

به برنامه‌ی آموزشی مهارت های فراشناختی(بام) خوش آمدید.

# آموزش درمان فراشناختی برای 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



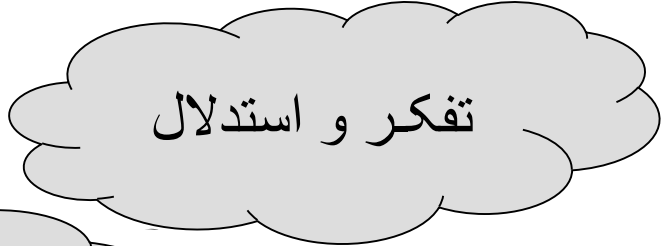
حافظه



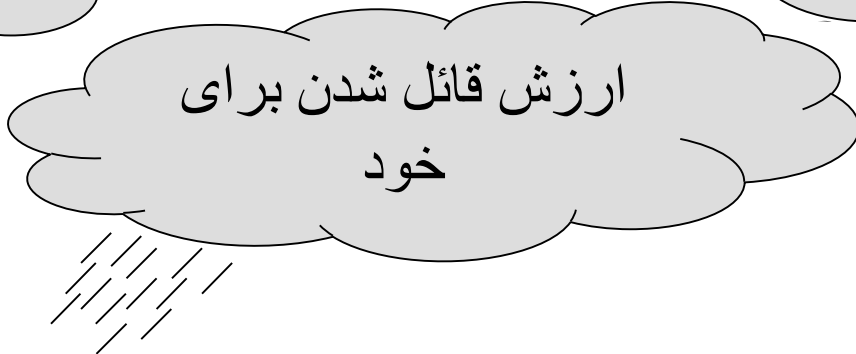
افسردگی



درک عواطف و احساسات



تفکر و استدلال



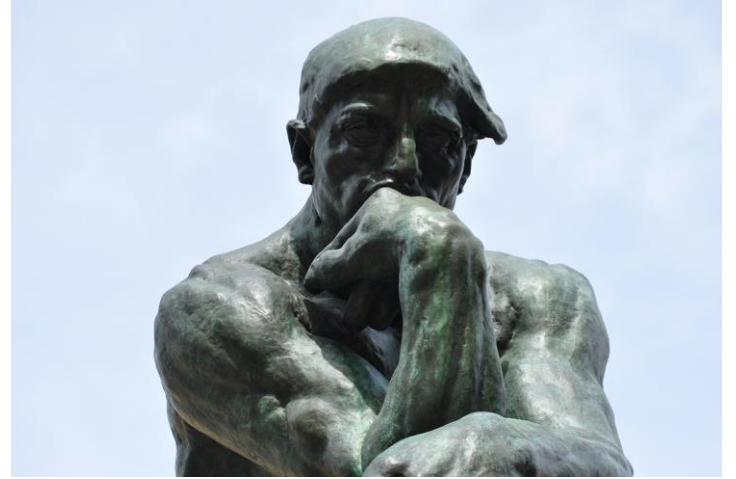
ارزش قائل شدن برای خود

# سرفصل درمان فراشناختی افسردگی:



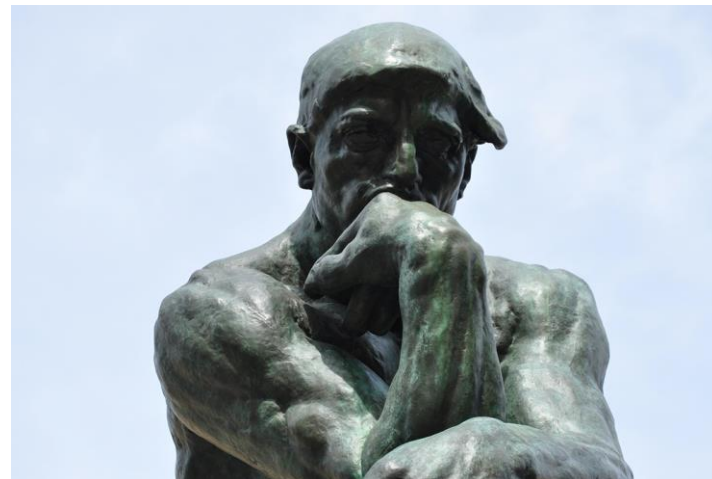
رفتارها و راهبردها

# 1. نُشخوار فِكر



# 1. نُسخوار فکر

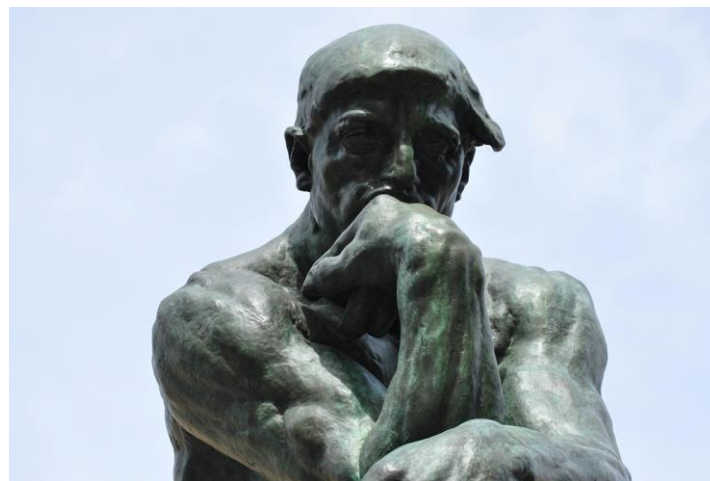
بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی از  
نُسخوار فکری، در فکر فرو رفتن و نگرانی  
بی‌پایان، شکایت دارند.



