

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 2

رابطه‌ی تفکر و استدلال با افسردگی چگونه است؟

بیشتر افراد افسرده اطلاعات را به صورت متفاوتی پردازش می‌کنند. 

رابطه‌ی تفکر و استدلال با افسردگی چگونه است؟

➤ بیشتر افراد افسرده اطلاعات را به صورت متفاوتی پردازش می‌کنند.

➤ این الگوهای فکری افسرده‌ساز یا اغلب بر پایه حقیقت نیستند یا تمایل زیادی به یک جنبه از واقعیت دارند (متقاعد شدن به اینکه کاملاً شکست خورده‌اید، وقتی این‌گونه نیست و...).

رابطه‌ی تفکر و استدلال با افسردگی چگونه است؟

بیشتر افراد افسرده اطلاعات را به صورت متفاوتی پردازش می‌کنند.

این الگوهای فکری افسرده‌ساز یا اغلب بر پایه حقیقت نیستند یا تمایل زیادی به یک جنبه از واقعیت دارند (متقاعد شدن به اینکه کاملاً شکست خورده‌اید، وقتی این‌گونه نیست و...).

ما از آن به عنوان «تفکر تحریف شده» یاد می‌کنیم، که می‌تواند در افزایش یا حفظ افسردگی سهیم باشد.

تفکر تحریف شده در افسردگی

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

1. استبداد / عبارت «باید»

2. بی ارزش نمایاندن نکات مثبت



استبداد «بایدها»

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

◀ با استفاده از عبارت «باید» خود را تحت فشار قرار می‌دهید.



استبداد «بایدها»

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

با استفاده از عبارت «باید» خود را تحت فشار قرار می‌دهید.

سخت‌گیری بر اساس قوانین و مقررات و معیارهای انعطاف‌ناپذیر، امکان متفاوت بودن را سلب می‌کند!



استبداد «باید»

تفکر انعطاف پذیر کدام است؟


تفکر انعطاف پذیر	استبداد «باید»
؟؟؟	من باید همیشه سر وقت به قرار هایم برسم.

استبداد «باید»


تفکر انعطاف پذیر کدام است؟


استبداد «باید»	تفکر انعطاف پذیر
<p>من باید همیشه سر وقت به قرارهایم برسم.</p>	<p>دقیقاً سر وقت حاضر بودن در مورد همه چیز به یک اندازه اهمیت ندارد. برای مثال؛ سر وقت حاضر شدن برای یک مصاحبه‌ی کاری، اهمیت بیشتری نسبت به سر وقت حاضر شدن در دورهمی‌هایی دارد که گهگاهی در آنها شرکت می‌کنیم.</p> <p>سعی می‌کنم که وقت شناس باشم؛ اما اگر چیزی پیش آمد و من نتوانستم چیزی را که می‌خواهم انجام دهم، پس می‌توانم به کسانی که می‌شناسم، بگویم من دیرتر خواهم رسید یا می‌توانم وقتی آنجا رسیدم، عذرخواهی کنم.</p>

مثال های بیشتر برای استبداد «باید»

من همیشه باید با همه کنار بیایم. 

مثال های بیشتر برای استبدال «باید»

من همیشه باید با همه کنار بیایم. 

من همیشه باید باهوش باشم. 

مثال های بیشتر برای استبداد «باید»

من همیشه باید با همه کنار بیایم.

من همیشه باید باهوش باشم.

من همیشه باید یک وعده غذای خانگی آماده برای پذیرایی از مهمان ها داشته باشم.

مثال های بیشتر برای استبداد «باید»

➤ من همیشه باید با همه کنار بیایم.

➤ من همیشه باید باهوش باشم.

➤ من همیشه باید یک وعده غذای خانگی آماده برای پذیرایی از مهمان ها داشته باشم.

➤ کار من همیشه باید کامل باشد.

مثال های بیشتر برای استبداد «باید»

➤ من همیشه باید با همه کنار بیایم.

➤ من همیشه باید باهوش باشم.

➤ من همیشه باید یک وعده غذای خانگی آماده برای پذیرایی از مهمان ها داشته باشم.

➤ کار من همیشه باید کامل باشد.

استبداد «باید» دارای استانداردهای فوق العاده بالایی است که ما برای خودمان قائل می شویم!

