

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

رفتار

حافظه

افسردگی

درک عواطف و
احساسات

تفکر و استدلال

ارزش قائل شدن برای
خود

سرفصل درمان فراسناختی افسردگی:



ارزش قائل شدن برای خود

ارزش قائل شدن برای خود چیست؟

مآخذ. پوترک - روز 2006



ارزش قائل شدن برای خود چیست؟

مآخذ. پوترک - روز 2006

◀ ارزشی که یک شخص برای خودش قائل است.



ارزش قائل شدن برای خود چیست؟

مآخذ. پوترک - روز 2006

➤ ارزشی که یک شخص برای خودش قائل است.

➤ ارزیابی ذهنی فرد از خودش.



ارزش قائل شدن برای خود چیست؟

مآخذ. پوترک - روز 2006

- ارزشی که یک شخص برای خودش قائل است.
- ارزیابی ذهنی فرد از خودش.
- چیزی نیست که با دیگران تجربه اش کنید.



رفتارهای قابل مشاهده

آهنگ صدا: ???

بیان چهره / اشارات غیر کلامی: ???



حالت بدن: ???

رفتارهای قابل مشاهده

◀ آهنگ صدا: واضح، بیان خوب، درجه صدای مناسب.

◀ بیان چهره/ اشارات غیرکلامی: تماس چشمی، بکار بردن ژست هایی که بر نکات اصلی تأکید می کند.



◀ حالت بدن: مستقیم، راست.

حالت‌های غیرقابل مشاهده



حالت‌های غیر قابل مشاهده

اطمینان از توانایی خود. 



حالت‌های غیر قابل مشاهده

اطمینان از توانایی خود. ◀

پذیرش خطاها و شکست‌ها (بدون بی‌ارزش کردن خود). ◀



حالت‌های غیر قابل مشاهده

▶ اطمینان از توانایی خود.

▶ پذیرش خطاها و شکست‌ها (بدون بی‌ارزش کردن خود).

▶ درون‌نگری، آماده بودن برای یادگیری (حتی از خطاها/ شکست‌ها).



حالت‌های غیرقابل مشاهده

▶ اطمینان از توانایی خود.

▶ پذیرش خطاها و شکست‌ها (بدون بی‌ارزش کردن خود).

▶ درون‌نگری، آماده بودن برای یادگیری (حتی از خطاها/شکست‌ها).

▶ نگرش مثبت به خود، برای مثال؛ تحسین کردن خود برای دستیابی به موفقیت.



منابع عزت نفس

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



منابع عزت نفس

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

عزت نفس همیشه ثابت نیست؛ ولی در جنبه‌های مختلف زندگی به شکل‌های متفاوتی بروز می‌کند. (تصویر سمت چپ جنبه‌های مختلف عزت نفس را به‌طور نمادین نشان می‌دهد)



منابع عزت نفس

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



عزت نفس همیشه ثابت نیست؛ ولی در جنبه‌های مختلف زندگی به شکل‌های متفاوتی بروز می‌کند. (تصویر سمت چپ جنبه‌های مختلف عزت نفس را به‌طور نمادین نشان می‌دهد)

بهتر است که هم بر نقطه ضعف‌های خویش (جاهای خالی) و هم بر نقاط قوت (طبقه‌های پُر) توجه کنیم.

افرادی که خود کارآمدی پائین دارند.

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



این‌گونه افراد تمایل دارند در حوزه‌های مختلف شکست‌هایشان را ببینند و خود را یک شکست-خورده می‌دانند.

شکست!

افرادی که خود کارآمدی پائین دارند.

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



این‌گونه افراد تمایل دارند در حوزه‌های مختلف شکست‌هایشان را ببینند و خود را یک شکست-خورده می‌دانند.

تمایل دارند ارزیابی‌های کلی و کم‌اهمیت از ارزشمندی‌های خود کنند (من بی ارزش هستم).

شکست!

افرادی که خود کارآمدی پائین دارند.

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



این‌گونه افراد تمایل دارند در حوزه‌های مختلف شکست‌هایشان را ببینند و خود را یک شکست-خورده می‌دانند.

تمایل دارند ارزیابی‌های کلی و کم‌اهمیت از ارزشمندی‌های خود کنند (من بی ارزش هستم).

بین تمامیت وجودی خود و یک رفتار تمایز قائل نمی‌شوند. به عبارت دیگر، اگر گاهی اوقات ناموفق عمل کنند، خود را شکست خورده می‌دانند.

شکست!

