

خوش آمدید

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

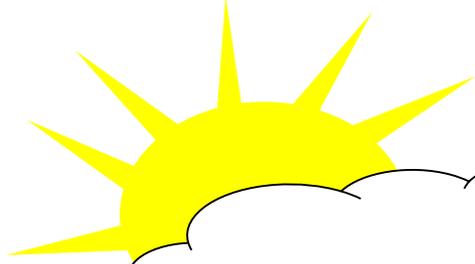
12/14

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

ڈی-ایم سی ٹی : سیٹلائٹ پوزیشن



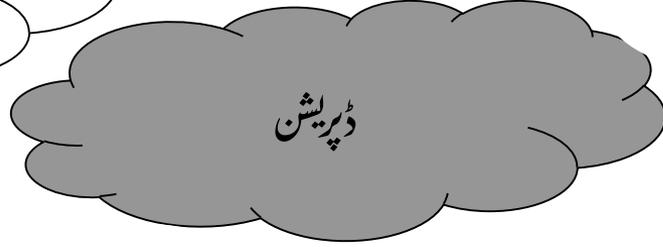
آج کا عنوان



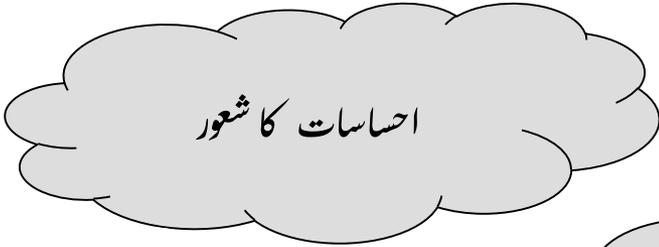
رویہ



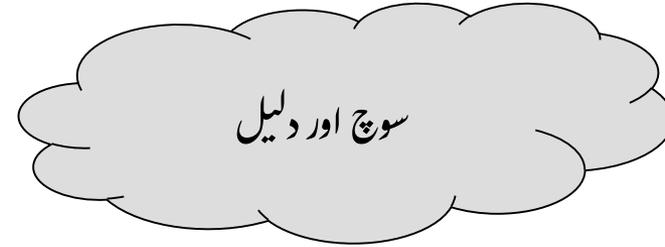
یادداشت



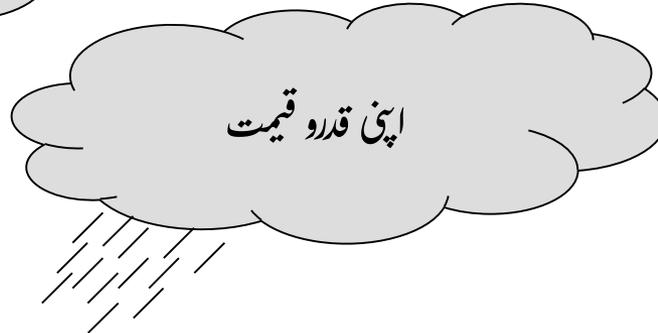
ڈپریشن



احساسات کا شعور



سوچ اور دلیل



اپنی قدر و قیمت

ڈی۔ایم سی ٹی عنوان:

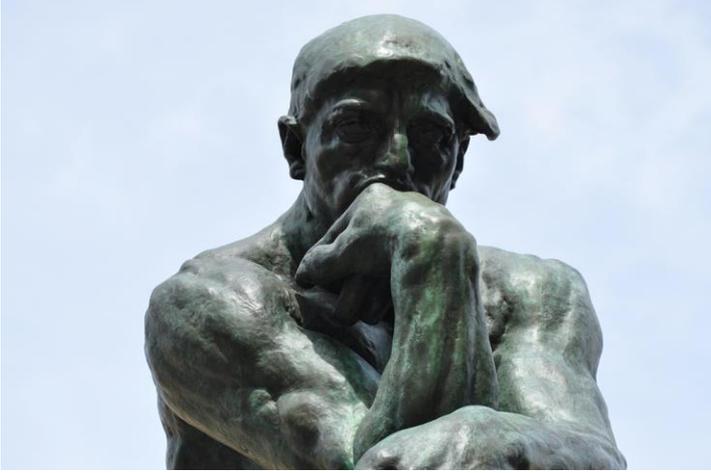


روئے اور حکمت عملی

1. سوچنا

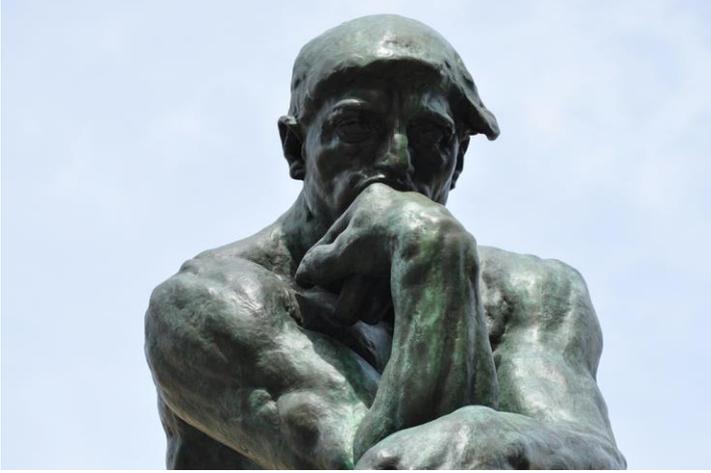


1. سوچنا



➤ ڈپریشن کا شکار بہت سے افراد کبھی نہ ختم ہونے والی سوچوں میں ڈوبنے، غور و فکر اور پریشان ہونے کی شکایت کرتے ہیں۔

