

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

# آموزش درمان فراشناختی افسردگی (D-MCT)

تطبيق، 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:



درک عواطف و احساسات

# درک نشانه‌های غیرکلامی

مثال: یک شخص دست به سینه است.



# درک نشانه‌های غیرکلامی

مثال: یک شخص دست به سینه است.

چرا؟



چگونه می‌توان به این سؤال پاسخ داد؟

# چگونه می‌توان به این سؤال پاسخ داد؟

◀ شناخت قبلی از شخص ← آیا شخص گرایش به اضطراب، گستاخی و... دارد؟



## چگونه می‌توان به این سؤال پاسخ داد؟

◀ شناخت قبلی از شخص ← آیا شخص گرایش به اضطراب، گستاخی و... دارد؟

◀ محیط / موقعیت ← وقتی کسی در فصل زمستان دست به سینه می‌ایستد، ممکن است دلیلش این باشد که سردش است!

## چگونه می‌توان به این سؤال پاسخ داد؟

◀ شناخت قبلی از شخص ← آیا شخص گرایش به اضطراب، گستاخی و... دارد؟

◀ محیط / موقعیت ← وقتی کسی در فصل زمستان دست به سینه می‌ایستد، ممکن است دلیلش این باشد که سردش است!

◀ قیاس با خود ← چه زمان من دست به سینه می‌شوم؟ (اما: مواظب باشید! شما همیشه نمی‌توانید فرض کنید که علت رفتار شما، مشابه علت رفتار دیگران است!)

# چگونه می‌توان به این سؤال پاسخ داد؟

- ◀ شناخت قبلی از شخص ← آیا شخص گرایش به اضطراب، گستاخی و... دارد؟
- ◀ محیط / موقعیت ← وقتی کسی در فصل زمستان دست به سینه می‌ایستد، ممکن است دلیلش این باشد که سردش است!
- ◀ قیاس با خود ← چه زمان من دست به سینه می‌شوم؟ (اما: مواظب باشید! شما همیشه نمی‌توانید فرض کنید که علت رفتار شما، مشابه علت رفتار دیگران است!)
- ◀ حالات چهره (حرکات و حالات صورت) ← آیا شخص دیگری هم این حالت آزرده‌شدن، دوستانه بودن و... را به خود می‌گیرد؟

حالات غیرکلامی چه رابطهای با افسردگی دارند؟

# حالات غیرکلامی چه رابطهای با افسردگی دارند؟

مطالعات نشان می‌دهند که اکثر مبتلایان به افسردگی ...

➤ ارزیابی متفاوتی از حالات هیجانی دیگران دارند

➤ و تمایل دارند حالات چهره‌ی **خنثی** را به عنوان **ناراحت** قضاوت کنند.

# احساسات

# احساسات

شادی

شگفت زده

ترس

غم

خشم

نفرت

شرم

احساس گناه

# احساسات

هیجان‌ات پایه

شادی

شگفت زده

ترس

غم

خشم

نفرت

هیجان‌ات القاء شده توسط محیط

شرم

احساس گناه



# تفاوت هیجانات پایه

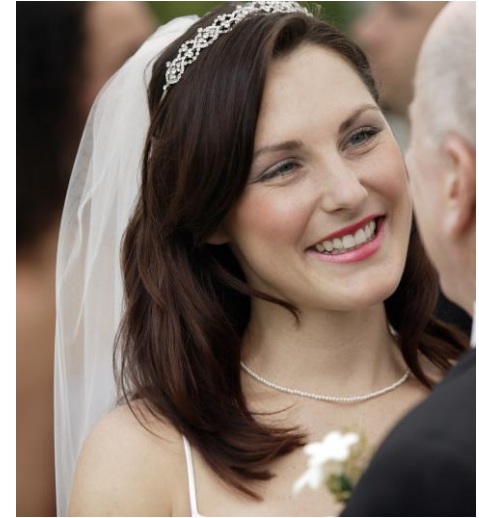
گاهی اوقات درک اینکه افراد در حال تجربه‌ی چه چیزی هستند کار آسانی است. برای مثال، وقتی شما اطلاعات زیادی دارید، درک آن آسان‌تر است.



