

درمان فراشناختی



نهمین بخش درمان
تفکر و افسردگی
(MCT+)

تطبیق، گردآوری، ویرایش:
دکتر سعید ملیحی الذاکرینی
با همکاری
شاپرک کلبی

علائم افسردگی چیست؟

؟؟؟

علائم افسردگی چیست؟

- غم و اندوه، خلق پایین
- کاهش انگیزه
- عزت نفس پایین، ترس از طرد شدن
- ترس های قوی (به عنوان مثال در مورد آینده)
- اختلالات خواب، درد
- افت عملکرد شناختی (توجه ضعیف، مشکلات حافظه)
- از دست دادن یا افزایش اشتها
- بی تحرکی، عدم لذت
- نفرت از زندگی، افکار خودکشی
- ...

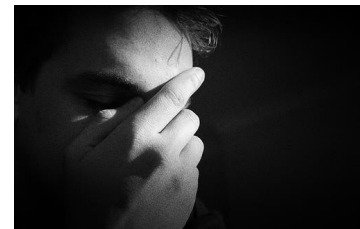
ریشه های افسردگی من اینطوری متولد شدم... اینطوری ساخته شدم؟

افسردگی معمولاً توسط عوامل متعددی ایجاد می شود و هیچ علت واحدی برای آن وجود ندارد.

خلق و خو: شواهدی مبنی بر وجود زمینه ژنتیکی افکار افسردگی و عزت نفس پایین وجود دارد.

محیط: والدین سخت گیر و بی توجه، تجارب اولیه از دست دادن، و رویدادهای آسیب رسان زندگی می تواند به خود انگاره منفی منجر شوند.

اما: ساختارهای تفکر افسرده کننده می توانند تغییر یابند! افسردگی یک سرنوشت برگشت ناپذیر نیست!



چرا ما این گونه عمل می کنیم؟

بسیاری از افراد دارای مشکلات سلامت روان، سوگیری هایی در تفکر نشان می دهند که ممکن است سبب شیوع افسردگی شوند.

این اختلالات فکری می توانند از طریق آموزش های متمرکز و مستمر تغییر داده شوند.

یک رویداد – احساسات احتمالی بسیار زیاد... چه چیزی منجر به واکنش های متفاوت می شود؟

پس از یک مصاحبه شغلی، شما موقعیتی را که می خواستید به دست نیاوردید

واکنش های احتمالی

خشم

واژه ها یا کلام
عصبانیت آمیز

آرامش

پاسخ به سایر آگهی
های استخدام

غم

گریه و ناامیدی

یک رویداد - احساسات احتمالی بسیار زیاد... چه چیزی منجر به واکنش های متفاوت می شود؟

پس از یک مصاحبه شغلی، شما موقعیتی را که می خواستید به دست نیاوردید

بررسی/افکار؟

بررسی/افکار؟

بررسی/افکار؟

خشم

آرامش

غم

واژه ها یا کلام
عصبانیت آمیز

پاسخ به سایر آگهی
های استخدام

گریه و ناامیدی

یک رویداد - احساسات احتمالی بسیار زیاد... چه چیزی منجر به واکنش های متفاوت می شود؟

پس از یک مصاحبه شغلی، شما موقعیتی را که می خواستید به دست نیاوردید

«مدیر منابع انسانی خیلی احمق
تر از این است که بفهمد من
دقیقا مناسب این کار هستم.»

«این بار بد شناسی آوردم، اما
قطعا دفعه دیگر بیشتر سعی
خواهم کرد. تمرین خوبی بود.»

«به اندازه کافی برای این شغل
خوب نیستم. من یک بازنده تمام
عیارم.»