1. سوچنا

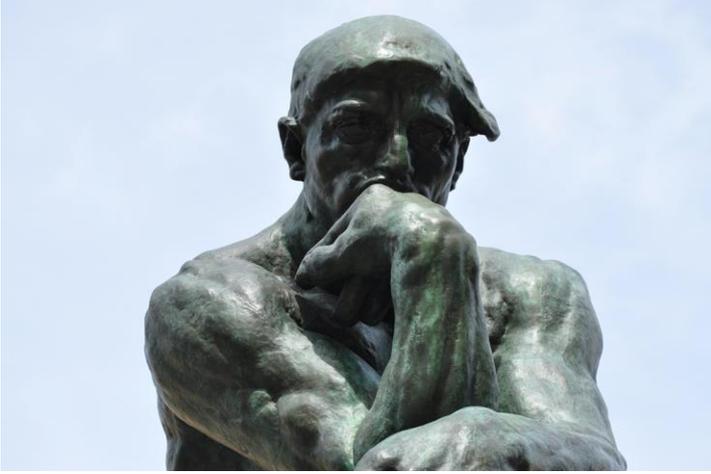


➤ ڈپریشن کا شکار بہت سے افراد کبھی نہ ختم ہونے والی سوچوں میں ڈوبنے، غور و فکر اور پریشان ہونے کی شکایت کرتے ہیں۔

➤ کیا آپ سوچ میں ڈوبنے اور پریشان ہونے سے واقف ہیں؟

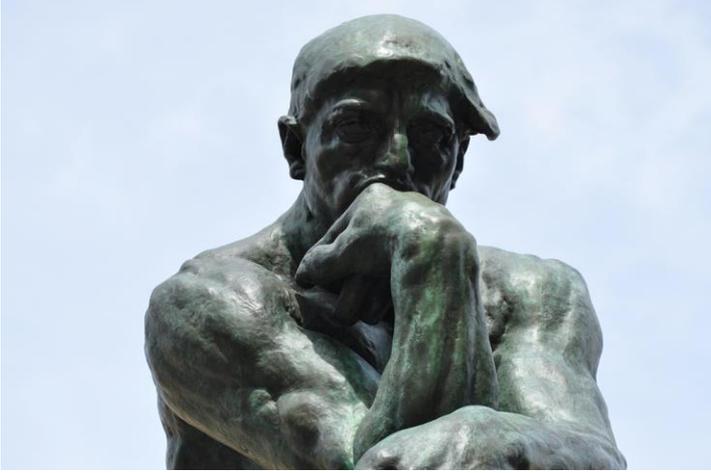
کیا سوچوں میں ڈوبنا مفید ہے۔۔۔

نولین ہوکسیما لٹ ال۔ ، 1991 ، ویلز ، 2009 سے موازنہ کریں۔



کیا سوچوں میں ڈوبنا مفید ہے۔۔۔

نولین ہوکسما لٹ ال۔ ، 1991 ، ویلز ، 2009 سے موازنہ کریں۔



... مسائل کو حل کرنے کے لیے؟

کیا سوچوں میں ڈوبنا مفید ہے۔۔۔

نولین ہوکسیما لٹ ال۔ ، 1991 ، ویلز ، 2009 سے موازنہ کریں۔



... مسائل کو حل کرنے کے لیے؟

... مستقبل میں مسائل سے بچنے کے لیے؟

کیا سوچوں میں ڈوبنا مفید ہے۔۔۔

نولین ہوکسیما لٹ ال۔ ، 1991 ، ویلز ، 2009 سے موازنہ کریں۔



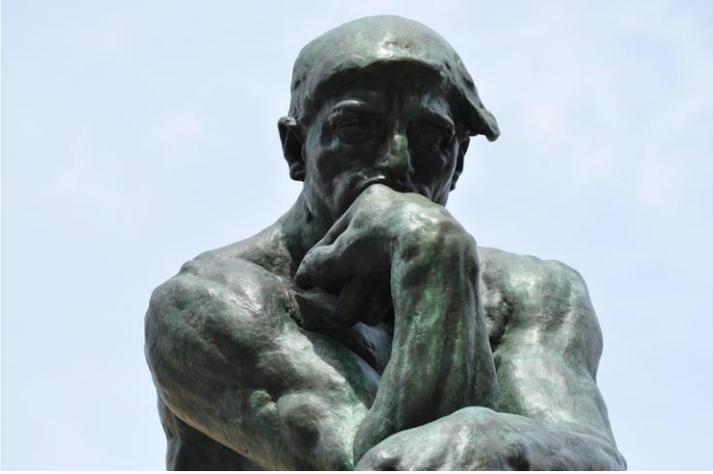
... مسائل کو حل کرنے کے لیے؟

... مستقبل میں مسائل سے بچنے کے لیے؟

... اپنے ذہن میں چیزوں کو ترتیب دینے کے لیے؟

سوچوں میں ڈوبنا مفید نہیں ہے!

