

# خوش آمدید

ڈپریشن کے لیے میٹاکوگنیٹیو ٹریننگ (سوچنے کے عمل سے آگاہی کی تربیت)  
(ڈی-ایم سی ٹی)

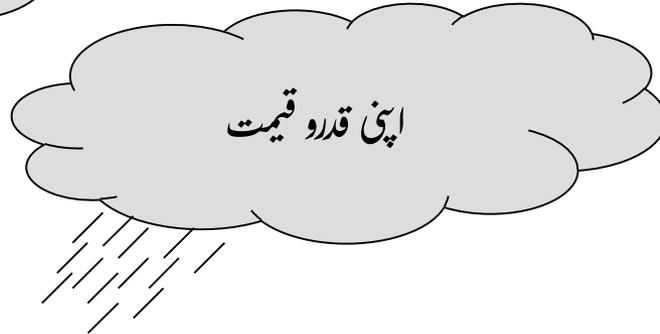
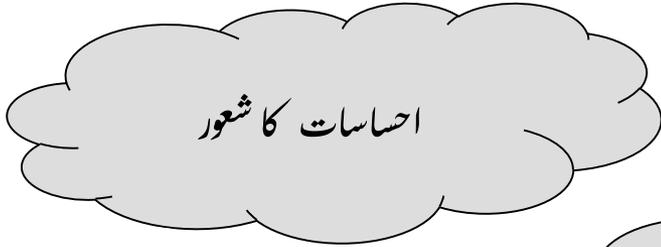
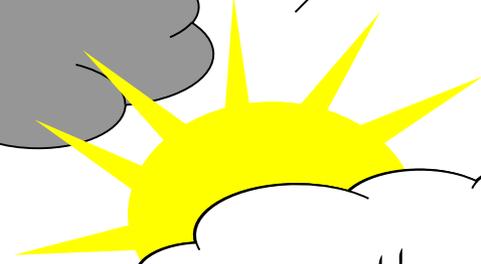
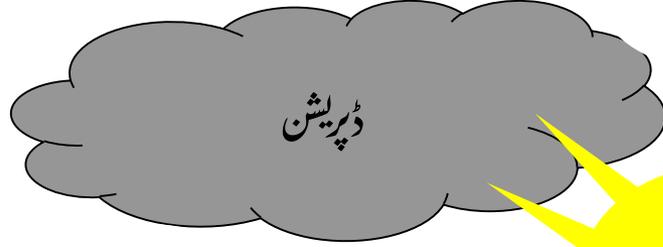
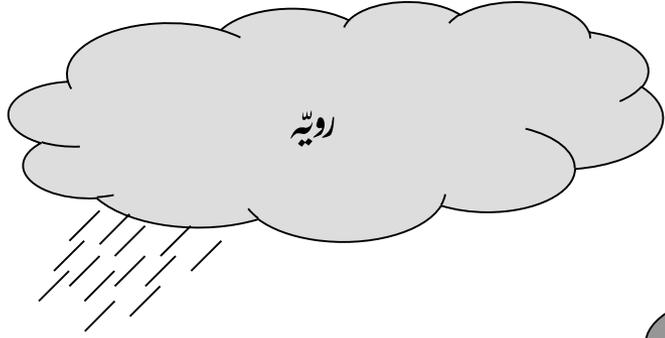
12/14

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

# ڈی۔ایم سی ٹی : سیٹلائٹ پوزیشن



# آج کا عنوان



# ڈی۔ ایم سی ٹی عنوان:



سوچ اور دلیل 1

# "سوچ اور دلیل" کا ڈپریشن سے کیسے تعلق ہے؟

◀ ڈپریشن کا شکار بہت سے افراد معلومات پر مختلف انداز سے عمل درآمد کرتے ہیں۔

# "سوچ اور دلیل" کا ڈپریشن سے کیسے تعلق ہے؟

➤ ڈپریشن کا شکار بہت سے افراد معلومات پر مختلف انداز سے عمل درآمد کرتے ہیں۔

➤ ڈپریشن میں سوچنے کا انداز اکثر حقیقت پر مبنی نہیں ہوتا یا اس کا رجحان یکطرفہ ہوتا ہے ( جیسے صرف اپنی غلطیوں پر توجہ دینا یا کسی صورت حال، واقعات یا تعلقات کی منفی تفصیلات پر توجہ دینا وغیرہ)۔