مثال های بیشتر برای استبداد «باید»

➤ من همیشه باید با همه کنار بیایم.

➤ من همیشه باید باهوش باشم.

➤ من همیشه باید یک وعده غذای خانگی آماده برای پذیرایی از مهمان ها داشته باشم.

➤ کار من همیشه باید کامل باشد.

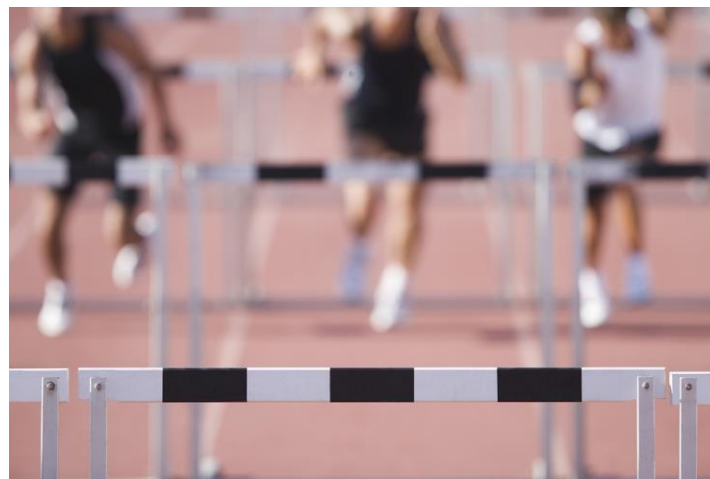
استبداد «باید» دارای استانداردهای فوق العاده بالایی است که ما برای خودمان قائل می شویم!

آیا شما چیزی شبیه به این داشته اید؟
کدام استانداردهای بالا، شما را گرفتار کرده اند؟

تجزیه و تحلیل سود و زیان معیارهای سختگیرانه‌ی سطح بالا؟

سود؟

زیان؟



مزایای استانداردهای سطح بالا؟



مزایای استانداردهای سطح بالا؟

◀ بازخورد مثبت و ارج نهادن موفقیت‌ها، خوب است.



مزایای استانداردهای سطح بالا؟

- ◀ بازخورد مثبت و ارج نهادن موفقیت‌ها، خوب است.
- ◀ در کوتاه‌مدت نتیجه می‌دهد (مانند؛ حقوق و دستمزد، ارتقاء یافتن و موفقیت ورزشی).



مزایای استانداردهای سطح بالا؟

- بازخورد مثبت و ارج نهادن موفقیت‌ها، خوب است.
- در کوتاه‌مدت نتیجه می‌دهد (مانند؛ حقوق و دستمزد، ارتقاء یافتن و موفقیت ورزشی).



تذکر: وقتی تا این حد سخت‌گیری کنید، مجبور می‌شوید فقط دنبال منافع آنی و کوتاه مدت بروید. در نتیجه به‌سادگی متوقف نخواهید شد.

مزایای استانداردهای سطح بالا؟

- ▶ بازخورد مثبت و ارج نهادن موفقیت‌ها، خوب است.
- ▶ در کوتاه‌مدت نتیجه می‌دهد (مانند؛ حقوق و دستمزد، ارتقاء یافتن و موفقیت ورزشی).

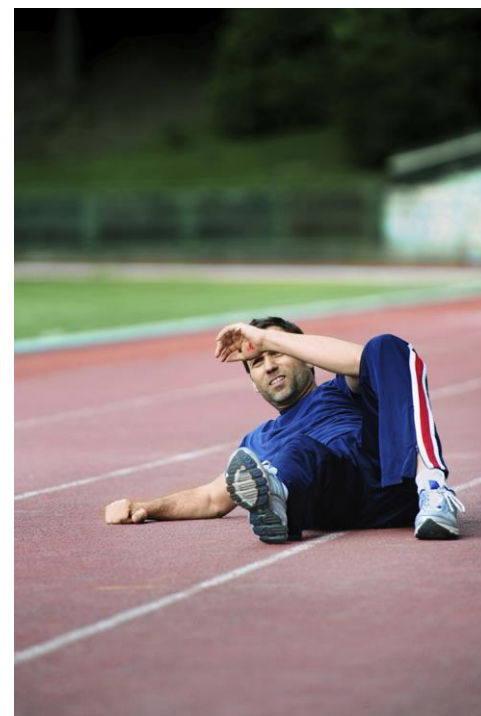


تذکر: وقتی تا این حد سخت‌گیری کنید، مجبور می‌شوید فقط دنبال منافع آنی و کوتاه مدت بروید. در نتیجه به‌سادگی متوقف نخواهید شد.