خشم

آرامش

غم

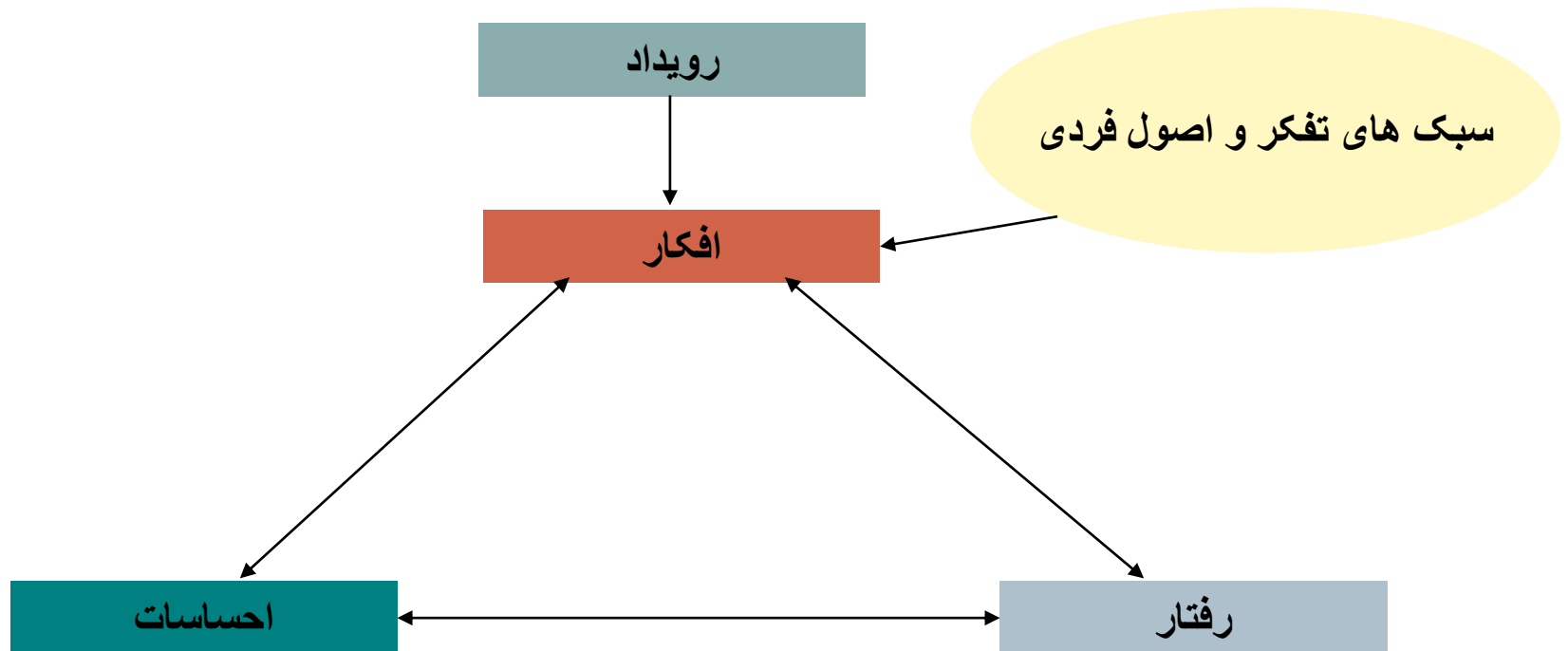
واژه ها یا کلام
عصبانیت آمیز

پاسخ به سایر آگهی
های استخدام

گریه و ناامیدی

ارتباط بین افکار، احساسات و رفتار

خیلی از وقایع به نگاه بیننده بستگی دارد. افراد به یک وضعیت مشابه واکنش هایی کاملاً متفاوت نشان می دهند: یک رویداد به تنهایی تعیین نخواهد کرد که فرد چه احساسی را تجربه می کند و یا اینکه چگونه رفتار می کند. بلکه افکار یک فرد نیز نقش مهمی بازی می کند (یعنی تفسیرها، تصورات فردی و اسنادها). افکار، احساسات و رفتار بر یکدیگر تاثیر می گذارند.