# 1. نُسخوار فکر

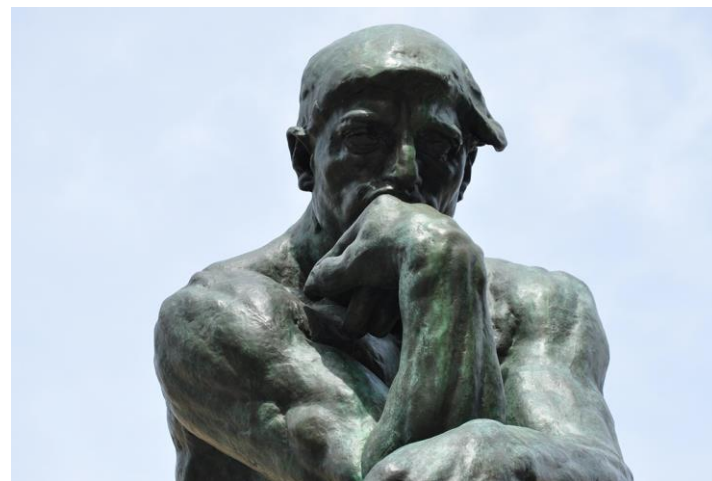
◀ بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی از  
نُسخوار فکری، در فکر فرو رفتن و نگرانی  
بی‌پایان، شکایت دارند.