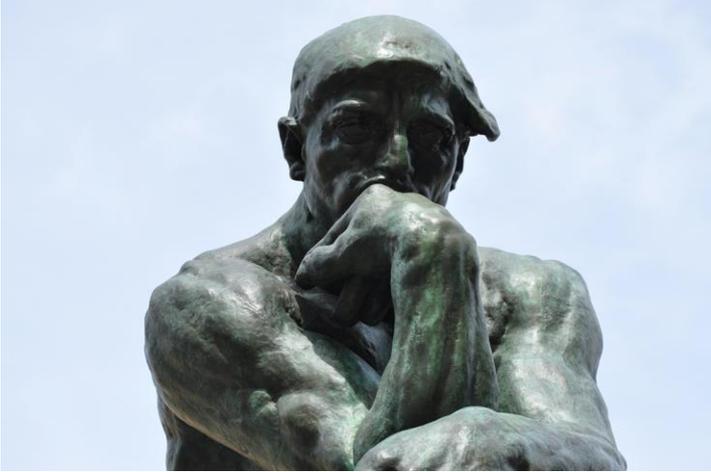
نولین ہوکسما لٹ ال۔ ، 1991 ، ویلز ، 2009 سے موازنہ کریں۔



سوچوں میں ڈوبنا مفید نہیں ہے!

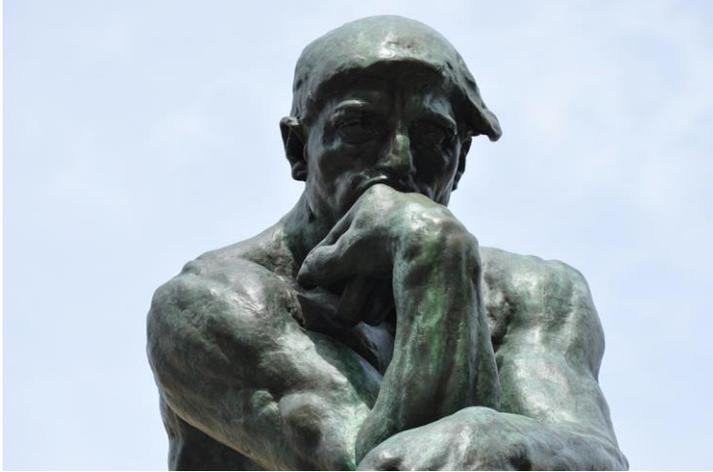
نولین ہوکسما لٹ ال۔ ، 1991 ، ویلز ، 2009 سے موازنہ کریں۔

لیکن کیا سوچوں میں ڈوبنا خطرناک ہے؟



سوچوں میں ڈوبنا مفید نہیں ہے!

نولین ہوکسیما لٹ ال۔ ، 1991 ، ویلز ، 2009 سے موازنہ کریں۔

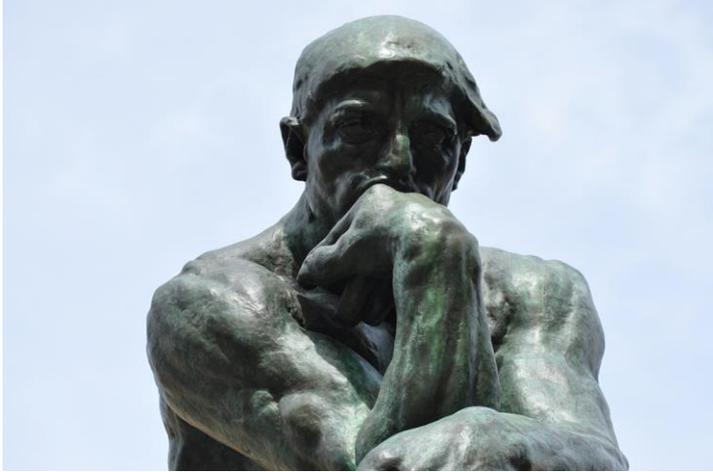


لیکن کیا سوچوں میں ڈوبنا خطرناک ہے؟

کیا یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ اپنا ذہن "اکھو دیں گے"؟

سوچوں میں ڈوبنا مفید نہیں ہے!