?



?



?



?



?

# تفاوت هیجانات پایه

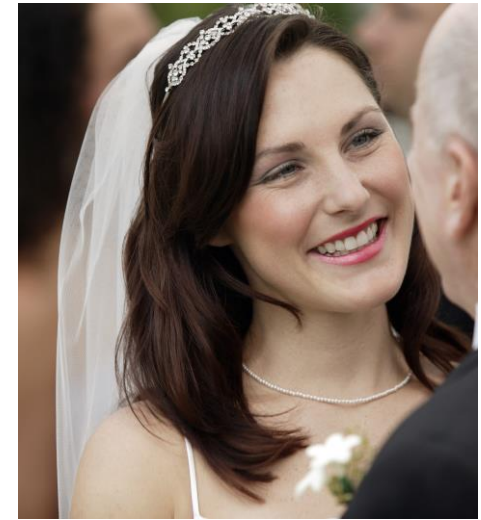
گاهی اوقات درک اینکه افراد در حال تجربه‌ی چه چیزی هستند کار آسانی است. برای مثال، وقتی شما اطلاعات زیادی دارید، درک آن آسان‌تر است.



غم



نفرت



شادی



خشم



شگفت زده

۱



۲



۳



۴



۵



وقتی ما شخص را نمی‌شناسیم و هیچ سرنخی از او نداریم، این کار مشکل‌تر می‌شود!



۱



۲



۳



۴



۵



وقتی ما شخص را نمی‌شناسیم و هیچ سرنخی از او نداریم، این کار مشکل‌تر می‌شود!

سعی کنید به هریک از صورت‌های 1 تا 5، یک هیجان خاص را اختصاص دهید.

۱



خشم

۲



شگفت زده

۳



غم

۴



شادی

۵



اضطراب

وقتی ما شخص را نمی‌شناسیم و هیچ سرنخی از او نداریم، این کار مشکل‌تر می‌شود!

سعی کنید به هریک از صورت‌های 1 تا 5، یک هیجان خاص را اختصاص دهید.

## تمرین

شما بخشی از یک تصویر را خواهید دید. مشخص کنید که قرار است چه اتفاقی برای فرد حادث شود - فرد چه چیزی را تجربه خواهد کرد؟

۱. مرد برای حل کردن یک معما تلاش می کند.
۲. مرد مشتاقانه موسیقی می نوازد.
۳. مرد به خاطر یک صورت حساب ناراحت است.
۴. مرد به خاطر فوت حیوان خانگی اش ناراحت است.



بخشی از تصویر!

۱. مرد برای حل کردن یک معمّا تلاش می‌کند.
۲. مرد مشتاقانه موسیقی می‌نوازد.
۳. مرد به‌خاطر یک صورت‌حساب ناراحت است.
۴. مرد به‌خاطر فوت حیوان خانگی‌اش ناراحت است.



تمرکز!

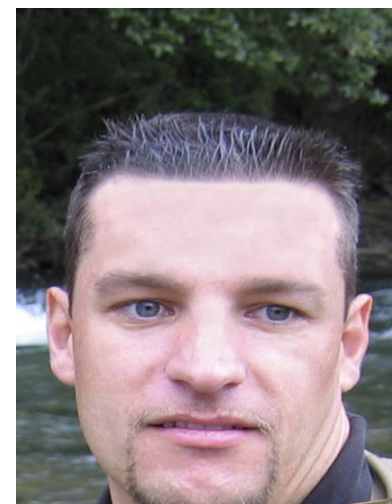


۱. مرد به خاطر پاروی شکسته‌اش ناراحت است.

۲. مرد یک ماهی بزرگ صید کرده‌است.

۳. مرد برای عکسی در تعطیلات ژست گرفته است.

۴. مرد از دیدن لاشه‌ی حیوانات بیزار است.



بخشی از تصویر!

۱. مرد به خاطر پاروی شکسته‌اش ناراحت است.

۲. مرد یک ماهی بزرگ صید کرده‌است.

۳. مرد برای عکسی در تعطیلات ژست گرفته است.