# "سوچ اور دلیل" کا ڈپریشن سے کیسے تعلق ہے؟

➤ ڈپریشن کا شکار بہت سے افراد معلومات پر مختلف انداز سے عمل درآمد کرتے ہیں۔

➤ ڈپریشن میں سوچنے کا انداز اکثر حقیقت پر مبنی نہیں ہوتا یا اس کا رجحان یکطرفہ ہوتا ہے ( جیسے صرف اپنی غلطیوں پر توجہ دینا یا کسی صورت حال، واقعات یا تعلقات کی منفی تفصیلات پر توجہ دینا وغیرہ)۔

➤ اس کو ہم "منتشر خیالی" کہتے ہیں جو کہ ڈپریشن کی نشوونما یا اس کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہو سکتی

ہے۔

# ڈپریشن میں منتشر خیالی

بیک اٹ ال۔، 1979؛ برز، 1989 سے لیا گیا ہے



1. ذہنی فلٹر

2. ناکافی معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا

# ذہنی فلٹر

بیک اٹ ال۔، 1979، برز، 1989 سے لیا گیا ہے



# ذہنی فلٹر

بیک اٹ ال۔، 1979، برنز، 1989 سے لیا گیا ہے



◀ صرف منفی تفصیلات کو ڈھونڈنا اور ان پر توجہ دینا۔

# ذہنی فلٹر

بیک اٹ ال۔، 1979، برنز، 1989 سے لیا گیا ہے



- صرف منفی تفصیلات کو ڈھونڈنا اور ان پر توجہ دینا۔
- حقیقت کے ادراک کا دھندلا ہونا جیسے سیاہی کا ایک قطرہ پورے پانی کے گلاس کو دھندلا کر دیتا ہے۔

## ذہنی فلٹر

بیک اٹ ال۔، 1979، برنز، 1989 سے لیا گیا ہے



◀ صرف منفی تفصیلات کو ڈھونڈنا اور ان پر توجہ دینا -  
◀ حقیقت کے ادراک کا دھندلا ہونا جیسے سیاہی کا ایک قطرہ  
پورے پانی کے گلاس کو دھندلا کر دیتا ہے۔

کیا آپ نے کبھی ایسا محسوس کیا ہے؟



# ذہنی فلٹر مثال

صورت حال: جب آپ اپنے خیالات کسی میٹنگ میں پیش کر رہے ہوتے ہیں تو زیادہ تر لوگ سن رہے ہوتے ہیں، البتہ، ایک شخص اپنے فون سے کھیل رہا ہوتا ہے۔

# ذہنی فلٹر مثال

صورت حال: جب آپ اپنے خیالات کسی میٹنگ میں پیش کر رہے ہوتے ہیں تو زیادہ تر لوگ سن رہے ہوتے ہیں، البتہ، ایک شخص اپنے فون سے کھیل رہا ہوتا ہے۔

ذہنی فلٹر:

???



## ذہنی فلٹر مثال

صورت حال: جب آپ اپنے خیالات کسی میٹنگ میں پیش کر رہے ہوتے ہیں تو زیادہ تر لوگ سن رہے ہوتے ہیں، البتہ، ایک شخص اپنے فون سے کھیل رہا ہوتا ہے۔

ذہنی فلٹر:

"کوئی میری بات نہیں سن رہا تھا۔ میرے خیالات بے وقوفانہ ہیں!"

# ذہنی فلٹر مثال

صورت حال: جب آپ اپنے خیالات کسی میٹنگ میں پیش کر رہے ہوتے ہیں تو زیادہ تر لوگ سن رہے ہوتے ہیں، البتہ، ایک شخص اپنے فون سے کھیل رہا ہوتا ہے۔

ذہنی فلٹر:

"کوئی میری بات نہیں سن رہا تھا۔ میرے خیالات بے وقوفانہ ہیں!"