◀ آیا شما هم با نگرانی و به فکر فرورفتن آشنا  
هستید؟



# آیا نشخوار کردن می‌تواند به ما کمک کند؟

مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009

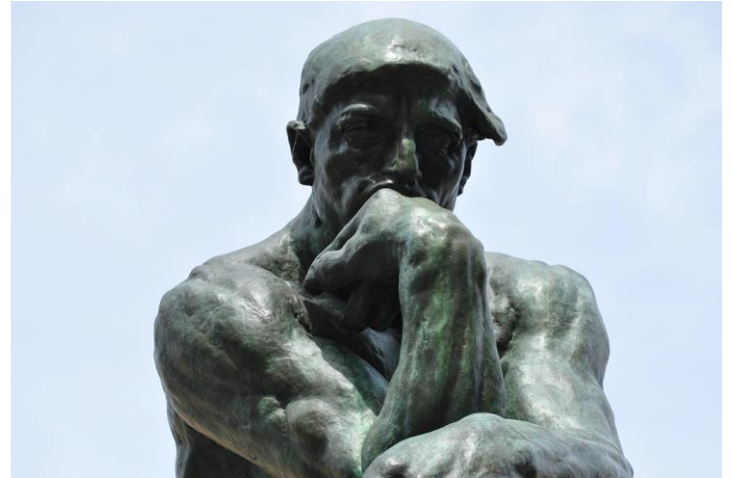




# آیا نشخوار کردن می‌تواند به ما کمک کند؟

مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009

در حل مسائل کمک می‌کند؟

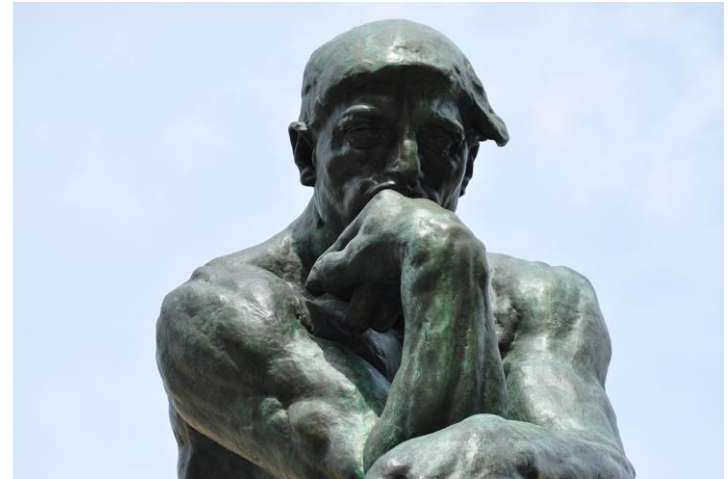


# آیا نشخوار کردن می‌تواند به ما کمک کند؟

مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009

➤ در حل مسائل کمک می‌کند؟

➤ در اجتناب از مشکلات آینده کمک می‌کند؟



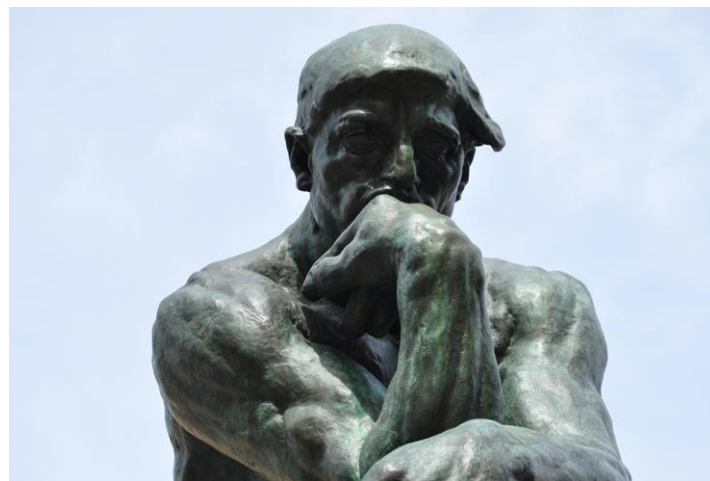
# آیا نشخوار کردن می‌تواند به ما کمک کند؟

مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009

➤ در حل مسائل کمک می‌کند؟

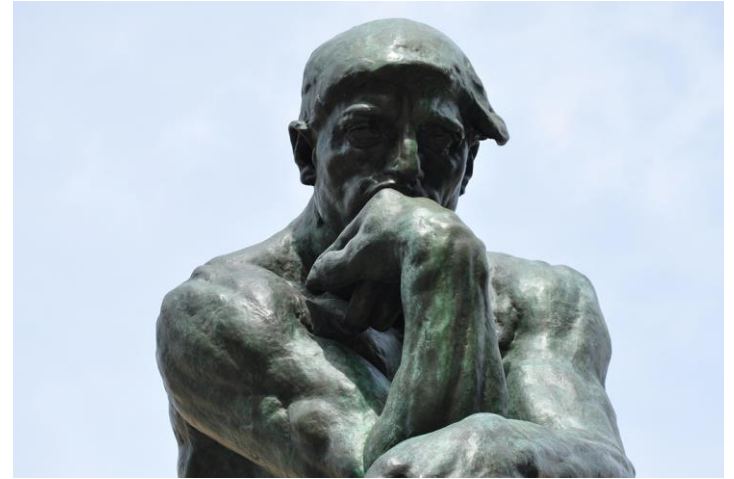
➤ در اجتناب از مشکلات آینده کمک می‌کند؟

➤ در سازماندهی ذهنتان به شما کمک می‌کند؟



# نُسخوار کردن مفید نیست!

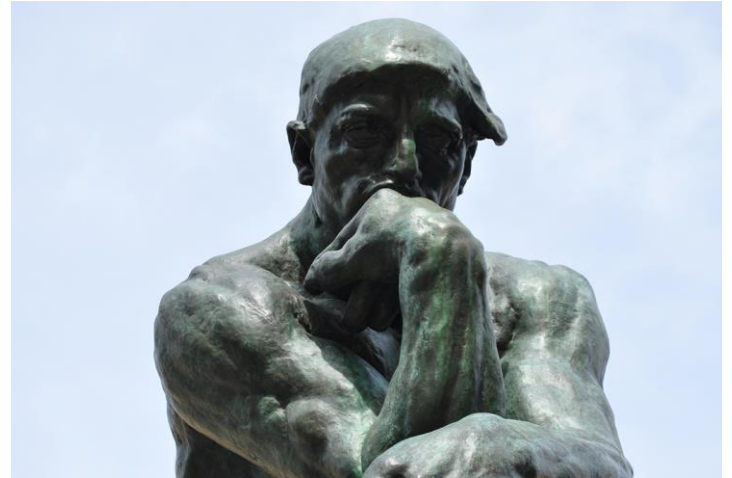
مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009