۴. مرد از دیدن لاشه‌ی حیوانات بیزار است.



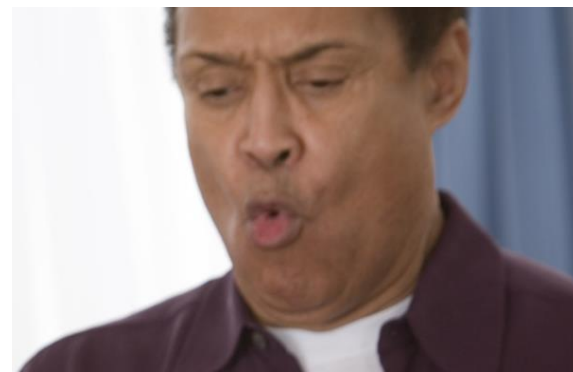
غرور!

۱. مرد به خاطر خونریزی انگشتش مضطرب است.

۲. مرد به خاطر اینکه قهوه‌اش ریخته ناراحت است.

۳. مرد برای یک کیک تولد هیجان زده است.

۴. مرد به خاطر یک پیام شگفت زده شده است.



بخشی از تصویر!

۱. مرد به خاطر خونریزی انگشتش مضطرب است.

۲. مرد به خاطر اینکه قهوه‌اش ریخته ناراحت است.

۳. مرد برای یک کیک تولد هیجان‌زده است.

۴. مرد به خاطر یک پیام شگفت‌زده شده است.



شادی!

۱. مرد به خاطر تصادف با وسیله‌ی نقلیه شوکه شده است.

۲. مرد از خوشحالی یک پیشنهاد خوب شگفت‌زده شده است.

۳. مرد اجرای حیرت‌آور فردی در خیابان را تحسین می‌کند.

۴. مرد از اینکه جعبه‌ای روی خودروی او گذاشته‌اند عصبانی است.



بخشی از تصویر!

۱. مرد به خاطر تصادف با وسیله‌ی نقلیه شوکه شده است.

۲. مرد از خوشحالی یک پیشنهاد خوب شگفت‌زده شده است.


۳. مرد اجرای حیرت‌آور فردی در خیابان را تحسین می‌کند.

۴. مرد از اینکه جعبه‌ای روی خودروی او گذاشته‌اند عصبانی است.



شگفت‌زده شدن!

# نخستین نتیجه‌گیری!

همانطور که دیدیم حالات چهره و بدن نمی‌توانند به‌درستی تعبیر شوند! 

## نخستین نتیجه‌گیری!

- ▶ همانطور که دیدیم حالات چهره و بدن نمی‌توانند به‌درستی تعبیر شوند!
- ▶ بیشتر مردم، به‌طور فطری یا در نتیجه‌ی ابتلا به یک بیماری (مثلاً بیماری آلزایمر) یا به‌دلیل مصرف داروها (مانند بوتولینوم توکسین / بوتوکس، ضدّ روان‌پریشی‌ها) بیانگری چهره‌ای ضعیف‌تری دارند؛ بنابراین نمی‌توان احساسات آنها را به وضوح و درستی تفسیر کرد.



## نخستین نتیجه‌گیری!

- ▶ همانطور که دیدیم حالات چهره و بدن نمی‌توانند به‌درستی تعبیر شوند!
- ▶ بیشتر مردم، به‌طور فطری یا در نتیجه‌ی ابتلا به یک بیماری (مثلاً بیماری آلزایمر) یا به‌دلیل مصرف داروها (مانند بوتولینوم توکسین / بوتوکس، ضدّ روان‌پریشی‌ها) بیانگری چهره‌ای ضعیف‌تری دارند؛ بنابراین نمی‌توان احساسات آنها را به وضوح و درستی تفسیر کرد.
- ▶ حتماً قبل از تفسیر قطعی بر اساس حالات چهره یا بدن یک شخص، اطلاعات بیشتری (موقعیت، دانش قبلی راجع به شخص، سوالات مستقیم) مورد کنکاش قرار گیرد.

تصوّر کنید وارد بانکی می‌شوید و با یک مشاور ملاقات می‌کنید.