بنابراین باید مراقب خسارت‌ها نیز باشید.

زیان های استاندارد سطح بالا؟

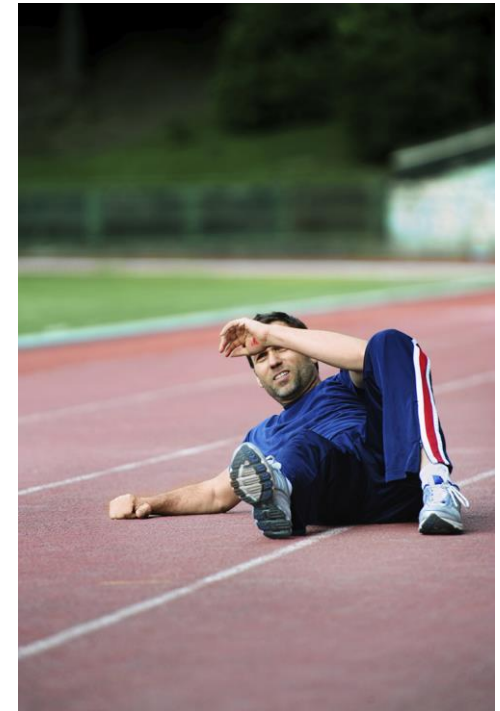
مآخذ. پوترک - روز 2006



زیان های استاندارد سطح بالا؟

مآخذ. پوترک - روز 2006

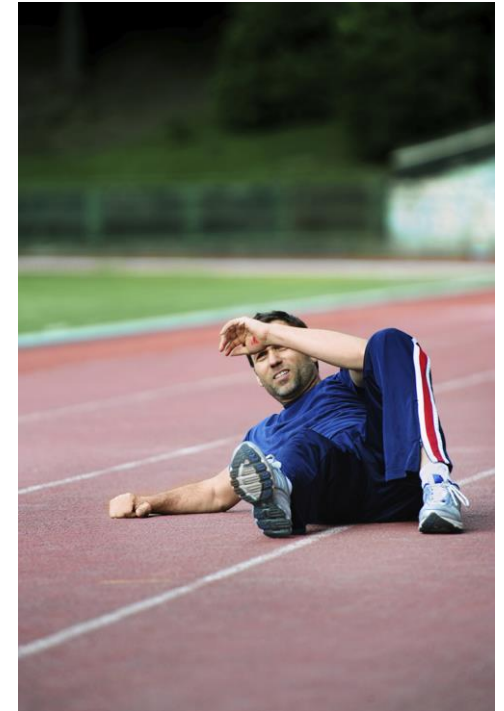
◀ بالابردن استاندارد، معمولاً ناکامی به بار می آورد!



زیان های استاندارد سطح بالا؟

مآخذ. پوترک - روز 2006

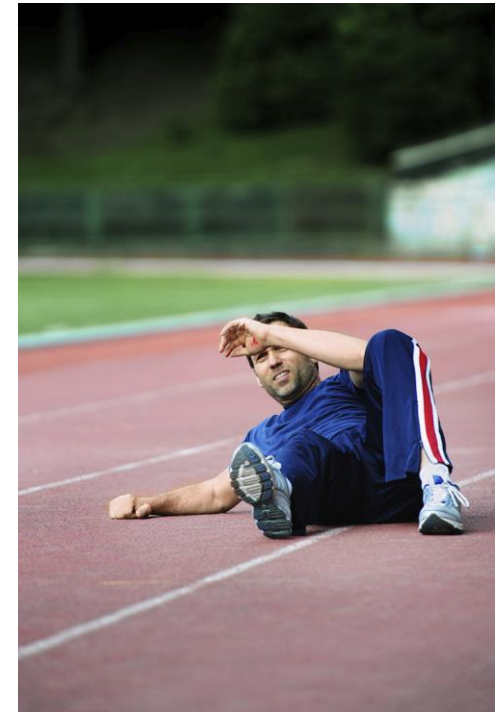
- ◀ بالابردن استاندارد، معمولاً ناکامی به بار می آورد!
- ◀ با خوش شانسی، می توان از بلندترین مشکلات پرید؛ اما به هر حال، کار دشواری است.