اس ذہنی فلٹر کا کیا نتیجہ نکلے گا؟

???

# ذہنی فلٹر مثال

صورت حال: جب آپ اپنے خیالات کسی میٹنگ میں پیش کر رہے ہوتے ہیں تو زیادہ تر لوگ سن رہے ہوتے ہیں، البتہ، ایک شخص اپنے فون سے کھیل رہا ہوتا ہے۔

ذہنی فلٹر:

"کوئی میری بات نہیں سن رہا تھا۔ میرے خیالات بے وقوفانہ ہیں!"

اس ذہنی فلٹر کا کیا نتیجہ نکلے گا؟

"میں بیوقوف اور کم اعتماد محسوس کرتا ہوں۔ شاید مجھے اگلی میٹنگ میں کسی نئے خیال کا اظہار نہیں کرنا چاہیے۔"

# ذہنی فلٹر مثال

صورت حال: جب آپ اپنے خیالات کسی میٹنگ میں پیش کر رہے ہوتے ہیں تو زیادہ تر لوگ سن رہے ہوتے ہیں، البتہ، ایک شخص اپنے فون سے کھیل رہا ہوتا ہے۔

ذہنی فلٹر:

"کوئی میری بات نہیں سن رہا تھا۔ میرے خیالات بے وقوفانہ ہیں!"



کیا یہ خیال منصفانہ ہے؟ نہیں! لہذا: اس کے بجائے میں کیا سوچ سکتا ہوں؟



# ذہنی فلٹر مثال

اس کے بجائے میں کیا سوچ سکتا ہوں؟

???

# ذہنی فلٹر مثال

اس کے بجائے میں کیا سوچ سکتا ہوں؟

"کچھ لوگوں نے متعلقہ سوالات پوچھے، اس لیے وہ ضرور سن رہے ہوں گے۔ ضروری نہیں، ہر کوئی میرے خیالات کو پسند کرے گا۔ اور یہ ساٹھی اکثر ٹیم میٹنگ کے دوران اپنے فون پر کھیلتا ہے۔"

# ذہنی فلٹر مثال

اس کے بجائے میں کیا سوچ سکتا ہوں؟

"کچھ لوگوں نے متعلقہ سوالات پوچھے، اس لیے وہ ضرور سن رہے ہوں گے۔ ضروری نہیں، ہر کوئی میرے خیالات کو پسند کرے گا۔ اور یہ ساتھی اکثر ٹیم میٹنگ کے دوران اپنے فون پر کھیلتا ہے۔"

اس سوچ کا کیا نتیجہ نکلے گا؟

???

# ذہنی فلٹر مثال

اس کے بجائے میں کیا سوچ سکتا ہوں؟

"کچھ لوگوں نے متعلقہ سوالات پوچھے، اس لیے وہ ضرور سن رہے ہوں گے۔ ضروری نہیں، ہر کوئی میرے خیالات کو پسند کرے گا۔ اور یہ ساتھی اکثر ٹیم میٹنگ کے دوران اپنے فون پر کھیلتا ہے۔"

اس سوچ کا کیا نتیجہ نکلے گا؟

"میں شاید اپنے اس ساتھی جس نے مجھے توجہ نہیں دی اس کی وجہ سے مایوس ہو گیا ہوں، مگر میں نے اپنے دوسرے ساتھیوں کے سوالات کو بہتر انداز سے سنبھالا۔ مجموعی طور پر میں اپنی کارکردگی سے مطمئن ہوں اور مستقبل میں ٹیم میٹنگز میں شرکت کروں گا۔"