# نُسخوار کردن مفید نیست!

مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009

◀ اما آیا نُسخوار کردن خطرناک است؟

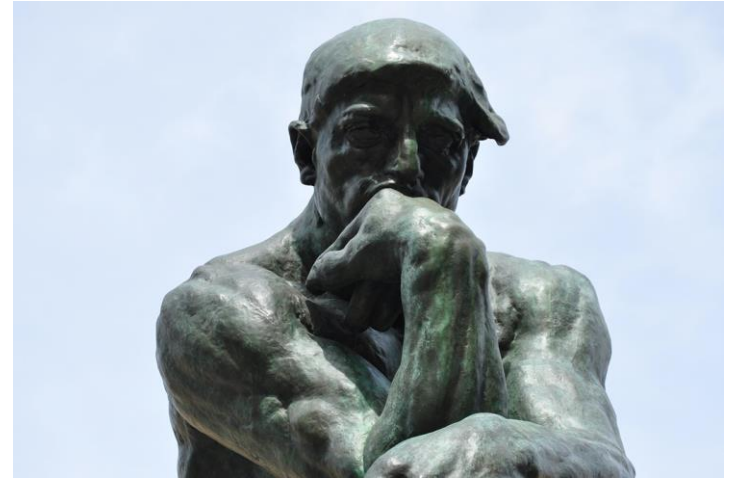


# نُسخوار کردن مفید نیست!

مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009

◀ اما آیا نُسخوار کردن خطرناک است؟

◀ آیا نشانه‌ی این است که ذهن شما قفل شده است؟



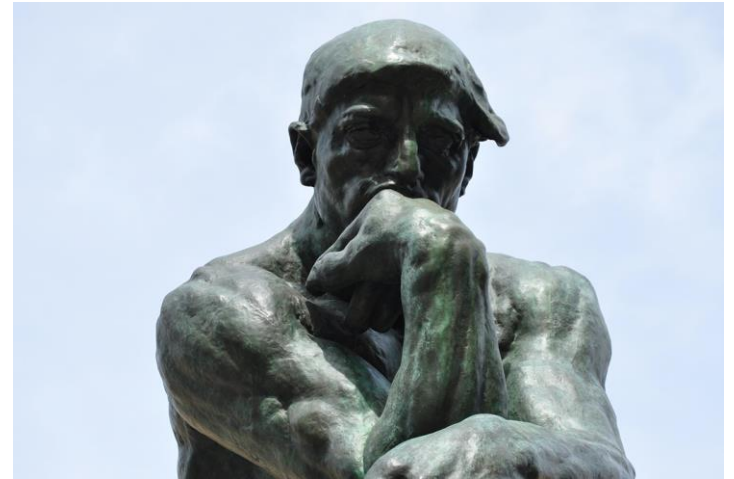
# نُسخوار کردن مفید نیست!

مأخذ: نولن-هوکسما و همکاران، 1991؛ ولز، 2009

◀ اما آیا نُسخوار کردن خطرناک است؟

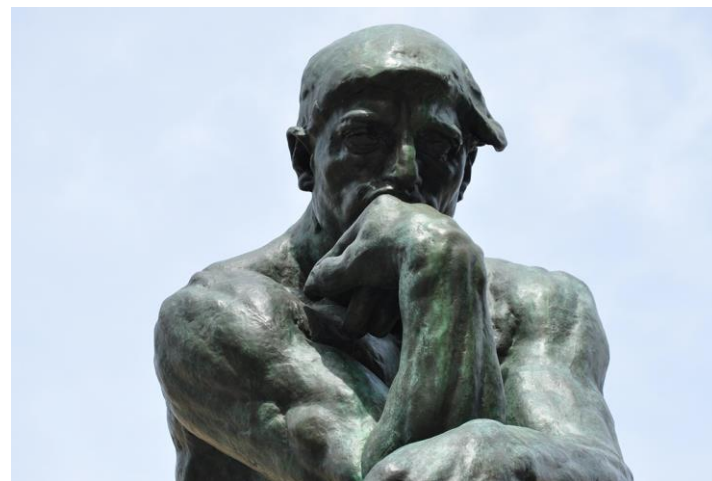
◀ آیا نشانه‌ی این است که ذهن شما قفل شده است؟

◀ آیا زمانی که شروع می‌شود، شما قادر به متوقف کردن آن نیستید؟



نه مفید است، نه مضر است!

ویژگی‌های نشخوار کردن چیست؟



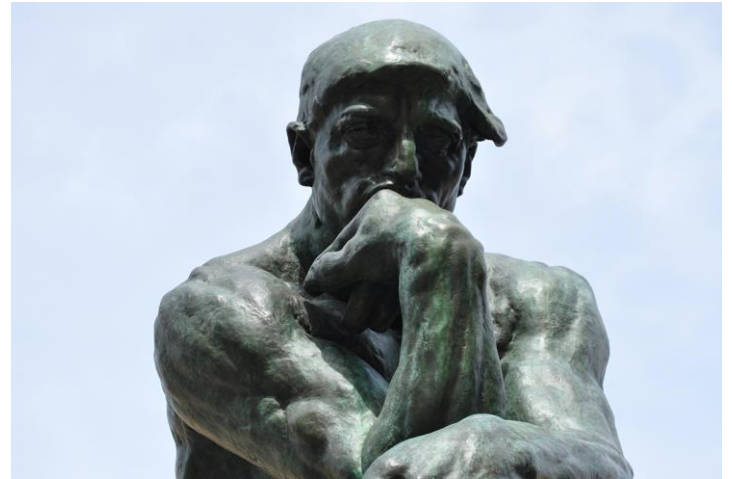


نه مفید است، نه مضر است!