زیان های استاندارد سطح بالا؟

مآخذ. پوترک - روز 2006

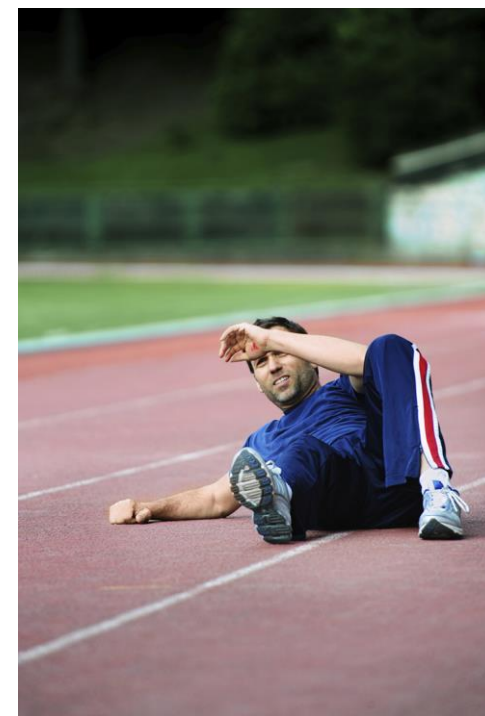
- ◀ بالابردن استاندارد، معمولاً ناکامی به بار می آورد!
- ◀ با خوش شانسی، می توان از بلندترین مشکلات پرید؛ اما به هر حال، کار دشواری است.
- ◀ توقع اینکه هر روز بهترین باشی، مستلزم داشتن مقدار خیلی زیادی انرژی است که این غیر ممکن است!



زیان های استاندارد سطح بالا؟

مآخذ. پوترک - روز 2006

- ◀ بالابردن استاندارد، معمولاً ناکامی به بار می آورد!
- ◀ با خوش شانسی، می توان از بلندترین مشکلات پرید؛ اما به هر حال، کار دشواری است.
- ◀ توقع اینکه هر روز بهترین باشی، مستلزم داشتن مقدار خیلی زیادی انرژی است که این غیر ممکن است!
- ◀ در دراز مدت و بطور دائم زیر فشار اضافه بار بودن، توانایی ما را در پیشرفت 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

➤ خواسته‌های زیاد می‌توانند مشوق تفکر «سیاه و سفید» باشند:



تفکر سیاه و سفید

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

◀ خواسته‌های زیاد می‌توانند مشوق تفکر «سیاه و سفید» باشند:
زمانی که بعضی چیزها کامل نیست (خواسته‌ها 100% تحقق نیافتند) اعتقاد ما بر این است که شکست خورده‌ایم.



تفکر سیاه و سفید

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

◀ خواسته‌های زیاد می‌توانند مشوق تفکر «سیاه و سفید» باشند: زمانی که بعضی چیزها کامل نیست (خواسته‌ها 100% تحقق نیافتند) اعتقاد ما بر این است که شکست خورده‌ایم.

◀ مثل یک منتقد درونی که فقط سیاه یا سفید می‌بیند.



تفکر سیاه و سفید

اگر انتظار چیزی را نداشته باشید چه می‌شود؟

استبداد «باید»	تفکر سیاه و سفید
من باید همیشه به موقع، سر قرار هایم برسم.	«اگر من نتوانم به موقع خودم را سر قرار برسانم، ...»

تفکر سیاه و سفید

اگر انتظار چیزی را نداشته باشید چه می‌شود؟

تفکر سیاه و سفید	استبداد «باید»
«اگر من نتوانم به موقع خودم را سر قرار برسانم، هرگز نباید به آنجا بروم.»	من باید همیشه به موقع، سر قرار هایم برسم.

تفکر سیاه و سفید

تفکر انعطاف پذیر تر چیست؟

استبداد «باید»	تفکر سیاه و سفید
من باید همیشه به موقع، سر قرار هایم برسم.	«اگر من نتوانم به موقع خودم را سر قرار برسانم، هرگز نباید به آنجا بروم.»