# ذہنی فلٹر ذاتی مثال؟

کیا آپ ایسی صورت حال سے گزرے ہیں جس میں آپ نے صرف منفی تفصیلات پر توجہ دی ہو؟

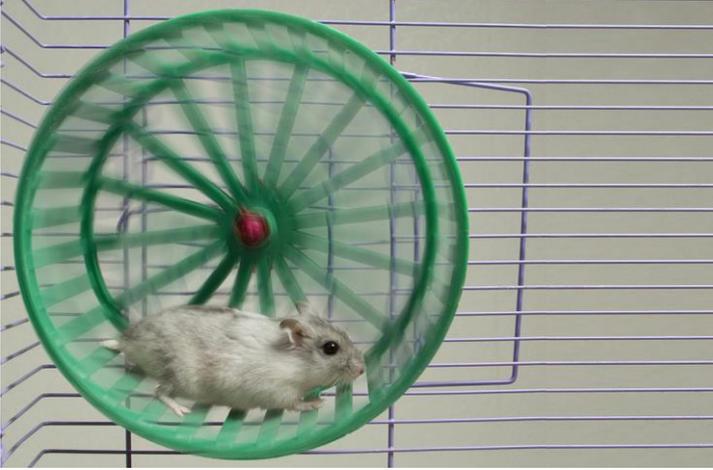


# ذہنی فلٹر ذاتی مثال؟

کیا آپ ایسی صورت حال سے گزرے ہیں جس میں آپ نے صرف منفی تفصیلات پر توجہ دی ہو؟  
اس کے بجائے آپ کیا سوچ سکتے تھے؟

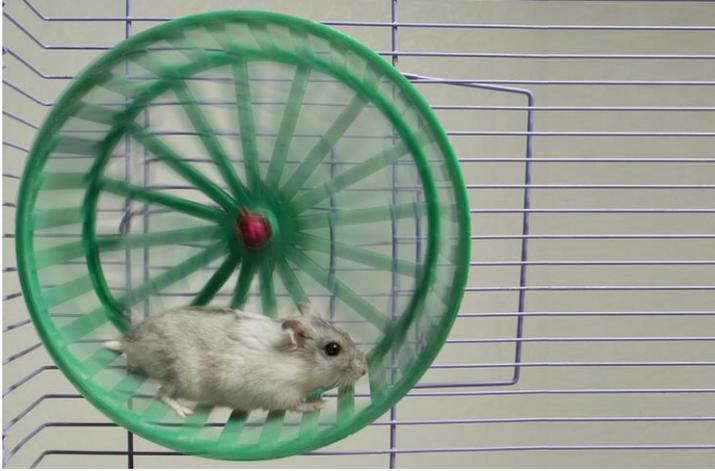
# محدود معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا

بیک اٹ ال۔، 1979، برز، 1989 سے لیا گیا ہے



# محدود معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا

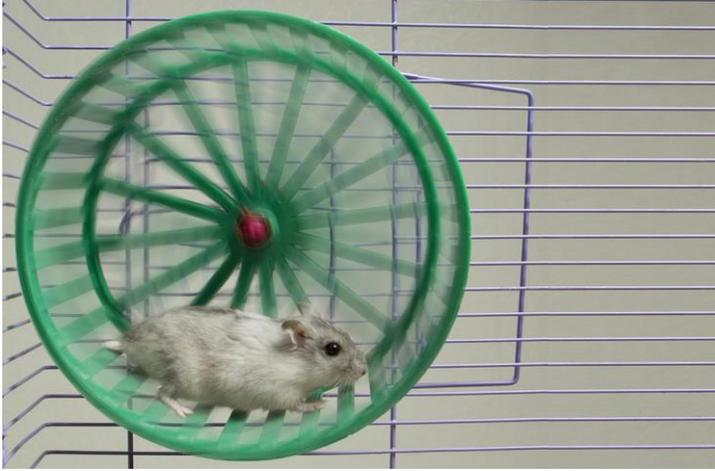
بیک اٹ ال۔، 1979، برز، 1989 سے لیا گیا ہے



◀ ایک منفی واقعہ کبھی نہ ختم ہونے والے منفی سلسلے کی  
کرڑی جیسا دکھتا ہے۔

# محدود معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا

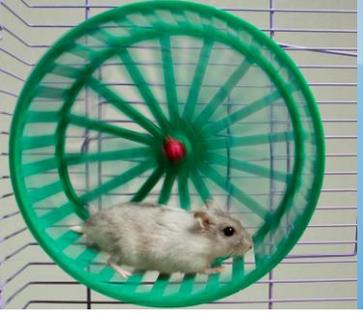
بیک اٹ ال۔، 1979، برز، 1989 سے لیا گیا ہے