نولین ہوکسیما لیٹ ال۔ ، 1991 ، ویلز ، 2009 سے موازنہ کریں۔

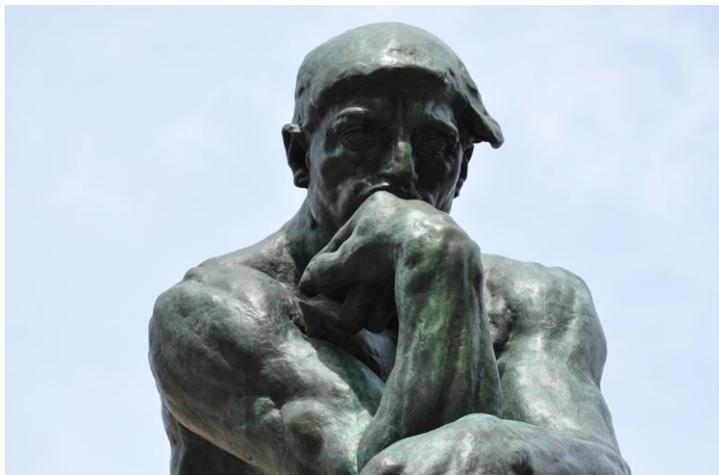


➤ لیکن کیا سوچوں میں ڈوبنا خطرناک ہے؟

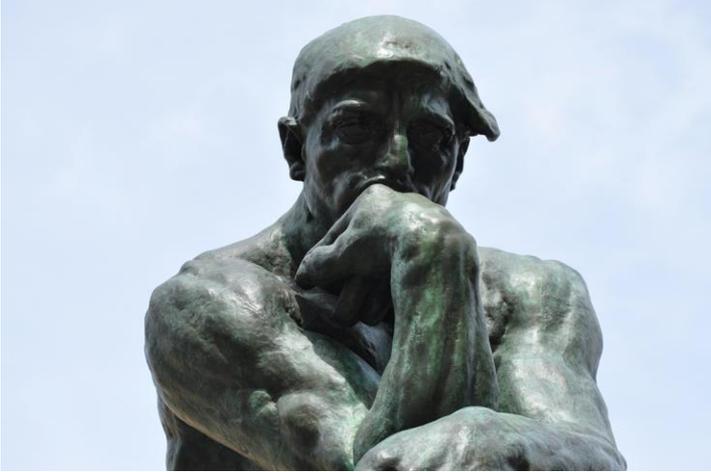
➤ کیا یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ اپنا ذہن "اکھو دیں گے"؟

➤ کیا یہ سوچیں ایک بار شروع ہونے کے بعد رک نہیں سکتی؟

نه مددگار ، نه خطرناک !