با تمام قوا عمل کردن

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



یک شنونده‌ی خوب بودن، بخاطر داشتن جشن تولدها، دیگران را شاد کردن، امین بودن ...

من نمی توانم توپ را بگیرم؛ نمی توانم خیلی بالا بپریم؛ یک رقصنده خوب بود و لذت بردن از آن ...

شغل مناسبی ندارم و در حال حاضر بیکار هستم.

درست کردن یک دکور خوب برای آپارتمانم، لذت بردن از غذا پختن برای دیگران

قد و چهره‌ی خوبی دارم ولی به نظر خودم چاق هستم و وزنم را دوست ندارم.

عضو گروه آواز بودن، احساس خوبی از سرگرمی و تفریح بدست می آورم ...

ظاهر

تفریح و سرگرمی

با تمام قوا عمل کردن

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



یک شنونده‌ی خوب بودن، بخاطر داشتن جشن تولدها، دیگران را شاد کردن، امین بودن ...

من نمی توانم توپ را بگیرم؛ نمی توانم خیلی بالا بپریم؛ یک رقصنده خوب بود و لذت بردن از آن ...

شغل مناسبی ندارم و در حال حاضر بیکار هستم.

درست کردن یک دکور خوب برای آپارتمانم، لذت بردن از غذا پختن برای دیگران

قد و چهره‌ی خوبی دارم ولی به نظر خودم چاق هستم و وزنم را دوست ندارم.

عضو گروه آواز بودن، احساس خوبی از سرگرمی و تفریح بدست می آورم ...

تفریح و سرگرمی

در چه حوزه‌هایی شما توانمندتر هستید؟
در چه حوزه‌هایی ممکن است توانمند نباشید؟



نقاط قوت خود را به یاد بیاورید
تلقى شما از خودتان چیست؟



نقاط قوت خود را به یاد بیاورید تلقى شما از خودتان چیست؟

البته موفقیت‌های خود را در بوق و گرنا نکنید.



نقاط قوت خود را به یاد بیاورید تلقى شما از خودتان چیست؟

1. نقاط قوت خود را بررسی کنید:

در چه زمینه‌هایی موفق بوده‌ام؟ چه توصیه‌های تکمیل‌کننده‌ای دریافت کرده‌ام؟ چه کسانی مرا تأیید کرده بودند؟ چه کارهای دیگری مانند این هست که من می‌توانم انجام دهم؟ پیش از این، در چه جاهای دیگری موفق عمل کردم؟ مثال: من در مهارت دارم



نقاط قوت خود را به یاد بیاورید تلقى شما از خودتان چیست؟

1. نقاط قوت خود را بررسی کنید:

در چه زمینه‌هایی موفق بوده‌ام؟ چه توصیه‌های تکمیل‌کننده‌ای دریافت کرده‌ام؟ چه کسانی مرا تأیید کرده بودند؟ چه کارهای دیگری مانند این هست که من می‌توانم انجام دهم؟ پیش از این، در چه جاهای دیگری موفق عمل کردم؟ مثال: من در مهارت دارم

2. یک موقعیت مشخص را به خاطر آورید:

چه زمانی و کجا؟ چه کار خاصی در آن شرایط انجام دادم و یا چه کسی مرا تأیید کرد؟ مثال: هفته‌ی گذشته من در بازسازی و تعمیرات به دوستم کمک کردم که یک کمک بزرگ برای او

بود



نقاط قوت خود را به یاد بیاورید تلقى شما از خودتان چیست؟

1. نقاط قوت خود را بررسی کنید:

در چه زمینه‌هایی موفق بوده‌ام؟ چه توصیه‌های تکمیل‌کننده‌ای دریافت کرده‌ام؟ چه کسانی مرا تأیید کرده بودند؟ چه کارهای دیگری مانند این هست که من می‌توانم انجام دهم؟ پیش از این، در چه جاهای دیگری موفق عمل کردم؟ مثال: من در مهارت دارم

2. یک موقعیت مشخص را به خاطر آورید:

چه زمانی و کجا؟ چه کار خاصی در آن شرایط انجام دادم و یا چه کسی مرا تأیید کرد؟ مثال: هفته‌ی گذشته من در بازسازی و تعمیرات به دوستم کمک کردم که یک کمک بزرگ برای او بود

3. کاری را که انجام داده‌اید، بنویسید!

به صورت مداوم، لیست خود را بنویسید و آن را توسعه دهید. در شرایط اضطراری، آنرا مرور کنید (مثال: وقتی احساس بی‌ارزشی می‌کنید). مثال: زمان‌هایی که اتفاقات خوبی برای شما می‌افتد یا وقتی کسی شما را تحسین و تأیید می‌کند را ثبت کنید.

