت استخدام در یک شغل مناسب را از دست داده‌اید.

- اکنون در نظر بگیرید که چقدر سخت است تا بتوانید خودتان را قضاوت کنید
- در واقع به این فکر کنید، شما به دوستِ خوبتان که در چنین شرایطی قرار گرفته چه می‌گویید.
- احتمالاً شما او را آرام می‌کنید و برای او دلایلی می‌آورید که نشان دهد خطاهای وی قابل بخشش است.

**مثال شخصی؟**



چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟

3. یافتن شواهدی برپایه‌ی یک تجربه

آیا دیگران هم مثل من فکر می‌کنند؟



## چگونه می‌توانید ارزیابی ذهنی مفیدتری داشته باشید؟

3. یافتن شواهدی برپایه‌ی یک تجربه

آیا دیگران هم مثل من فکر می‌کنند؟

با یک شخص قابل اعتماد که شرایط شما را درک می‌کند مشورت کنید. از او بپرسید که ارزیابی وی چیست؟ (مثال: بگویید به‌خاطر دارید زمانی که من در حال سخنرانی بودم، یکی از همکاران با تلفن همراهش بازی می‌کرد. به نظر شما چرا او این کار را می‌کرد؟).

# پالایش ذهنی، تعمیم بیش از حد

با چه روش‌های دیگری می‌توانیم ارزیابی‌های شناختی تحریف شده‌ی خویش را اصلاح کنیم؟





## چگونه می توان ارزیابی های شناختی تحریف شده را اصلاح کرد؟

➤ اگر متوجه شدید، فقط یک جنبه‌ی منفی از یک رویداد، بر تمام جنبه‌های مثبت مسلط شده است (یک لکه جوهر در آب) سعی کنید آن موقعیت را کم اهمیت یا خنده‌دار تصور کنید.

➤ به فکر تحریف‌شده‌ی خود، زمینه‌ی طنزآمیز دهید! شاید این شیوه در کسب دیدگاه جدید و چگونگی قضاوت مرتبط با موقعیت به شما کمک کند.



# اغراق آمیز کردن مثال

رویداد	تفکر تحریف شده
امسال تمام تزیینات سفره هفت سین را خودتان انجام دادید. متوجه می‌شوید که سفره شما متفاوت با دیگران تزیین شده است.	من شکست خوردم و نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم. عید نوروز من بهم خورد.

اغراق احتمالی:

؟؟؟



# اغراق آمیز کردن مثال

رویداد	تفکر تحریف شده
امسال تمام تزیینات سفره هفت سین را خودتان انجام دادید. متوجه می‌شوید که سفره شما متفاوت با دیگران تزیین شده است.	من شکست خوردم و نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم. عید نوروز من بهم خورد.

## اغراق احتمالی:

یکی از دوستان شما متوجه شده که سفره هفت سین ناقص شده است. ولی او با هیجان می‌گوید عجب خلاقیتی، و از شما می‌خواهد این شیوه‌ی جدید چیدن سفره هفت سین را به سایرین نشان دهید.







# تفکر و استدلال 1

نکاتی که باید آموخت



# تفکر و استدلال 1

نکاتی که باید آموخت

➤ به نقش نحوه‌ی ارزیابی ذهنی خود در ایجاد افکار افسرده‌کننده (پالایش ذهنی،  
تعمیم بیش از حد) در زندگی روزمره توجه کنید!



# تفکر و استدلال 1

نکاتی که باید آموخت

- به نقش نحوه‌ی ارزیابی ذهنی خود در ایجاد افکار افسرده‌کننده (پالایش ذهنی، تعمیم بیش از حد) در زندگی روزمره توجه کنید!
- ارزیابی‌های مفید ایجاد کنید، برای مثال:



# تفکر و استدلال 1

نکاتی که باید آموخت

- به نقش نحوه‌ی ارزیابی ذهنی خود در ایجاد افکار افسرده‌کننده (پالایش ذهنی، تعمیم بیش از حد) در زندگی روزمره توجه کنید!
- ارزیابی‌های مفید ایجاد کنید، برای مثال:
- رای هر موقعیت خاص، از جملات صریح و شفاف مربوط به همان موقعیت استفاده کنید



# تفکر و استدلال 1

نکاتی که باید آموخت

- به نقش نحوه‌ی ارزیابی ذهنی خود در ایجاد افکار افسرده‌کننده (پالایش ذهنی، تعمیم بیش از حد) در زندگی روزمره توجه کنید!
- ارزیابی‌های مفید ایجاد کنید، برای مثال:
- رای هر موقعیت خاص، از جملات صریح و شفاف مربوط به همان موقعیت استفاده کنید
- دیدگاهتان را تغییر دهید: اگر یک دوست خوب موقعیتی همانند یا مشابه شما را تجربه کرده است، به او چه می‌گوییم؟



# تفکر و استدلال 1

نکاتی که باید آموخت

- به نقش نحوه‌ی ارزیابی ذهنی خود در ایجاد افکار افسرده‌کننده (پالایش ذهنی، تعمیم بیش از حد) در زندگی روزمره توجه کنید!
- ارزیابی‌های مفید ایجاد کنید، برای مثال:
- رای هر موقعیت خاص، از جملات صریح و شفاف مربوط به همان موقعیت استفاده کنید
- دیدگاهتان را تغییر دهید: اگر یک دوست خوب موقعیتی همانند یا مشابه شما را تجربه کرده است، به او چه می‌گوییم؟
- دیدگاهی متفاوت با فکر اغراق شده‌تان اتخاذ کنید (با مسائل، طنزآمیز برخورد کنید).

سپاسگزارم!