نہ مددگار ، نہ خطرناک! سوچ میں ڈوبنے کی خصوصیات؟

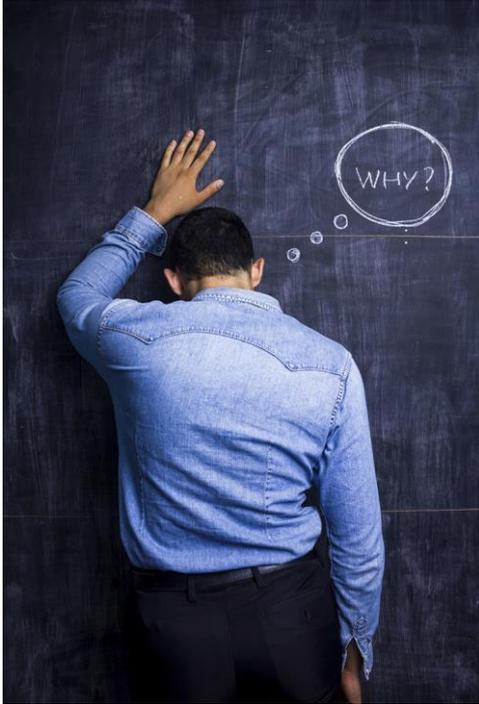


سوچ میں ڈوبنے کو غور کرنے سے کیسے الگ کیا جا سکتا ہے (مثال کے طور پر مسائل)؟

سوچ میں ڈوبنا منصوبہ بندی سے کیسے مختلف ہیں؟

افسرده کرنے والی عام سوچیں

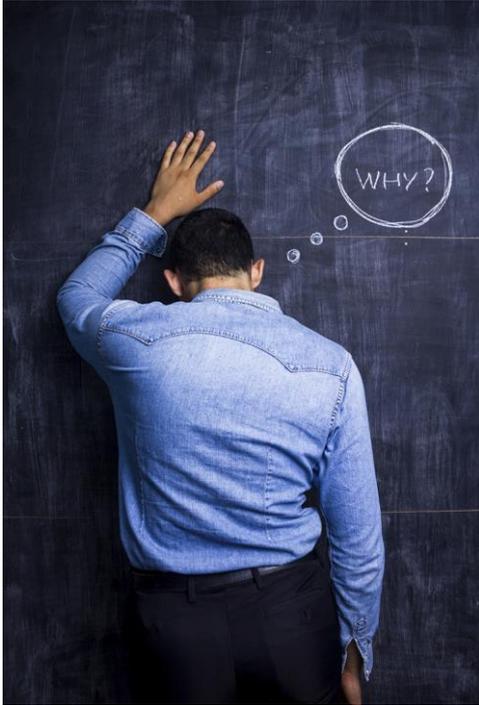
1. مواد



افسرده کرنے والی عام سوچیں

1. مواد

سوچ میں ڈوبنے کی وجوہات ---

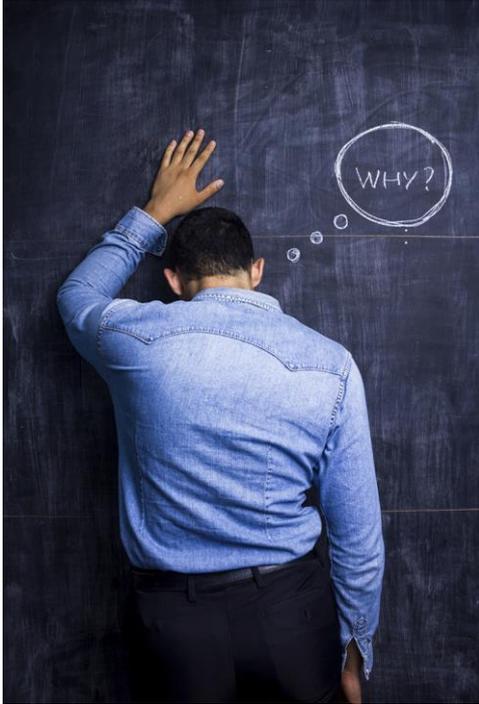


افسرہ کرنے والی عام سوچیں

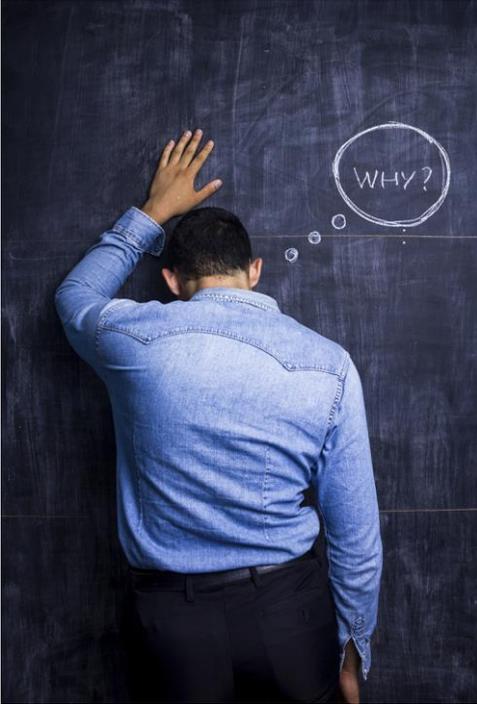
1. مواد

سوچ میں ڈوبنے کی وجوہات ---

... "کیوں؟" (مثال کے طور پر: بیماری کی وجہ)۔



افسردہ کرنے والی عام سوچیں



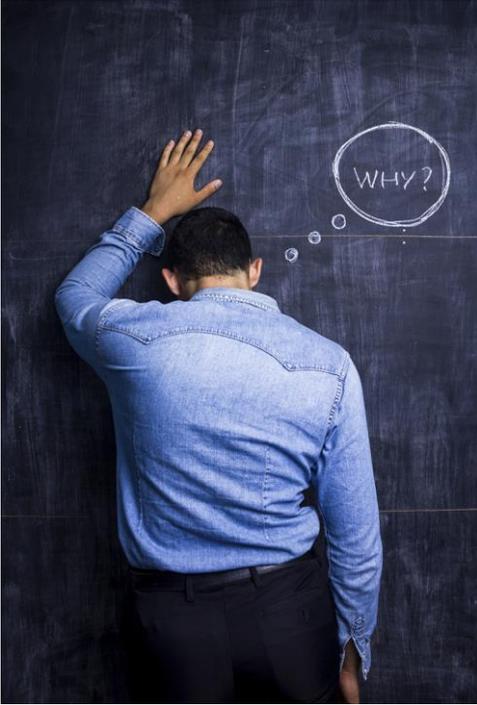
1. مواد

سوچ میں ڈوبنے کی وجوہات ---

◀ ... "کیوں؟" (مثال کے طور پر: بیماری کی وجہ)۔

◀ ... ماضی کے واقعات جو پہلے ہو چکے ہیں۔

افسردہ کرنے والی عام سوچیں



1. مواد

سوچ میں ڈوبنے کی وجوہات ---

... "کیوں؟" (مثال کے طور پر: بیماری کی وجہ)۔

... ماضی کے واقعات جو پہلے ہو چکے ہیں۔

... انواہیں

افسرده کرنے والی عام سوچیں

2. قسم اور انداز



افسرده کرنے والی عام سوچیں

2. قسم اور انداز

سوچ میں ڈوبنے کے دوران ---



افسردہ کرنے والی عام سوچیں

2. قسم اور انداز

سوچ میں ڈوبنے کے دوران ---

..... اس کا انجام تلاش کرنا مشکل ہوتا ہے اور ہم اکثر
دائروں میں گھومتے ہیں ("نہ ختم ہونے والے دائرے")۔