وقتی شما در بانک، مردی با این چهره که در تصویر است می‌بینید  
چه فکری می‌کنید؟



افکار احتمالی:

خُلق شما:

؟؟؟

شاد



؟؟؟

غمگین



؟؟؟

عصبانی



# وقتی شما در بانک، مردی با این چهره که در تصویر است می‌بینید چه فکری می‌کنید؟



## افکار احتمالی:

## خُلق شما:

... آدم خوبی به نظر می‌رسد. مشاوره‌اش را می‌شنوم. اگر مفید نبود، اینجا را ترک خواهم کرد.



... خیلی جوان و موفق به نظر می‌رسد. او قطعاً فکر می‌کند که من یک آدم مُضحک هستم.



... او می‌داند هرچه را که بخواهد می‌تواند به من بفروشد. او می‌خواهد من را خراب کند.



## دومین نتیجه‌گیری

◀ مطالعات نشان داده است که هیجانات و خلق شما بر روی اینکه شما چطور حالات چهره و ژست‌های دیگران را تفسیر می‌کنید، اثر می‌گذارد!



## دومین نتیجه‌گیری

- ▶ مطالعات نشان داده است که هیجانات و خُلق شما بر روی اینکه شما چطور حالات چهره و ژست‌های دیگران را تفسیر می‌کنید، اثر می‌گذارد!
- ▶ در خلال دوره‌ی افسردگی، اغلب فرض می‌کنیم که دیگران ما را طرد می‌کنند («ذهن خوانی»).



## دومین نتیجه‌گیری

- ▶ مطالعات نشان داده است که هیجانات و خلق شما بر روی اینکه شما چطور حالات چهره و ژست‌های دیگران را تفسیر می‌کنید، اثر می‌گذارد!
- ▶ در خلال دوره‌ی افسردگی، اغلب فرض می‌کنیم که دیگران ما را طرد می‌کنند («ذهن خوانی»).
- ▶ هنگام ابتلا به افسردگی بیان چهره و حالات بدنی دیگران را با عینک خوب نمی‌بینیم؛ بلکه آنها را سیاه و سفید می‌بینیم.





ابراز احساسات عملاً برای چه  
کارهایی خوب هستند؟



???



# ابراز احساسات عملاً برای چه کارهایی خوب هستند؟



۱. احساسات در برقراری ارتباطات مفید هستند.

◀ احساسات در بیان چهره‌ای نشان داده می‌شوند. آنها اغلب اطلاعات را سریع‌تر از کلمات منتقل می‌کنند؛ حتی قبل از اینکه ما بتوانیم به طور آگاهانه آن را درک کنیم (اگر دیگری عجیب به نظر رسید، از گزینه‌ها کمک بگیرید).

# ابراز احساسات عملاً برای چه کارهایی خوب هستند؟



۱. احساسات در برقراری ارتباطات مفید هستند.

➤ احساسات در بیان چهره‌ای نشان داده می‌شوند. آنها اغلب اطلاعات را سریع‌تر از کلمات منتقل می‌کنند؛ حتی قبل از اینکه ما بتوانیم به طور آگاهانه آن را درک کنیم (اگر دیگری عجیب به نظر رسید، از گزینه‌ها کمک بگیرید).

احساسات ما، در هنگام افسردگی چه پیامی به ما یا دیگران می‌دهند؟

➤ دیگران: ???

➤ خود: ???

# ابراز احساسات عملاً برای چه کارهایی خوب هستند؟



۱. احساسات در برقراری ارتباطات مفید هستند.

➤ احساسات در بیان چهره‌ای نشان داده می‌شوند. آنها اغلب اطلاعات را سریع‌تر از کلمات منتقل می‌کنند؛ حتی قبل از اینکه ما بتوانیم به طور آگاهانه آن را درک کنیم (اگر دیگری عجیب به نظر رسید، از گزینه‌ها کمک بگیرید).

احساسات ما، در هنگام افسردگی چه پیامی به ما یا دیگران می‌دهند؟

➤ دیگران: نیاز به کمک

➤ خود: خستگی، فشار کاری زیاد و تعارض‌های حل نشده.