ویژگی‌های نشخوار کردن چیست؟

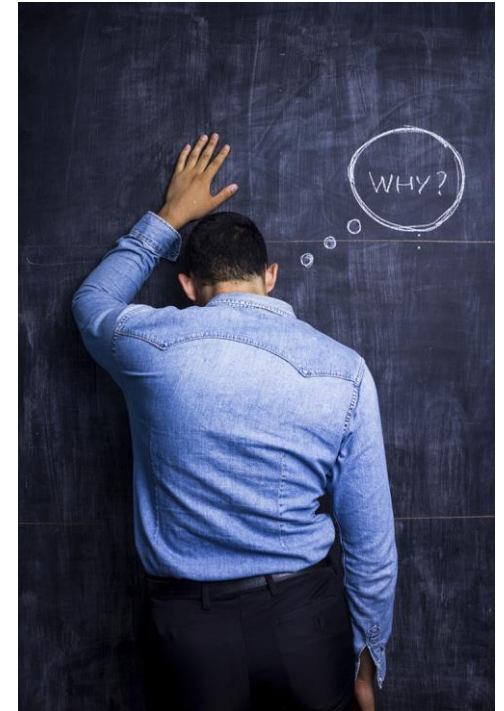
◀ چه چیزی نشخوار کردن را از فکر کردن مجزا می‌کند؟ (مثال: مشکلات)

◀ نشخوار کردن با برنامه‌ریزی چه تفاوتی دارد؟



# نُسخوار کردن افسرده‌وار

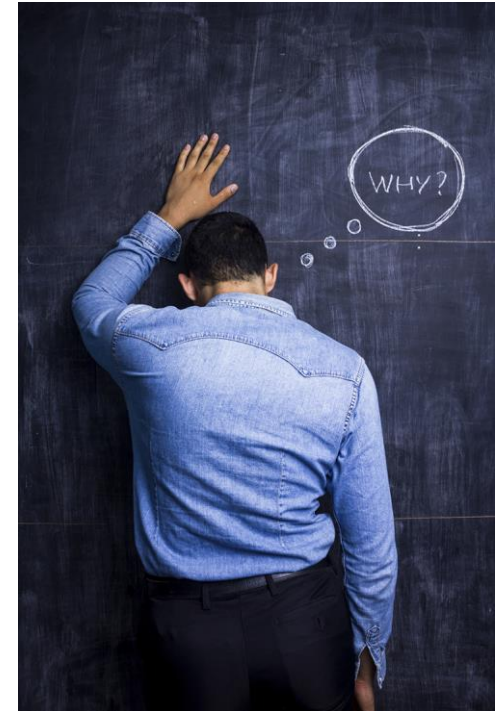
## 1. محتوا



# نُسخوار کردن افسرده‌وار

## 1. محتوا

نسخوار زیاد ...

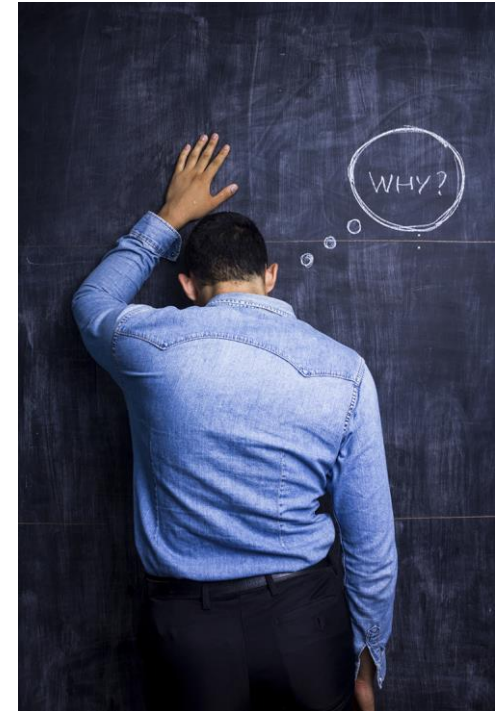


# نُسخوار کردن افسرده‌وار

## 1. محتوا

نسخوار زیاد ...

◀ ... چرا؟ (مثال: به دلیل وجود یک بیماری)



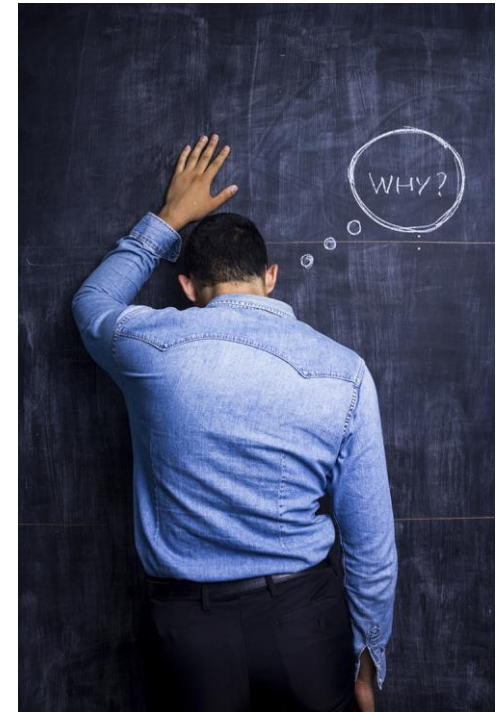
# نُسخوار کردن افسرده‌وار

## 1. محتوا

نسخوار زیاد ...

◀ ... چرا؟ (مثال: به دلیل وجود یک بیماری)

◀ ... رویدادهای گذشته که قبلاً رخ داده‌اند.