افسردہ کرنے والی عام سوچیں

2. قسم اور انداز



سوچ میں ڈوبنے کے دوران ---

... اس کا انجام تلاش کرنا مشکل ہوتا ہے اور ہم اکثر دائروں میں گھومتے ہیں ("نہ ختم ہونے والے دائرے")۔

... سمجھ کھونے کا خطرہ موجود ہے۔

افسردہ کرنے والی عام سوچیں

2. قسم اور انداز



افسرده کرنے والی عام سوچیں

2. قسم اور انداز

سوچ میں ڈوبنے کے دوران----



افسردہ کرنے والی عام سوچیں

2. قسم اور انداز

سوچ میں ڈوبنے کے دوران ---

... عام طور پر کوئی "حل" نہیں ہوتا ہے (یہ مسئلہ حل کرنے سے مختلف ہے)۔



افسردہ کرنے والی عام سوچیں

2. قسم اور انداز

سوچ میں ڈوبنے کے دوران ---

... عام طور پر کوئی "حل" نہیں ہوتا ہے (یہ مسئلہ حل کرنے سے مختلف ہے)۔

... اقدامات پر شاذ و نادر ہی عمل کرتے ہیں (منصوبہ بندی سے فرق)۔





سوچ میں ڈوبنے کے خلاف کیا مددگار ہوتا ہے؟



سوچ میں ڈوبنے کے خلاف کیا مددگار ہوتا ہے؟

کیا اس سے منفی خیالات کو دبانے میں بھی مدد ملتی ہے؟

سوچ کو دبانا

اسے آزمائیں!

لگے منٹ کے دوران ہاتھی کے بارے میں مت سوچیں!



کیا سوچ کو دبانا کام کرتا ہے؟ نہیں!



کیا سوچ کو دبانا کام کرتا ہے؟ نہیں!



آپ میں سے زیادہ تر لوگوں نے فوری طور پر ہاتھی اور/یا ہاتھی سے متعلق کسی چیز کے بارے میں سوچا ہو گا (مثلاً، چڑیا گھر، سفاری، افریقہ)۔

کیا سوچ کو دبانا کام کرتا ہے؟ نہیں!



آپ میں سے زیادہ تر لوگوں نے فوری طور پر ہاتھی اور/یا ہاتھی سے متعلق کسی چیز کے بارے میں سوچا ہو گا (مثلاً، چڑیا گھر، سفاری، افریقہ)۔

جب آپ ناخوشگوار خیالات کو فعال طور پر دبانے کی کوشش کرتے ہیں، جیسا کہ خود پر الزام لگانا ("میں ناکام ہوں" وغیرہ) کا اثر اور بھی مضبوط ہوتا ہے۔



نتیجہ

مشکل حکمت عملی: "مجھے منفی خیالات سوچنے کی اجازت نہیں ہے۔"

ناخوشگوار خیالات کو دبانا ممکن نہیں ہے اور ایسا کرنے کی کوشش مایوس کن ہو سکتی ہے۔

شعوری طور پر کسی چیز کے بارے میں نے سوچنا ان خیالات کو تقویت دے سکتا ہے۔



اس کے بجائے: اندرونی خلاء ڈھونڈیں ---

ویلز، 2009 سے لیا گیا ہے



اس کے بجائے: اندرونی خلاء ڈھونڈیں ---

ویلز، 2009 سے لیا گیا ہے

مثال کے طور پر ایسی جگہ جہاں آپ خیالات کا مشاہدہ کر سکیں مگر ان کو پرکھیں نہ:



اس کے بجائے: اندرونی خلاء ڈھونڈیں ---

ویلز، 2009 سے لیا گیا ہے

مثال کے طور پر ایسی جگہ جہاں آپ خیالات کا مشاہدہ کر سکیں مگر ان کو پرکھیں نہ:
کسی خیال کو دیکھیں کہ وہ کس لئے ہے۔



اس کے بجائے: اندرونی خلاء ڈھونڈیں ---

ویلز، 2009 سے لیا گیا ہے

مثال کے طور پر ایسی جگہ جہاں آپ خیالات کا مشاہدہ کر سکیں مگر ان کو پرکھیں نہ:

کسی خیال کو دیکھیں کہ وہ کس لئے ہے۔
← ایک خیال! حقیقت نہیں!



اس کے بجائے: اندرونی خلاء ڈھونڈیں ---

ویلز، 2009 سے لیا گیا ہے

مثال کے طور پر ایسی جگہ جہاں آپ خیالات کا مشاہدہ کر سکیں مگر ان کو پرکھیں نہ:

کسی خیال کو دیکھیں کہ وہ کس لئے ہے۔

◀ ایک خیال! حقیقت نہیں!