◀ ایک منفی واقعہ کبھی نہ ختم ہونے والے منفی سلسلے کی کڑی جیسا دکھتا ہے۔

◀ ایسے واقعات کو بیان کرنے میں، "ہمیشہ" یا "کبھی نہیں" جیسے الفاظ اکثر استعمال ہوتے ہیں۔

کیا آپ نے کبھی اس طرح محسوس کیا ہے؟



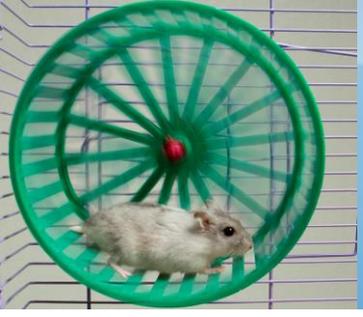
# محدود معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا مثال

واقعہ	محدود معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا مددگار جائزہ
آپ نے ایک غیر مانوس لفظ غلط طریقے سے بولا۔	؟؟؟



# محدود معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا زیادہ مفید سوچ کیا ہو سکتی تھی؟

واقعہ	محدود معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا مددگار جائزہ
آپ نے ایک غیر مانوس لفظ غلط طریقے سے بولا۔	"میں احمق ہوں! میں کبھی بھی اس لفظ کو صحیح طرح استعمال نہیں کرتا۔" ???



## محدود معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا زیادہ مفید سوچ کیا ہو سکتی تھی؟

واقعہ	محدود معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا مددگار جائزہ
آپ نے ایک غیر مانوس لفظ غلط طریقے سے بولا۔	"میں احمق ہوں! میں کبھی بھی اس لفظ کو صحیح طرح استعمال نہیں کرتا۔" "ایک لفظ غلط استعمال کرنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ میں بے وقوف ہوں۔ یہ تو کسی کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے۔"



# محدود معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا ذاتی مثال؟

واقعہ	محدود معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا مددگار جائزہ
???	???
	???



آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟



◀ "جنرلائزیشن / عمومیات کے چکر" سے باہر نکل  
جائیں"



آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟



## آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟

1. کسی بھی صورت حال کے بارے میں ٹھوس اور مستند بیان دیں جس کا تعلق یہاں اور ابھی سے ہو۔



## آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟

1. کسی بھی صورت حال کے بارے میں ٹھوس اور مستند بیان دیں جس کا تعلق یہاں اور ابھی سے ہو۔

مثال کے طور پر آپ کو اپنے دوست کی سالگرہ بھول جائے تو بجائے خود کو یہ کہنے کہ---

"میں ہمیشہ ایک بری دوست ہوں۔" ←



## آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟

1. کسی بھی صورت حال کے بارے میں ٹھوس اور مستند بیان دیں جس کا تعلق یہاں اور ابھی سے ہو۔

مثال کے طور پر آپ کو اپنے دوست کی سالگرہ بھول جائے تو بجائے خود کو یہ کہنے کہ---

"میں اس سال اس کی سالگرہ بھول گیا تھا۔ یہ مثالی نہیں ہے، لیکن میں پھر بھی اسے تاخیر سے سالگرہ کی خواہش بھیج سکتا ہوں۔"



"میں ہمیشہ ایک بری دوست ہوں۔"



## آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟

2. نقطہ نظر کو تبدیل کرنا  
آپ اپنے ایک اچھے دوست کو کیا کہیں گے اگر وہ ایسی یا اس قسم کی ہی کسی صورتحال سے گزرا ہو؟



آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟

مثال: آپ نے ایک پرکشش نوکری کے لیے درخواست جمع کرانے کی آخری تاریخ گزار دی۔



## آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟

مثال: آپ نے ایک پرکشش نوکری کے لیے درخواست جمع کرانے کی آخری تاریخ گزار دی۔

اب آپ یہ سوچیں کہ آپ کتنا سختی سے اپنا احتساب کر سکتی ہیں۔



## آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟

مثال: آپ نے ایک پرکشش نوکری کے لیے درخواست جمع کرانے کی آخری تاریخ گزار دی۔

- اب آپ یہ سوچیں کہ آپ کتنا سختی سے اپنا احتساب کر سکتی ہیں۔
- اس کے بجائے یہ سوچیں کہ آپ اپنے اچھے دوست کو کیا بتائیں گی۔



## آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟

مثال: آپ نے ایک پرکشش نوکری کے لیے درخواست جمع کرانے کی آخری تاریخ گزار دی۔

- اب آپ یہ سوچیں کہ آپ کتنا سختی سے اپنا احتساب کر سکتی ہیں۔
- اس کے بجائے یہ سوچیں کہ آپ اپنے اچھے دوست کو کیا بتائیں گی۔
- آپ ممکنہ طور پر اسے پرسکون کریں گی اور ان وجوہات کی نشان دہی کریں گی جس سے اس کو پتہ چلے کہ اس کی ناکامی قابل معافی ہے۔



## آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟

مثال: آپ نے ایک پرکشش نوکری کے لیے درخواست جمع کرانے کی آخری تاریخ گزار دی۔

- اب آپ یہ سوچیں کہ آپ کتنا سختی سے اپنا احتساب کر سکتی ہیں۔
- اس کے بجائے یہ سوچیں کہ آپ اپنے اچھے دوست کو کیا بتائیں گی۔
- آپ ممکنہ طور پر اسے پرسکون کریں گی اور ان وجوہات کی نشان دہی کریں گی جس سے اس کو پتہ چلے کہ اس کی ناکامی قابل معافی ہے۔

ذاتی مثال؟



آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟

3. درج ذیل کو تجربے کی بنیاد پر ڈھونڈیں:

کیا سب لوگ میری طرح سوچتے ہیں؟



## آپ زیادہ مفید اندازے کیسے لگا سکتے ہیں؟

3. درج ذیل کو تجربے کی بنیاد پر ڈھونڈیں:

کیا سب لوگ میری طرح سوچتے ہیں؟

کسی قابل بھروسہ شخص سے رابطہ کریں جو وہاں موجود تھا، کہ اس نے اس صورت حال کو کیسے جانچا۔ (مثال: میری پریزنٹیشن کے دوران ایک ساتھی فون سے کھیل رہا تھا۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ وہ اپنے فون سے کیوں کھیل رہا ہو گا؟)

# ذہنی فلٹر ، محدود معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا

ان منتشر اندازوں کے لیے اور کیا چیز مددگار ہوگی؟



## ان منتشر اندازوں کے لیے اور کیا چیز مددگار ہوگی؟

➤ اگر آپ نے غور کیا ہو کہ کسی واقعہ کا ایک منفی پہلو اس کے تمام مثبت پہلوؤں کو زائل کر دیتا ہے ( جیسا کہ ایک قطرہ سیاہی کا پانی کو گدلا کر دیتا ہے)، اس صورت حال کو مضحکہ خیز انداز میں تصور کرنے کی کوشش کریں۔

➤ اپنی منتشر سوچوں کے ساتھ مزہ کریں۔ یہ شاید آپ کو ایک مختلف نقطہ نظر حاصل کرنے اور اس کے مطابق ہم آہنگ ہونے میں مددگار ہوں۔



# جان بوجھ کر مبالغہ آرائی

افسردہ اندازہ	واقعہ
میں ایک ناکام شخص ہوں جو کچھ بھی صحیح نہیں کر سکتا۔ عید برباد ہوگئی۔	اس سال عید الفطر کے موقع پر آپ نے درزی کو غلط ناپ دے دیا جس کی وجہ سے آپ کے عید کا لباس چھوٹا ہو گیا۔

ممکنہ مبالغہ آرائی:

???