# نُسخوار کردن افسرده‌وار

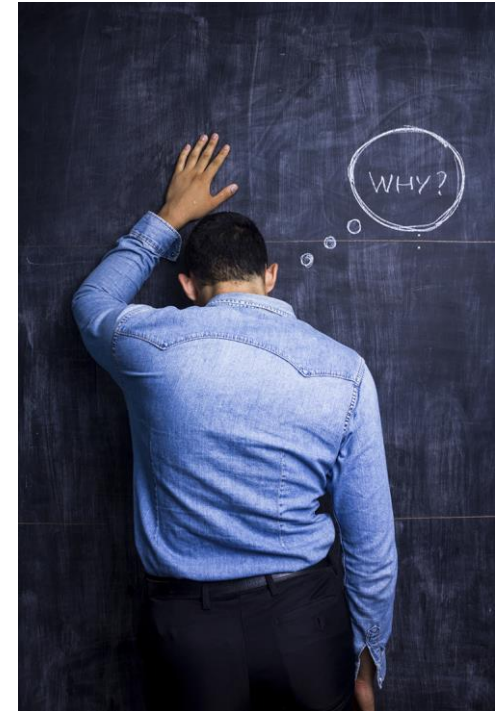
## 1. محتوا

نسخوار زیاد ...

◀ ... چرا؟ (مثال: به دلیل وجود یک بیماری)

◀ ... رویدادهای گذشته که قبلاً رخ داده‌اند.

◀ ... نسخوار کردن‌ها.



# نُسخوار کردن افسرده‌وار

2. نوع و روش





# نُسخوار کردن افسرده‌وار

2. نوع و روش

در حین نُسخوار کردن ...





# نُسخوار کردن افسرده‌وار

## 2. نوع و روش

در حین نُسخوار کردن ...

◀ ... پیدا کردن پایانی برای آن دشوار است و اغلب ما در یک چرخه، دور خود می‌چرخیم (پیش‌رفتن در «چرخه‌های بی‌پایان»).



# نُسخوار کردن افسرده‌وار

## 2. نوع و روش

در حین نُسخوار کردن ...



◀ ... پیدا کردن پایانی برای آن دشوار است و اغلب ما در یک چرخه، دور خود می‌چرخیم (پیش‌رفتن در «چرخه‌های بی‌پایان»).

◀ ... خطر از دست‌دادن بینش وجود دارد.

# نُسخوار کردن افسردهوار

2. نوع و روش



# نُسخوار کردن افسرده‌وار

2. نوع و روش

در حین نُسخوار کردن ...



# نُسخوار کردن افسرده‌وار

## 2. نوع و روش

در حین نُسخوار کردن ...

◀ ... معمولاً هیچ راه حلی وجود ندارد (در حالیکه روش‌های حل مسئله متفاوتی هست).





# نُسخوار کردن افسرده‌وار

## 2. نوع و روش

در حین نُسخوار کردن ...

➤ ... معمولاً هیچ راه حلی وجود ندارد (در حالیکه روش‌های حل مسئله متفاوتی هست).

➤ ... پی‌گیر فعالیت‌ها نیستم (در حالی‌که طرح‌ها و نقشه‌های متفاوتی وجود دارد).





در مقابل نشخوار کردن چه چیزی می‌تواند مفید باشد؟



در مقابل نشخوار کردن چه چیزی می‌تواند مفید باشد؟

آیا سرکوب کردن افکار منفی هم می‌تواند کمک‌کننده باشد؟



# سرکوب افکار

امتحانش کنید!

برای چند دقیقه به فیل فکر نکنید!



آیا سرکوب کردن فکر مفید است؟ خیر!



# آیا سرکوب کردن فکر مفید است؟ خیر!

بیشتر شما احتمالاً بلافاصله درباره‌ی یک فیل و یا چیزهای مرتبط با فیل فکر کردید (باغ وحش، سفر سیاحتی، آفریقا و...).



# آیا سرکوب کردن فکر مفید است؟ خیر!

بیشتر شما احتمالاً بلافاصله درباره‌ی یک فیل و یا چیزهای مرتبط با فیل فکر کردید (باغ وحش، سفر سیاحتی، آفریقا و...).



زمانی که سعی در سرکوب کردن افکار ناخوشایند دارید، قدرت تأثیرگذاری آنها چند برابر می‌شود. از جمله این نوع افکار، خود را گناهکار دانستن است (من یک شکست خورده هستم و...).



## نتیجه‌گیری

روش مشکل‌آفرین: «من به افکار منفی اجازه نمی‌دهم که به ذهنم وارد شوند.»

سرکوب کردن افکار ناخوشایند امکان‌پذیر نیست و در نتیجه، ناکامی به بار می‌آورد.

وقتی سعی دارید آگاهانه به چیزی فکر نکنید، در واقع در حال تقویت کردن آن افکار هستید.