# ابراز احساسات عملاً برای چه کارهایی خوب هستند؟



۲. هیجان زمینه‌ساز رفتار است.

◀ احساسات به ما امکان می‌دهند در موقعیت‌های مهم سریع عمل کنیم؛ بدون اینکه در مورد آن هیچ فکری بکنیم.

# ابراز احساسات عملاً برای چه کارهایی خوب هستند؟



۲. هیجان زمینه‌ساز رفتار است.

◀ احساسات به ما امکان می‌دهند در موقعیت‌های مهم سریع عمل کنیم؛ بدون اینکه در مورد آن هیچ فکری بکنیم.

برای مثال؛ افسردگی ما را مستعد انجام کدامیک از رفتارها می‌کند؟

◀ ???

# ابراز احساسات عملاً برای چه کارهایی خوب هستند؟



۲. هیجان زمینه‌ساز رفتار است.

➤ احساسات به ما امکان می‌دهند در موقعیت‌های مهم سریع عمل کنیم؛ بدون اینکه در مورد آن هیچ فکری بکنیم.

برای مثال؛ افسردگی ما را مستعد انجام کدامیک از رفتارها می‌کند؟

➤ کنارگیری

➤ حذف خود از موقعیت‌های فشارآور و ایجاد موقعیت‌های جدید

➤ رهاکردن اهداف دور از دسترس و خیالی

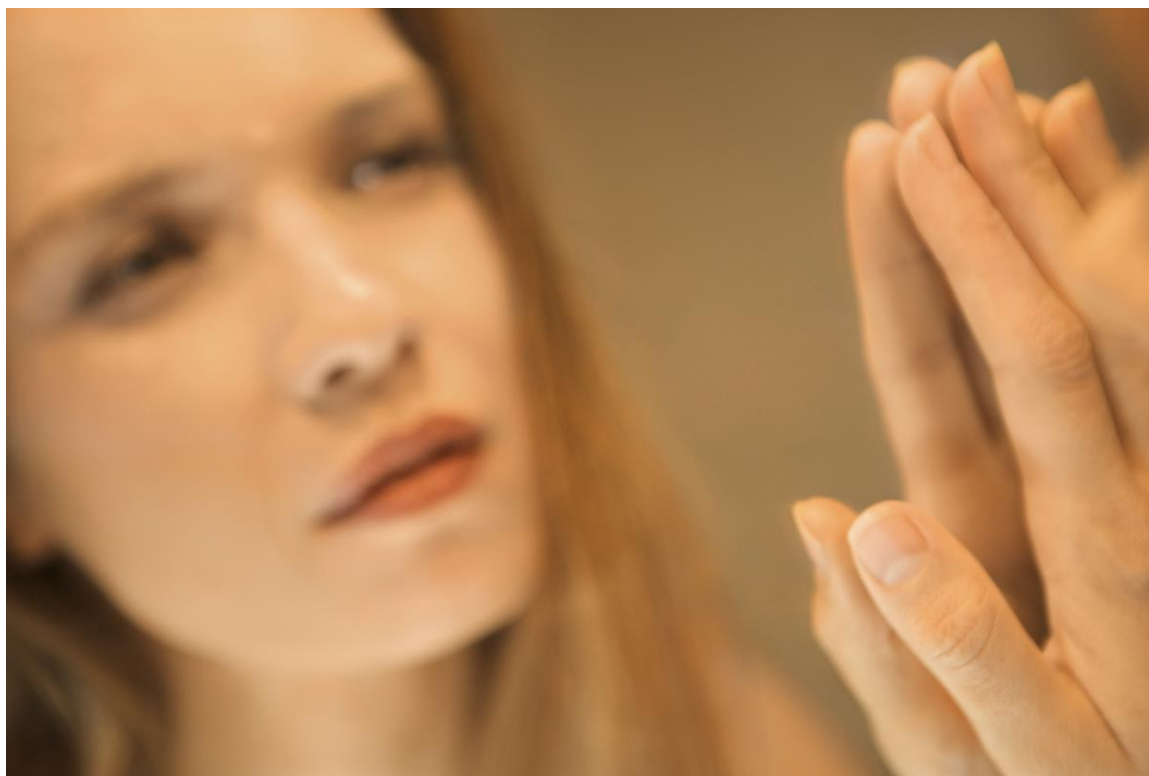
# ابراز احساسات عملاً برای چه کارهایی خوب هستند؟



۳. هیجانات به اطمینان می بخشند که ما احساس کنیم **زنده** هستیم.