مقایسه با دیگران

مقایسه با دیگران

آیا شما اغلب، خود را با دیگران مقایسه می‌کنید؟

اگر این‌طور هست، با چه کسی؟

در این مقایسه‌ها، چطور جانب عدالت را رعایت می‌کنید؟

مقایسه با دیگران

مآخذ. پوترک - روز 2006

طبیعی است که خیلی سریع و بدون آنکه خودمان متوجه باشیم، خودمان را با دیگران مقایسه کنیم.

اینکه ما خودمان را با چه کسی و در چه حوزه‌ای/کجا مقایسه می‌کنیم، ممکن است بر عزت‌نفس ما اثر بگذارد:



اگر خودتان را با دیگری مقایسه کردید و خوشتن را در سطح پائین‌تری از وی دیدید، به این دلیل است که ایده‌آل شما همیشه قابل دسترس نیست. اگر قیاس شما منصفانه نباشد، احساس ارزشمندی و عزت‌نفس شما را، به رنج تبدیل خواهد کرد.

نمونه‌هایی از مقایسه‌ی غیرمنصفانه

مآخذ. پوترک - روز 2006

◀ دختران جوانی که ظاهر خود را با مدل خانم‌هایی که در مجله‌ها هستند، مقایسه می‌کنند. (مدل‌هایی که مربیان بدنسازی دارند، حرفه‌ای آرایش می‌شوند و با عکس‌هایی که روی آنها کار شده و...)

نمونه‌هایی از مقایسه‌ی غیرمنصفانه

مآخذ. پوترک - روز 2006

- ◀ دختران جوانی که ظاهر خود را با مدل خانم‌هایی که در مجله‌ها هستند، مقایسه می‌کنند. (مدل‌هایی که مربیان بدنسازی دارند، حرفه‌ای آرایش می‌شوند و با عکس‌هایی که روی آنها کار شده و...)
- ◀ کارمندانی که خود و موفقیت‌هایشان را با بنیان‌گذار / مدیر شرکت مقایسه می‌کنند. (که تجارب کاری زیادی دارند، آموزش‌های مختلفی دیده‌اند و...)

نمونه‌هایی از مقایسه‌ی غیرمنصفانه

مآخذ. پوترک - روز 2006

- ◀ دختران جوانی که ظاهر خود را با مدل خانم‌هایی که در مجله‌ها هستند، مقایسه می‌کنند. (مدل‌هایی که مربیان بدنسازی دارند، حرفه‌ای آرایش می‌شوند و با عکس‌هایی که روی آنها کار شده و...)
- ◀ کارمندانی که خود و موفقیت‌هایشان را با بنیان‌گذار / مدیر شرکت مقایسه می‌کنند. (که تجارب کاری زیادی دارند، آموزش‌های مختلفی دیده‌اند و...)
- ◀ علاوه بر این: شامل تمام شرایط زندگی می‌شود که شما در آن حوزه‌ها در پی یک ارزیابی «بی نقص» هستید.

این 5 نفر از کدام جهات شبیه به هم هستند؟

رابی ویلیامز
مارلین مونرو
جیم کری
امی وینھاس
دیوید بکھام

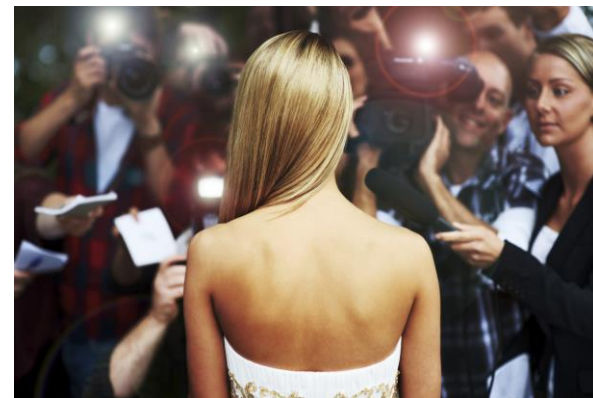
???



این 5 نفر از کدام جهات شبیه به هم هستند؟



رابی ویلیامز
مارلین مونرو
جیم کری
امی وینهاس
دیوید بکهام



... شهرت، ثروت، جذابیت، موفقیت؟؟؟



این 5 نفر از کدام جهات شبیه به هم هستند؟



رابی ویلیامز
مارلین مونرو
جیم کری
امی وینهاس
دیوید بکهام



... شهرت، ثروت، جذابیت، موفقیت ???