تفکر سیاه و سفید

تفکر انعطاف پذیر تر چیست؟

تفکر سیاه و سفید	استبداد «باید»
«اگر من نتوانم به موقع خودم را سر قرار برسانم، هرگز نباید به آنجا بروم.»	من باید همیشه به موقع، سر قرار هایم برسم.

«ممکن است قرار ملاقات دیر شود. همیشه بهتر است دیر برسی تا اینکه اصلاً نرسی (دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است).

اگر نمی‌شود کاری را 100% انجام داد، می‌توان 70% آن را انجام داد.»





یافتن یک تعادل صحیح!

مآخذ. پوترک - روز 2006





یافتن یک تعادل صحیح!

مآخذ. پوترک - روز 2006

◀ جایگزین: اندازه‌گیری‌ها منصفانه و خواسته‌ها واقع بینانه باشند!





یافتن یک تعادل صحیح!

مآخذ. پوترک - روز 2006

◀ جایگزین: اندازه‌گیری‌ها منصفانه و خواسته‌ها واقع بینانه باشند!

◀ به این معنا نیست که هدف‌گذاری نکنید و به دنبال بهتر بودن نباشید!





یافتن یک تعادل صحیح!

مآخذ. پوترک - روز 2006

◀ جایگزین: اندازه‌گیری‌ها منصفانه و خواسته‌ها واقع بینانه باشند!

◀ به این معنا نیست که هدف‌گذاری نکنید و به دنبال بهتر بودن نباشید!

◀ بلکه هر شخص می‌تواند **نقطه‌ی تعادل** خویش را بیابد. ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خویش و همچنین محدودیت‌هایش را بشناسد.





یافتن یک تعادل صحیح!





یافتن یک تعادل صحیح!

◀ مبتلایان به افسردگی نمی‌توانند شاخص و اندازه‌گیری مناسبی از توان‌مندی‌ها و محدودیت‌های خویش داشته باشند.





یافتن یک تعادل صحیح!

▶ مبتلایان به افسردگی نمی‌توانند شاخص و اندازه‌گیری مناسبی از توان‌مندی‌ها و محدودیت‌های خویش داشته باشند.

▶ به‌عنوان مثال؛ ممکن است نتوانند خرید کنند و حتی یک وعده غذا آماده کنند. درحالی‌که چنین فعالیت‌هایی در دوران غیر افسردگی بسیار ساده و روزمره است.



بی ارزش نمایاندن نکات مثبت

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



بی ارزش نمایاندن نکات مثبت

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

بی ارزش نمایاندن نکات مثبت می تواند در موارد زیر آشکار شود:

1. انتظار بازخورد منفی

2. رد بازخورد مثبت



بی ارزش نمایاندن نکات مثبت

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

بی ارزش نمایاندن نکات مثبت می تواند در موارد زیر آشکار شود:

1. انتظار باز خورد منفی

2. رد باز خورد مثبت

تجربه ای مشابه داشته اید؟
مثال های شخصی؟





انتظار باز خورد منفی مثال

رویداد	انتظار باز خورد منفی تفکر کمک کننده
از شما انتقاد می شود!	؟؟? ؟؟?



انتظار باز خورد منفی مثال

رویداد	انتظار بازخورد منفی تفکر کمک کننده
از شما انتقاد می شود!	«آنها یکسره به من نگاه می کنند، من بی ارزش هستم». ؟؟؟