# در عوض: آرامش را در درونِ خود، جستجو کنید...

مأخذ: ولز، 2009



# در عوض: آرامش را در درون خود، جستجو کنید...

مأخذ: ولز، 2009

برای مثال؛ فضایی معنوی ایجاد کنید تا بتوانید در آن به افکارتان فکر کنید (تأمل)  
ولی در مورد آنها قضاوت نکنید:



# در عوض: آرامش را در درون خود، جستجو کنید...

مأخذ: ولز، 2009

برای مثال؛ فضایی معنوی ایجاد کنید تا بتوانید در آن به افکارتان فکر کنید (تأمل)  
ولی در مورد آنها قضاوت نکنید:

برای اینکه بفهمیم یک فکر چیست، آن را مورد توجه قرار دهیم





# در عوض: آرامش را در درون خود، جستجو کنید...

مأخذ: ولز، 2009

برای مثال؛ فضایی معنوی ایجاد کنید تا بتوانید در آن به افکارتان فکر کنید (تأمل)  
ولی در مورد آنها قضاوت نکنید:

برای اینکه بفهمیم یک فکر چیست، آن را مورد توجه قرار دهیم

◀ آن فقط یک فکر است! نه یک واقعیت!



# در عوض: آرامش را در درون خود، جستجو کنید...

مأخذ: ولز، 2009

برای مثال؛ فضایی معنوی ایجاد کنید تا بتوانید در آن به افکارتان فکر کنید (تأمل)  
ولی در مورد آنها قضاوت نکنید:

برای اینکه بفهمیم یک فکر چیست، آن را مورد توجه قرار دهیم

◀ آن فقط یک فکر است! نه یک واقعیت!

◀ یک تجربه‌ی ذهنی است؛ سعی کنید افکار خویش را ثبت کنید، نه قضاوت.



# در عوض: آرامش را در درون خود، جستجو کنید...

مأخذ: ولز، 2009

برای مثال؛ فضایی معنوی ایجاد کنید تا بتوانید در آن به افکارتان فکر کنید (تأمل) ولی در مورد آنها قضاوت نکنید:

برای اینکه بفهمیم یک فکر چیست، آن را مورد توجه قرار دهیم

◀ آن فقط یک فکر است! نه یک واقعیت!

◀ یک تجربه‌ی ذهنی است؛ سعی کنید افکار خویش را ثبت کنید، نه قضاوت.

تصور کنید در یک ایستگاه قطار نشسته‌اید. قطارها مانند افکار هستند، می‌آیند و می‌روند- اما شما سوار همه‌ی قطارها نمی‌شوید!



## تمرین :

آرامش درونی را جستجو کنید...

به افکارِ خویش بیاندیشید و بدون اینکه بخواهید  
آن‌ها را تغییر دهید یا قضاوت کنید، به آنها تأمل  
کنید. (مثال: من احمقم و باز هم این افکار را  
نُسخوار می‌کنم) به افکارِتان اجازه دهید در گذار  
باشند، همچون یک قطار، زمانی که شما از  
یک ایستگاه آن را می‌بینید و یا ابرهایی که در  
آسمان حرکت می‌کنند، یا یک رعدوبرق معلق  
که رو به پائین می‌آید.



تمرین تنفس ...

# شما طیّ تمرین تنفس، چه کاری انجام می‌دادید؟

➤ توجه‌تان را بر تنفس خود متمرکز کنید.

➤ بدون اینکه تغییری در تنفس خود بدهید، فقط بر آن نظارت کنید.

➤ افکار و احساسات‌تان را درک کنید. این افکار را تغییر ندهید و قضاوت هم نکنید.



## 2. کناره گیری چگونه این اتفاق می افتد؟



## 2. کناره‌گیری چگونه این اتفاق می‌افتد؟

در مرحله‌ی افسردگی...



## 2. کناره‌گیری چگونه این اتفاق می‌افتد؟

در مرحله‌ی افسردگی...

◀ تعامل با دیگران می‌تواند سخت باشد...





## 2. کناره‌گیری چگونه این اتفاق می‌افتد؟

در مرحله‌ی افسردگی...

- ◀ تعامل با دیگران می‌تواند سخت باشد...
- ◀ افراد افسرده احساس می‌کنند دیگران آنها را نمی‌فهمند. خطاب به مردم: (آنها خوب هستند، مشکلات من، بیشتر از دیگران است.)



## 2. کنارگیری چگونه این اتفاق می افتد؟

در مرحله‌ی افسردگی...

- ◀ تعامل با دیگران می‌تواند سخت باشد...
- ◀ افراد افسرده احساس می‌کنند دیگران آنها را نمی‌فهمند. خطاب به مردم: (آنها خوب هستند، مشکلات من، بیشتر از دیگران است.)



◀ تمایل به انجام کارها و انگیزه کاهش می‌یابد...

## 2. کناره‌گیری چگونه این اتفاق می‌افتد؟

در مرحله‌ی افسردگی...

- ◀ تعامل با دیگران می‌تواند سخت باشد...
- ◀ افراد افسرده احساس می‌کنند دیگران آنها را نمی‌فهمند. خطاب به مردم: (آنها خوب هستند، مشکلات من، بیشتر از دیگران است.)