اما: هر یک از این افراد مشهور مشکلات روان شناختی دارند.



یک زندگی عالی / بی نقص...؟

رابی ویلیامز به عنوان عضو یک باند «Take That» معروف شد که سرانجام به دلیل مصرف دارو باید آن را ترک می کرد. بعداً، او کار خوانندگی را به طرز موفقیت آمیزی شروع کرد. در فوریه 2007، او در یک کلینیک، برای اعتیاد به قرص و افسردگی بستری شد.

مدل و هنرپیشه‌ی معروف **مرلین مونرو**، همیشه از مشکلات مربوط به مصرف دارو و الکل رنج می برد. سرانجام، در 36 سالگی، به دلیل مصرف زیاد دارو، در خواب به زندگی اش پایان داد.

جیم کری کم‌دین و هنرپیشه، سال‌های زیادی از افسردگی شدید رنج می برد. در ابتدا، داروهای ضد افسردگی به او کمک کرد تا مدت زمان کوتاهی بر آن غلبه کند. در حال حاضر، او مصرف داروهای ضد افسردگی را قطع کرده و به طور موفقیت آمیزی از سایر راهکارها برای درمان افسردگی اش استفاده می کند (مثال: رژیم غذایی متعادل، روان‌درمانی).

در سن 18 سالگی، خواننده و نویسنده‌ی بریتانیایی (the British soul)، **امی وینهاوس**، کار حرفه‌ای خود را در موسیقی شروع کرد. بدلیل «خستگی مفرط» و مصرف دارو، او از «فروپاشی عصبی» رنج می برد و چندین کنسرتش در تابستان سال 2007 را باید کنسل می کرد. او همچنین از پرخوری و بی اشتهاهی عصبی رنج می برد. او بدلیل مسمومیت با الکل درگذشت.

ستاره فوتبال بریتانیا، **دیوید بکهام**، از اختلال وسواس فکری-عملی رنج می برد. برای او سخت است اگر چیزهایی که در محیط اطرافش هستند بی نظم باشند یا متقارن نباشند. در یک مصاحبه، بکهام بیان کرد که مکرراً زمان را از دست می دهد (با کمبود وقت مواجه می شود) که نتیجه‌ی آن تعارضات درون فردی است.

کمال گرایی- یک استاندارد بسیار بالا است؟



کمال گرایی- یک استاندارد بسیار بالا است؟



«نباید اشتباه کنم.» 



کمال گرایی- یک استاندارد بسیار بالا است؟

«نباید اشتباه کنم.»

حتی در مورد کارهای ساده و تکراری هم 5% خطا طبیعی است. انسان جایز الخطا است!



کمال گرایی- یک استاندارد بسیار بالا است؟

«نباید اشتباه کنم.»

حتی در مورد کارهای ساده و تکراری هم 5% خطا طبیعی است. انسان جایز الخطا است!

تلاش و اصرار زیاد برای کمال گرایی می تواند به احساس ناخاد بودن و اضطراب منتج شود.



کمال گرایی- یک استاندارد بسیار بالا است؟

«نباید اشتباه کنم.»

حتی در مورد کارهای ساده و تکراری هم 5% خطا طبیعی است. انسان جایز الخطا است!

تلاش و اصرار زیاد برای کمال گرایی می تواند به احساس ناخاد بودن و اضطراب منتج شود.

بسیاری از نوازندگان کنسرت که از آنها انتظار کامل بودن در کنسرت را داشتند، رشد اختلالات اضطرابی را داشتند که نشانه‌ی ترس از شکست بود.



نکاتی برای بهبودی خُلق و افزایش عزت نفس

???



نکاتی برای بهبودی خُلق و افزایش عزت نفس

◀️ **خاطرات شاد:** هر کار کوچکی که انجام می‌دهید هر شب بنویسید. در ذهنتان آن را مجسم کنید و به عبارتی، خود را در آن خاطرات مجسم کنید.



◀️ **تأیید و تحسین دیگران** از خودتان را ارج نهید. هر قدر کارهای ارزشمند شما کوچک باشند، سبب می‌شود تا بتوانید در شرایطی که دوره‌های سختی را می‌گذرانید، به آنها برگردید (مانند یک اندوخته/ذخیره!).

◀️ **موضوعی که روی کاغذ آورده می‌شود**، اغلب دقیق‌تر از موضوعی است که در حافظه نگه می‌داریم. چون موضوعی که در حافظه نگه می‌داریم، زمانی که حالات خُلقی ما بد می‌شود، قابل اعتماد نیست و ممکن است نادرست باشد.