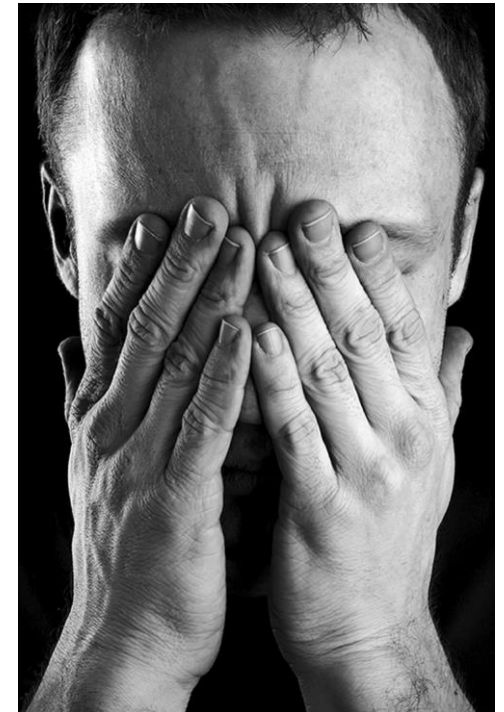


انتظار باز خورد منفی مثال

رویداد	انتظار بازخورد منفی تفکر کمک کننده
از شما انتقاد می شود!	«آنها یکسره به من نگاه می کنند، من بی ارزش هستم». « شاید آنها روز بدی داشته اند». «آیا من از انتقادهای آنها می توانم چیزی یاد بگیرم؟»



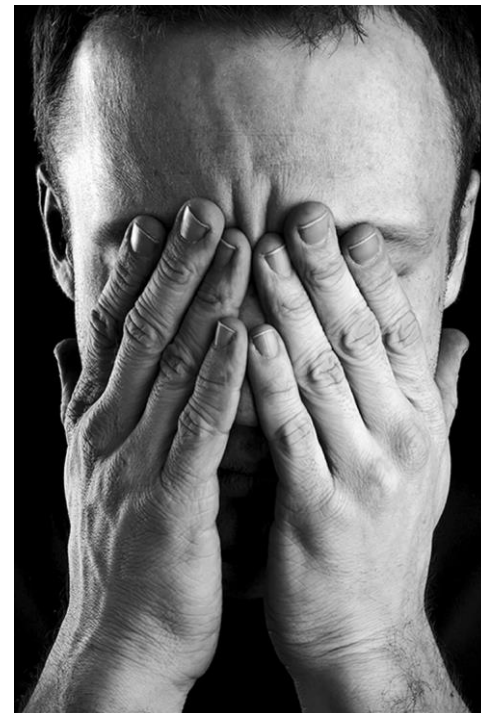
چطور می‌توانم بازخورد منفی را بهتر مدیریت کنم؟





چطور می‌توانم بازخورد منفی را بهتر مدیریت کنم؟

◀ متمایز کردن انتقاد

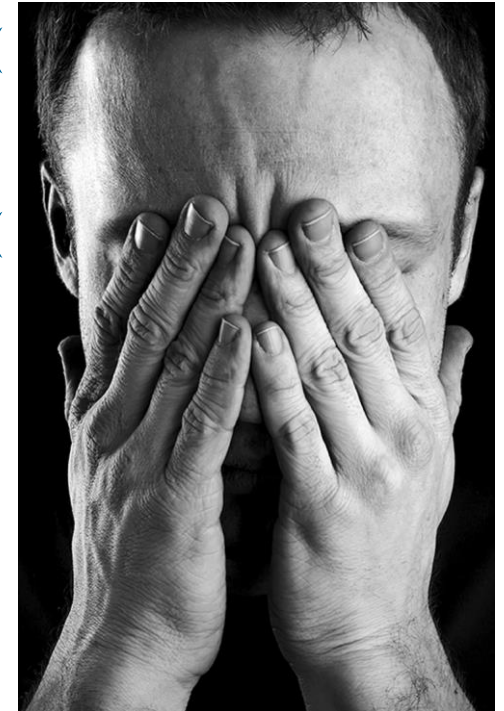




چطور می‌توانم بازخورد منفی را بهتر مدیریت کنم؟

◀ متمایز کردن انتقاد

◀ اجتناب از تعمیم‌های بیش از حد (منظور، من نیستم_ رفتار من است!).



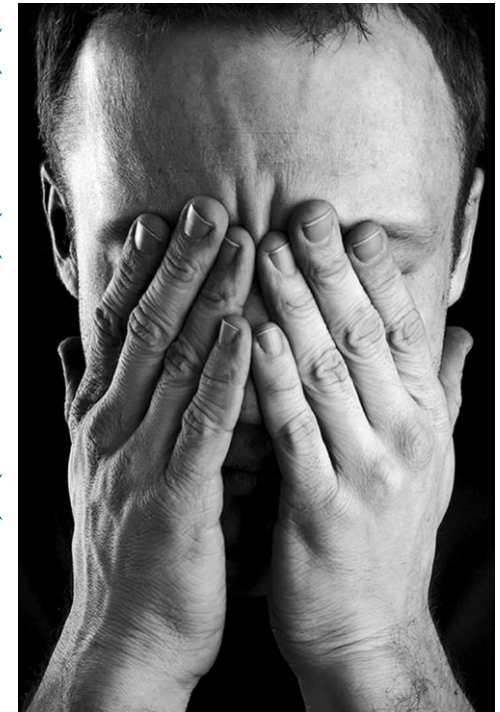


چطور می‌توانم بازخورد منفی را بهتر مدیریت کنم؟

◀ متمایز کردن انتقاد

◀ اجتناب از تعمیم‌های بیش از حد (منظور، من نیستم_ رفتار من است!).