# جان بوجھ کر مبالغہ آرائی

واقعہ	افسردہ تشخیص
اس سال عیدالغفر کے موقع پر آپ نے درزی کو غلط ناپ دے دیا جس کی وجہ سے آپ کے عید کا لباس چھوٹا ہو گیا۔	میں ایک ناکام شخص ہوں جو کچھ بھی صحیح نہیں کر سکتا۔ عید برباد ہو گئی۔

ممکنہ مبالغہ آرائی:

آپ کا ایک دوست آپ کو اس لباس میں دیکھ لیتا ہے وہ روایتی تہوار کے موقع پر آپ کے لباس کو اچھا پاتا ہے، اور پرجوش ہو کے اپنے دوسرے ڈیزائنر دوست کو دکھاتا ہے اور وہ اس جیسے کئی لباس تیار کرتا ہے اور آپ کا غلط سیاہوا لباس لوگوں کا فیشن بن جاتا ہے اور لوگ آپ کو اس ڈیزائن کا آئی کون ماننے لگ جاتے ہیں۔





# سوچ اور دلیل 1 سیکھنے کے نکات



# سوچ اور دلیل 1 سیکھنے کے نکات

اپنی روزمرہ زندگی میں بیان کردہ ذہنی دباؤ والی اندازوں (ذہنی فلٹر، ناکافی معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا) پر توجہ دیں۔



# سوچ اور دلیل 1

## سیکھنے کے نکات

- اپنی روزمرہ زندگی میں بیان کردہ ذہنی دباؤ والی اندازوں (ذہنی فلٹر، ناکافی معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا) پر توجہ دیں۔
- زیادہ مددگار اندازے اپنائیں۔ مثال کے طور پر:



# سوچ اور دلیل 1

## سیکھنے کے نکات

- ▶ اپنی روزمرہ زندگی میں بیان کردہ ذہنی دباؤ والی اندازوں (ذہنی فلٹر، ناکافی معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا) پر توجہ دیں۔
- ▶ زیادہ مددگار اندازے اپنائیں۔ مثال کے طور پر:
- ▶ کسی بھی صورت حال کے بارے میں ٹھوس اور مستند بیان دیں جس کا تعلق یہاں اور ابھی سے ہو۔



# سوچ اور دلیل 1

## سیکھنے کے نکات

- ▶ اپنی روزمرہ زندگی میں بیان کردہ ذہنی دباؤ والی اندازوں (ذہنی فلٹر، ناکافی معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا) پر توجہ دیں۔
- ▶ زیادہ مددگار اندازے اپنائیں۔ مثال کے طور پر:
- ▶ کسی بھی صورت حال کے بارے میں ٹھوس اور مستند بیان دیں جس کا تعلق یہاں اور ابھی سے ہو۔
- ▶ اپنا نقطہ نظر تبدیل کریں: میں اپنے ایک اچھے دوست کو کیا کہوں گی اگر اس نے یہی یا اس قسم کی کوئی صورت حال گزاری؟



# سوچ اور دلیل 1

## سیکھنے کے نکات

- ▶ اپنی روزمرہ زندگی میں بیان کردہ ذہنی دباؤ والی اندازوں (ذہنی فلٹر، ناکافی معلومات سے وسیع نتائج اخذ کرنا) پر توجہ دیں۔
- ▶ زیادہ مددگار اندازے اپنائیں۔ مثال کے طور پر:
- ▶ کسی بھی صورت حال کے بارے میں ٹھوس اور مستند بیان دیں جس کا تعلق یہاں اور ابھی سے ہو۔
- ▶ اپنا نقطہ نظر تبدیل کریں: میں اپنے ایک اچھے دوست کو کیا کہوں گی اگر اس نے یہی یا اس قسم کی کوئی صورت حال گزاری؟
- ▶ اپنی اندازے کے بارے میں جان بوجھ کر مبالغہ آرائی کر کے ایک مختلف نقطہ نظر حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ (اس صورت حال کو مضحکہ خیز انداز میں تصور کریں۔)

شكرية



سوچ اور دليل