◀ بدون احساسات منفی، احساسات مثبت معنی ندارند!

آیا احساسات همیشه بازتابی از واقعیت هستند؟







# آیا احساسات همیشه بازتابی از واقعیت هستند؟

◀ نه، گاهی احساسات «اشتباه» می‌کنند!



## آیا احساسات همیشه بازتابی از واقعیت هستند؟

◀ نه، گاهی احساسات «اشتباه» می‌کنند!

◀ وقتی احساس بی ارزشی می‌کنم، بدان معنا نیست که واقعاً بی ارزش هستم!



## آیا احساسات همیشه بازتابی از واقعیت هستند؟

- ◀ نه، گاهی احساسات «اشتباه» می‌کنند!
- ◀ وقتی احساس بی ارزشی می‌کنم، بدان معنا نیست که واقعاً بی ارزش هستم!
- ◀ بنابراین احساسات گاهی اوقات می‌توانند مشاوران بدی باشند!



## آیا احساسات همیشه بازتابی از واقعیت هستند؟

◀ نه، گاهی احساسات «اشتباه» می‌کنند!

◀ وقتی احساس بی ارزشی می‌کنم، بدان معنا نیست که واقعاً بی ارزش هستم!

◀ بنابراین احساسات گاهی اوقات می‌توانند مشاوران بدی باشند!

◀ اغلب افرادی که افسرده هستند تمایل به استفاده از «دلایل هیجانی» دارند؛ بدین معنا که افراد افسرده معتقدند احساسات منفی دقیقاً بیانگر چیزی است که در واقعیت اتفاق می‌افتد («من احساس می‌کنم مجرم هستم- پس، تو باید/حق داری به من توهین کنی!»).



# درک احساسات نکاتی برای یادگیری



## درک احساسات نکاتی برای یادگیری

رفتارهایی که با احساسات همراهند، بسیار کارآمد هستند. آنها کارکردهای زیادی داشته و برای بقاء لازم هستند.



## درک احساسات نکاتی برای یادگیری

➤ رفتارهایی که با احساسات همراهند، بسیار کارآمد هستند. آنها کارکردهای زیادی داشته و برای بقاء لازم هستند.

➤ اما احساسات همیشه «واقعی» نیستند. فقط به این علت که من احساس پردشدگی می‌کنم، به این معنا نیست من واقعاً طرد شده‌ام.



## درک احساسات نکاتی برای یادگیری

- رفتارهایی که با احساسات همراهند، بسیار کارآمد هستند. آنها کارکردهای زیادی داشته و برای بقاء لازم هستند.
- اما احساسات همیشه «واقعی» نیستند. فقط به این علت که من احساس پردازش می‌کنم، به این معنا نیست من واقعاً طرد شده‌ام.
- گاه احساسات دیگران را می‌توان از بیانات چهره‌ای و ژست‌های آنها فهمید؛ ولی فقط توجه به این یک مورد، می‌تواند گمراه کننده باشد!





## درک احساسات نکاتی برای یادگیری

➤ برای ارزیابی کردن دیگران، علاوه بر بیانگری‌های چهره، شما باید سایر اطلاعات در مورد آنها را نیز بررسی کنید (دانش قبلی که در مورد افراد دارید، موقعیت واقعی و...) و یا سؤال کنید.



## درک احساسات نکاتی برای یادگیری

- برای ارزیابی کردن دیگران، علاوه بر بیانگری‌های چهره، شما باید سایر اطلاعات در مورد آنها را نیز بررسی کنید (دانش قبلی که در مورد افراد دارید، موقعیت واقعی و...) و یا سؤال کنید.
- خُلق شما تأثیر زیادی روی چگونگی برداشت شما از دنیای اطرافتان دارد.

سپاسگزارم!