◀ در نظر گرفتن انتقاد بصورت مثبت با پرسیدن «من چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟»



بی ارزش نمایاندن نکات مثبت

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

بی ارزش نمایاندن نکات مثبت می تواند در موارد زیر آشکار شود:

1. انتظار بازخورد منفی

2. رد بازخورد مثبت



بی ارزش نمایاندن نکات مثبت

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

بی ارزش نمایاندن نکات مثبت می تواند در موارد زیر آشکار شود:

1. انتظار بازخورد منفی

2. رد بازخورد مثبت

◀ انکار تجارب مثبت

◀ تجارب مثبت استثناء هستند.





رد بازخورد مثبت

بی ارزش نمایاندن نکات مثبت افکار کمک کننده	رویداد
???	شما تحسین می شوید!
???	



رد باز خورد مثبت

رویداد	بی ارزش نمایاندن نکات مثبت افکار کمک کننده
شما تحسین می شوید!	«آنان فقط سعی داشتند من را خوشحال کنند اما با من صادق نبودند»; «آنان تنها کسانی هستند که به من لطف دارند» ؟؟؟



رد باز خورد مثبت

رویداد	بی ارزش نمایاندن نکات مثبت افکار کمک کننده
شما تحسین می‌شوید!	«آنان فقط سعی داشتند من را خوشحال کنند اما با من صادق نبودند»; «آنان تنها کسانی هستند که به من لطف دارند» «این خوب است که بعضی افراد عملکرد من را به رسمیت می‌شناسند!»



رد باز خورد مثبت

رویداد	بی ارزش نمایاندن نکات مثبت افکار کمک کننده
شما تحسین می‌شوید!	«آنان فقط سعی داشتند من را خوشحال کنند اما با من صادق نبودند»; «آنان تنها کسانی هستند که به من لطف دارند» «این خوب است که بعضی افراد عملکرد من را به رسمیت می‌شناسند!»

اما : پذیرفتن تحسین اغلب سخت است!





رد باز خورد مثبت

رویداد	بی ارزش نمایاندن نکات مثبت افکار کمک کننده
شما تحسین می شوید!	«آنان فقط سعی داشتند من را خوشحال کنند اما با من صادق نبودند»; «آنان تنها کسانی هستند که به من لطف دارند» «این خوب است که بعضی افراد عملکرد من را به رسمیت می شناسند!»

اما : پذیرفتن تحسین اغلب سخت است!
شما چطور می توانید آن را خوب مدیریت کنید؟



شما چه زمانی دیگران را تحسین می‌کنید؟

???

شما چه زمانی دیگران را تحسین می‌کنید؟

وقتی کسی کاری را خوب انجام می‌دهد ...

وقتی کسی به سختی تلاش می‌کند ...

وقتی می‌خواهید به کسی انگیزه بدهید ...

وقتی می‌خواهید کسی را خوشحال کنید ...

...



چطور می‌توانم تحسین را بپذیرم؟

◀ به یاد داشته باشید که معمولاً وقتی کسی تحسین می‌شود، این به معنای یک هدیه است و دیگر افراد را شاد می‌کند!





چطور می‌توانم تحسین را بپذیرم؟

◀ به یاد داشته باشید که معمولاً وقتی کسی تحسین می‌شود، این به معنای یک هدیه است و دیگر افراد را شاد می‌کند! تلاش کنید که خوشحال و سپاسگزار باشید!