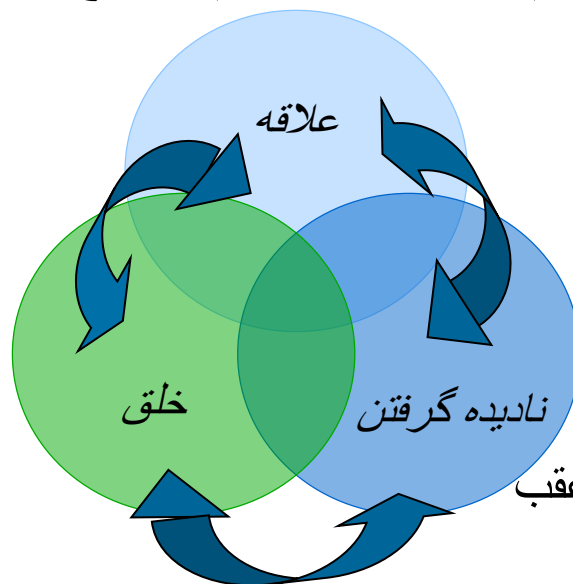


- ◀ تمایل به انجام کارها و انگیزه کاهش می‌یابد...
- ◀ معمولاً علاقه به دیگران (و مشکلات آنها) کم می‌شود...

کناره‌گیری قابل فهم است.  
اما آیا مفید هم هست؟

# خیر - کنارگیری به سوی یک چرخه‌ی معیوب هدایت می‌شود!

«هیچ چیز برای من به‌خوبی پیش نمی‌رود.  
من نمی‌توانم در بلند مدت خودم را جمع و جور کنم.»



«خُلُق و خوی من بدتر  
می‌شود.»

«من بیشتر و بیشتر رو به عقب  
می‌روم و رو به نیستی  
می‌روم.»



سعی کنید این چرخه‌ی معیوب را بشکنید



## سعی کنید این چرخه‌ی معیوب را بشکنید

◀ آغاز هر کاری سخت است! **اما:** برخودتان چیره شوید و یک قدم کوچک به جلو بردارید.



## سعی کنید این چرخه‌ی معیوب را بشکنید

➤ آغاز هر کاری سخت است! **اما:** بر خودتان چیره شوید و یک قدم کوچک به جلو بردارید.

➤ **گام به گام:** اجازه بدهید گام‌های کوچک (ابتدا بیدار شوید) به گام‌های بزرگتر منجر شود (سپس حرکت کنید). زیادی از خودتان توقع نداشته باشید!





## سعی کنید این چرخه‌ی معیوب را بشکنید

➤ نه تنها مراقب نیازهای ضروری خود و برآوردن آنها باشید (مانند: بهداشت شخصی، خرید مواد غذایی)، بلکه درکنار آن، به کارهایی که شما را شاد می‌کند نیز بپردازید (مانند: گوش کردن به موسیقی، پیاده‌روی کردن).



## سعی کنید این چرخه‌ی معیوب را بشکنید

➤ نه تنها مراقب نیازهای ضروری خود و برآوردن آنها باشید (مانند: بهداشت شخصی، خرید مواد غذایی)، بلکه درکنار آن، به کارهایی که شما را شاد می‌کند نیز بپردازید (مانند: گوش کردن به موسیقی، پیاده‌روی کردن).

➤ اگر تمام فعالیت‌های شما لذت‌بخش نیستند، به یاد داشته باشید: **فعال بودن خُلق شما را به تدریج بهتر می‌کند!**



# رفتارها و راهبردها

## نکات آموزشی



# رفتارها و راهبردها

## نکات آموزشی

بعضی از رفتارها (مانند کنارگیری و انزوا) به جای اینکه موجب بهبود افسردگی شوند، آنرا تشدید می‌کند!



## رفتارها و راهبردها نکات آموزشی

بعضی از رفتارها (مانند کنارگیری و انزوا) به جای اینکه موجب بهبود افسردگی شوند، آنرا تشدید می‌کند!

نشخوار کردن، نه تنها به حل مسئله کمکی نمی‌کند، بلکه بیشتر موجب تقویت افکار و احساسات منفی می‌شود!



## رفتارها و راهبردها نکات آموزشی

- بعضی از رفتارها (مانند کنارگیری و انزوا) به جای اینکه موجب بهبود افسردگی شوند، آنرا تشدید می‌کند!
- نشخوار کردن، نه تنها به حل مسئله کمکی نمی‌کند، بلکه بیشتر موجب تقویت افکار و احساسات منفی می‌شود!
- تلاش برای سرکوب کردن نشخوار فکری، منجر به افکار مزاحم بیشتر می‌شود و بنابراین مفید نیست.



# رفتارها و راهبردها نکات آموزشی

در مقابل:



# رفتارها و راهبردها نکات آموزشی

در مقابل:

◀ تلاش کنید که بدون قضاوت درک کنید (تمرین تنفس، تمرین های آرام سازی، یوگا و... انجام دهید).





# رفتارها و راهبردها

## نکات آموزشی

در مقابل:

◀ تلاش کنید که بدون قضاوت درک کنید (تمرین تنفس، تمرین های آرام سازی، یوگا و... انجام دهید).

◀ در مرحله ای افسردگی، حفظ ارتباط با افراد مهم و ادامه دادن فعالیت ها (گام های کوچک) به طور ویژه ای اهمیت دارد.

سپاسگزارم!