◀ آپ کے دماغ میں ایک "تجربہ"۔ خیال کو درج کرنے کی کوشش کریں پر اس کو جانچیں نہیں۔



اس کے بجائے: اندرونی خلاء ڈھونڈیں ---

ویلز، 2009 سے لیا گیا ہے

مثال کے طور پر ایسی جگہ جہاں آپ خیالات کا مشاہدہ کر سکیں مگر ان کو پرکھیں نہ:

کسی خیال کو دیکھیں کہ وہ کس لئے ہے۔

◀ ایک خیال! حقیقت نہیں!

◀ آپ کے دماغ میں ایک "تجربہ" - خیال کو درج کرنے کی کوشش کریں پر اس کو جانچیں نہیں۔

تصور کریں کہ آپ ٹرین اسٹیشن پر ہیں۔ خیالات کی طرح، ٹرینیں آئیں گی اور جائیں گی - لیکن، آپ ہر ٹرین میں سوار نہیں ہوتے!



ورزش: اندرونی خلا کو ڈھونڈیں ---



اپنے خیالات کا مشاہدہ کریں بغیر مداخلت کیے یا انہیں جانچے بغیر ("میں بے وقوف ہوں، میں پھر سوچ رہا ہوں")۔ اپنے خیالات کو گزر جانے دیں ریلوے سٹیشن پر کھڑی ریل گاڑی کی طرح، آسمان پر چلتے بادلوں کی طرح یا ندی پر بہتے پتے کی طرح۔

سانس کی مشق



سانس لینے کی مشق کے دوران آپ نے کیا کیا؟



اپنی سانسوں پر توجہ مرکوز کی۔

آپ نے اپنی سانس کو تبدیل کیے بغیر دیکھا۔

آپ نے اپنے خیالات اور احساسات کو جانچے اور مداخلت کیے بغیر کے سمجھا۔

سانس کی مشق

2. دستبردار ہونا یہ کیسے ہوتا ہے؟



2. دستبردار ہونا یہ کیسے ہوتا ہے؟

افسردگی کے مراحل میں...



2. دستبردار ہونا یہ کیسے ہوتا ہے؟



افسردگی کے مراحل میں...

... دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

2. دستبردار ہونا یہ کیسے ہوتا ہے؟



افسردگی کے مراحل میں ...

➤ ... دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنا مشکل ہو سکتا

ہے۔

➤ ... جو متاثر ہوتے ہیں وہ عموماً ایسا محسوس کرتے ہیں

جیسے انھیں غلط سمجھا جا رہا ہے۔

2. دستبردار ہونا یہ کیسے ہوتا ہے؟



افسردگی کے مراحل میں ...

➤ ... دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

➤ ... جو متاثر ہوتے ہیں وہ عموماً ایسا محسوس کرتے ہیں جیسے انھیں غلط سمجھا جا رہا ہے۔

➤ ... کچھ کرنے کی خواہش کم ہو رہی ہے۔

2. دستبردار ہونا یہ کیسے ہوتا ہے؟



افسردگی کے مراحل میں ...

➤ ... دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنا مشکل ہو سکتا

ہے۔

➤ ... جو متاثر ہوتے ہیں وہ عموماً ایسا محسوس کرتے ہیں

جیسے انھیں غلط سمجھا جا رہا ہے۔

➤ ... کچھ کرنے کی خواہش کم ہو رہی ہے۔

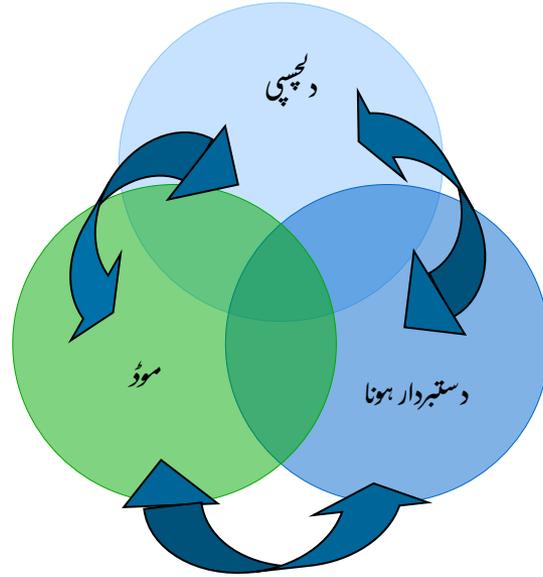
➤ ... دوسروں (اور ان کے مسائل) میں دلچسپی اکثر کم ہو

جاتی ہے۔

دستبردار ہونا سمجھ میں آتا ہے۔
مگر کیا یہ مددگار ہے؟

نہیں۔ دستبردار ہونا نقصان دہ چکر کی طرف لے جاتی ہے!

"میرے لیے چیزیں بہتر نہیں ہو رہیں۔
میں اب خود کو جوڑ نہیں سکتا۔"



"میرا موڈ خراب ہو جاتا ہے۔"

"میں مزید سے مزید پیچھے ہٹتا ہوں
اور کم سے کم ذمہ داریاں قبول کرتا ہوں۔"



اس نقصان ده چكر كو توڑنے كى كوشش كريں .