چطور می‌توانم تحسین را بپذیرم؟

◀ وقتی شما ارزش تحسین را پائین می‌آورید (نه اینطور نیست!)، مثل این است که شما گفته‌اید: «من هدیه‌ی تو را دوست ندارم_ من آن را نمی‌خواهم»



چطور می‌توانم تحسین را بپذیرم؟

- ◀ وقتی شما ارزش تحسین را پائین می‌آورید (نه اینطور نیست!)، مثل این است که شما گفته‌اید: «من هدیه‌ی تو را دوست ندارم_ من آن را نمی‌خواهم»
- ◀ آیا کلمات شما با لحن، حالت چهره و حرکات شما مطابقت دارند؟ به چگونگی تطابق آنها دقت کنید!



چطور می‌توانم تحسین را بپذیرم؟

- ◀ وقتی شما ارزش تحسین را پائین می‌آورید (نه اینطور نیست!)، مثل این است که شما گفته‌اید: «من هدیه‌ی تو را دوست ندارم_ من آن را نمی‌خواهم»
- ◀ آیا کلمات شما با لحن، حالت چهره و حرکات شما مطابقت دارند؟ به چگونگی تطابق آنها دقت کنید!
- ◀ آنها هم نوعی تحسین کردن هستند که شما به دیگران تقدیم می‌کنید!



تفکر و استدلال 2

نکاتی برای یادگیری

◀ در زندگی روزمره، به استبداد «باید»، تفکر سیاه و سفید و بی ارزش نمایاندن نکات مثبت توجه کنید!



تفکر و استدلال 2

نکاتی برای یادگیری

- ◀ در زندگی روزمره، به استبداد «باید»، تفکر سیاه و سفید و بی ارزش نمایاندن نکات مثبت توجه کنید!
- ◀ یافتن روش صحیح سنجش اهداف _ با خودتان منصف باشید تا به خواسته‌هایتان برسید!



تفکر و استدلال 2

نکاتی برای یادگیری

- در زندگی روزمره، به استبداد «باید»، تفکر سیاه و سفید و بی ارزش نمایاندن نکات مثبت توجه کنید!
- یافتن روش صحیح سنجش اهداف _ با خودتان منصف باشید تا به خواسته‌هایتان برسید!
- این بدان معنی است که وقتی به واسطه‌ی خطای شناختی خودتان را یک فرد شکست خورده می‌یابید، خودتان را ببخشید. (با خودتان سخاوتمندانه برخورد کنید).



تفکر و استدلال 2

نکاتی برای یادگیری

◀ فراهم کردن فنونی برای رسیدگی به/مدیریت کردن «نادیده گرفتن افکار مثبت» به‌طور متفاوت و تمرین آنها، برای مثال:



تفکر و استدلال 2

نکاتی برای یادگیری

- ◀ فراهم کردن فنونی برای رسیدگی به/مدیریت کردن «نادیده گرفتن افکار مثبت» به‌طور متفاوت و تمرین آنها، برای مثال:
- ◀ متمایز کردن انتقاد (یک رفتار خاص در مقابل تمامیت فرد).



تفکر و استدلال 2

نکاتی برای یادگیری

- ◀ فراهم کردن فنونی برای رسیدگی به/مدیریت کردن «نادیده گرفتن افکار مثبت» به‌طور متفاوت و تمرین آنها، برای مثال:
- ◀ متمایز کردن انتقاد (یک رفتار خاص در مقابل تمامیت فرد).
- ◀ یافتن بخش‌های سازنده‌ی انتقاد



تفکر و استدلال 2

نکاتی برای یادگیری

- فراهم کردن فنونی برای رسیدگی به/مدیریت کردن «نادیده گرفتن افکار مثبت» به طور متفاوت و تمرین آنها، برای مثال:
- متمایز کردن انتقاد (یک رفتار خاص در مقابل تمامیت فرد).
- یافتن بخش‌های سازنده‌ی انتقاد
- نگاه کردن به تحسین به عنوان یک هدیه



تفکر و استدلال 2

نکاتی برای یادگیری

- فراهم کردن فنونی برای رسیدگی به/مدیریت کردن «نادیده گرفتن افکار مثبت» به طور متفاوت و تمرین آنها، برای مثال:
- متمایز کردن انتقاد (یک رفتار خاص در مقابل تمامیت فرد).
- یافتن بخش‌های سازنده‌ی انتقاد
- نگاه کردن به تحسین به عنوان یک هدیه
- لذت بردن از تحسین و بی ارزش نکردن آن.

از شما متشکریم!