نکاتی برای بهبودی خُلق و افزایش عزت نفس

- فعالیت‌های مثبت: کارهایی که برایتان خوب است، انجام دهید- در صورت امکان، با دیگران این کارها را انجام دهید (مثال: دیدن یک فیلم، رفتن به کافی شاپ با دوستان).
- فعالیت بدنی/ ورزشی (حداقل بیست دقیقه) - خود را شکنجه ندهید- مثلاً تمرین‌هایی که برای سلامت قلب و عروق مفیدند، مانند قدم زدن و پیاده روی را انجام دهید.
- به موسیقی مورد علاقه‌تان که احساس خوبی به شما می‌دهد گوش دهید !




عزت نفس

نکات آموزشی



عزت نفس نکات آموزشی

عزت نفس ارزشی است که شخص برای خودش قائل است. 



عزت نفس نکات آموزشی

- عزت نفس ارزشی است که شخص برای خودش قائل است.
- سعی کنید در حوزه‌های مختلف زندگی، ارزشمندی‌ها و عزت نفس خویش را محاسبه کنید. (کار، وقت آزاد، روابط و...)



عزت نفس نکات آموزشی

- عزت نفس ارزشی است که شخص برای خودش قائل است.
- سعی کنید در حوزه‌های مختلف زندگی، ارزشمندی‌ها و عزت نفس خویش را محاسبه کنید. (کار، وقت آزاد، روابط و...)
- توانمندی‌های فراموش شده خود را جستجو کنید و برای رسیدن به خودآگاهی متعادل تلاش کنید. به‌عنوان مثال: لحظات لذت بخشی را که در طول روز رخ می‌دهند، ارج نهاده، حفظ کنید و تداوم بخشید.



عزت نفس نکات آموزشی

- عزت نفس ارزشی است که شخص برای خودش قائل است.
- سعی کنید در حوزه‌های مختلف زندگی، ارزشمندی‌ها و عزت نفس خویش را محاسبه کنید. (کار، وقت آزاد، روابط و...)
- توانمندی‌های فراموش شده‌ی خود را جستجو کنید و برای رسیدن به خودآگاهی متعادل تلاش کنید. به‌عنوان مثال: لحظات لذت بخشی را که در طول روز رخ می‌دهند، ارج نهاده، حفظ کنید و تداوم بخشید.
- وقتی در حال مقایسه‌ی خودتان با دیگران هستید، سعی کنید عادل باشید! خودتان را با ستاره‌ها (افراد خاص) مقایسه نکنید. (اگرچه، همانطور که پیش‌تر گفتیم، این افراد هم ممکن است همیشه کامل یا شاد نباشند)



تکلیف منزل: داستان لوبیا

او خیلی پیر شده و همیشه از زندگی‌اش لذت برده است. او هیچ وقت خانه‌اش را بدون تعدادی لوبیا که در جیبش بود ترک نمی‌کرد. او لوبیاها را نمی‌خورد. نه، او آنها را با خود می‌برد تا بتواند متوجه زمان‌های لذت بخشی که در روز دارد بشود و برای هر تجربه‌ی فوق‌العاده‌ای که در طول روز حاصل می‌کرد، یک لوبیا در جیب خود می‌گذاشت.

او در ازای هر لحظه و تجربه‌ی مثبت - نظیر، یک گفتگوی دوستانه در خیابان، لبخند زدن به یک خانم، یک وعده غذای لذیذ، یک سیگار خوب، یک جای سایه در گرمای روز، یک لیوان آب میوه‌ی طبیعی - برای هر تجربه‌ی لذت بخشی که حاصل می‌کرد، یک دانه لوبیا از جیب راستش به جیب چپش می‌انداخت. بعضی وقت‌ها او دو یا سه لوبیا را همزمان از این جیب به آن جیب می‌انداخت.

هر روز بعد از ظهر، او در خانه می‌نشست و لوبیاهایش را که در جیب چپ ژاکتش بود می‌شمرد. او این لحظات را جشن می‌گرفت. به عبارت دیگر، او تعداد تجارب خوبی را که در طول روز کسب کرده بود، به یاد می‌آورد و این باعث شادی او می‌شد. حتی وقتی که فقط یک لوبیا را به نشانه‌ی یک تجربه‌ی خوب شمرده بود و در جیب دیگرش انداخته بود، در آن روز احساس موفقیت می‌کرد - تجارب خویش ارزش زندگی کردن را دارند.

سپاسگزارم!



ارزش قائل شدن برای خود