اس نقصان ده چكر كو توڑنے كى كوشش كريں.

بهر شروعات مشكل هوتى هے! ليكن: خود پر قابو پالين اور ايك چھوٹا قدم آگے بڑھائين۔



اس نقصان دہ چکر کو توڑنے کی کوشش کریں۔

➤ ہر شروعات مشکل ہوتی ہے! لیکن: خود پر قابو پالیں اور ایک چھوٹا قدم آگے بڑھائیں۔

➤ قدم بہ قدم: چھوٹے قدم (جیسے اٹھنا) بڑے قدموں کی طرف لے جاتے ہیں (جیسے باہر جانا)۔ اپنے سر پر بہت زیادہ ذمہ داری نہ لیں!



اس نقصان دہ چکر کو توڑنے کی کوشش کریں۔

➤ ضروریات کا خیال رکھیں (یعنی ذاتی حفظان صحت، گروسری شاپنگ)، لیکن ایسے کام بھی کریں جن سے آپ خوش ہوں (یعنی موسیقی سننا، سیر کے لیے جانا)۔



اس نقصان دہ چکر کو توڑنے کی کوشش کریں۔

➤ ضروریات کا خیال رکھیں (یعنی ذاتی حفظانِ صحت، گروسری شاپنگ)، لیکن ایسے کام بھی کریں جن سے آپ خوش ہوں (یعنی موسیقی سننا، سیر کے لیے جانا)۔

➤ اس کے علاوہ جب آپ فوری طور پر تمام سرگرمیوں سے لطف اندوز نہیں ہوتے ہیں، تو یاد رکھیں:
سرگرمیاں بہتر موڈ کا باعث بنتی ہیں!



روپہ اور حکمت عملی
سیکھنے کے نکات



روئے اور حکمت عملی سیکھنے کے نکات

بعض رویے (یعنی دستبرداری) ڈپریشن کو کم کرنے کے بجائے مضبوط کرتے ہیں! 



رویہ اور حکمت عملی سیکھنے کے نکات

بعض رویے (یعنی دستبرداری) ڈپریشن کو کم کرنے کے بجائے مضبوط کرتے ہیں!

سوچوں میں ڈوبنے سے مسئلہ حل کرنے میں مدد نہیں ملتی، بلکہ یہ منفی خیالات اور احساسات کو تقویت دیتا ہے۔



رویہ اور حکمت عملی سیکھنے کے نکات

بعض رویے (یعنی دستبرداری) ڈپریشن کو کم کرنے کے بجائے مضبوط کرتے ہیں!

سوچوں میں ڈوبنے سے مسئلہ حل کرنے میں مدد نہیں ملتی، بلکہ یہ منفی خیالات اور احساسات کو تقویت دیتا ہے۔

افواہوں پر مبنی خیالات کو دبانے کی کوشش کرنا مزید دخل اندازی کرنے والے خیالات کی طرف لے جاتا ہے اور اس لیے مددگار نہیں ہے۔



روپہ اور حکمت عملی سیکھنے کے نکات

اس کے بجائے:



رویہ اور حکمت عملی سیکھنے کے نکات

اس کے بجائے:
▶ جانچنے کے بجائے سمجھنے کی مشق کریں (سانس لینے کی مشقیں، سکون کی مشقیں، یوگا وغیرہ)۔



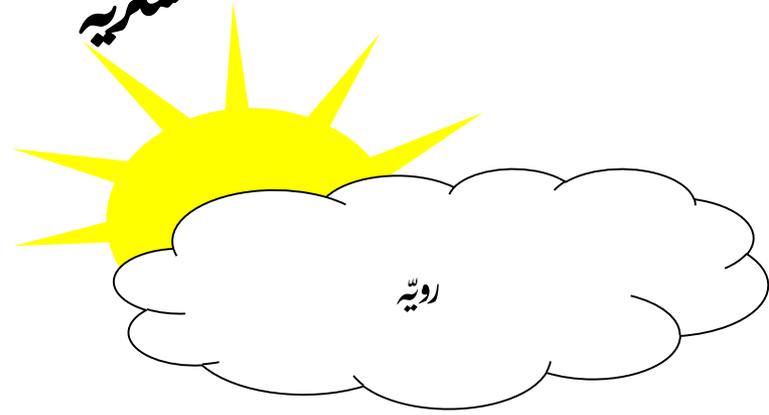
رویہ اور حکمت عملی سیکھنے کے نکات

اس کے بجائے:

▶ جانچنے کے بجائے سمجھنے کی مشق کریں (سائنس لینے کی مشقیں، سکون کی مشقیں، یوگا وغیرہ)۔

▶ خاص طور پر ڈپریشن کے مراحل کے دوران، اہم افراد کے ساتھ رابطہ برقرار رکھنا اور سرگرمیوں (چھوٹے اقدامات) میں حصہ لینا جاری رکھنا ضروری ہے۔

شكرية



رويہ