اختلالات فکری افسرده کننده و راهکارهای مقابله ای ناسازگار

- تعمیم مبالغه آمیز
- استنباط دلخواهی («دیدن نیمه خالی لیوان»)
- عبارات باید دار
- تفکر فاجعه آمیز
- بی توجهی به بازخورد مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخورد منفی
- نشخوار فکری و سرزنش خود



- تنها یک اتفاق منفی به عنوان بخشی از یک سری بدبختی ها دیده می شود (مثلا «این اتفاق همیشه برایم رخ می دهد» ، «هرگز شانس نیاوردم»)

برایتان آشنا نیست؟



تعمیم مبالغه آمیز

یک ارزیابی واقعی تر و مفید چه خواهد بود؟

رویداد	تعمیم مبالغه آمیز ارزیابی مثبت/سازنده
در طول یک بحث حتی به یک کلمه هم نمی توانید فکر کنید.	«هرگز نمی توانم خودم را ابراز کنم!» ؛ «خیلی احمقم» ؟؟؟
شما تولد خواهرتان را فراموش کردید.	«این چیزها فقط برای من اتفاق می افتند. من برادر خیلی بدی هستم!» ؟؟؟
شما مورد انتقاد یکی از دوستانتان قرار می گیرید.	«او دیگر مرا دوست ندارد!» ؟؟؟

رویداد	تعمیم مبالغه آمیز ارزیابی مثبت/سازنده
در طول یک بحث حتی به یک کلمه هم نمی توانید فکر کنید.	«هرگز نمی توانم خودم را ابراز کنم!» ؛ «خیلی احمقم» «در لحظات هیجانی از این اتفاق ها می افتد. بقیه مردم هم از این تجربیات دارند.»
شما تولد خواهرتان را فراموش کردید.	«این چیزها فقط برای من اتفاق می افتند. من برادر خیلی بدی هستم!» «من واقعا شرمنده ام، اما اشتباه می تواند رخ دهد. تا حالا هیچوقت روز تولدش را فراموش نکرده بودم.»
شما مورد انتقاد یکی از دوستانتان قرار می گیرید.	«او دیگر مرا دوست ندارد!» «او روز خوبی نداشته و آن را سر من خالی کرد.» «ممکن است حق با او باشد و من از انتقاد او بتوان چیزی یاد بگیرم؟»

اجازه اشتباه کردن را به خودتان بدهید!: هر کسی گاه گاهی اشتباه می کند. اگر شما لکنت پیدا کردید این بدان معنی نیست که شما نمی توانید خودتان را بیان کنید. اگر شما گاهی اوقات اشتباه می کنید، این بدان معنی نیست که شما سهل انگار هستید.



چگونه یک ارزیابی کارآمد انجام می دهید؟

1. راجع به موقعیت های مشخص، اظهاراتی را بیان کنید که به زمان حال و اکنون دلالت می کنند.

مثلا اگر تولد خواهرتان را فراموش کردید، به جای اینکه به خودتان بگویید...

«این اتفاق همیشه برای من رخ می دهد. من برادر خیلی بدی هستم.»



«من امسال تولد او را فراموش کردم. از این مساله شرمنده ام، اما هنوز می توانم تولدش را با تاخیر تبریک بگویم!»

چگونه یک ارزیابی کارآمد انجام می دهید؟

2. دوستی را که تجربه ای مشابه یا یکسان داشته، چطور راهنمایی می کنید؟

مثال: شما دیرتر سر یک قرار ملاقات حاضر می شوید، زیرا ساعت آن را اشتباه یادداشت کرده بودید.

به این موضوع فکر کنید که خودتان در این موقعیت قرار می گرفتید. سپس راجع به این فکر کنید که شما می خواهید یکی از دوستان خوب خود را راهنمایی کنید. احتمالاً شما به او خواهید گفت که این مساله خیلی ناراحت کننده نیست و چند دلیل خوب می آورید برای اینکه چرا این اشتباه قابل بخشش خواهد بود.

مثال های شخصی؟

استنباط دلخواهی («نیمه خالی لیوان را دیدن»)

- جنبه های منفی را از کل موقعیت تفکیک کنید.
- مثل یک قطره جوهر که در یک لیوان آب تمیز می چکد، ناگهان همه چیز تیره به نظر می رسد.

این برایتان آشنا نیست؟



استنباط دلخواهی («نیمه خالی لیوان را دیدن») یک ارزیابی واقعی تر و مفید چه خواهد بود؟

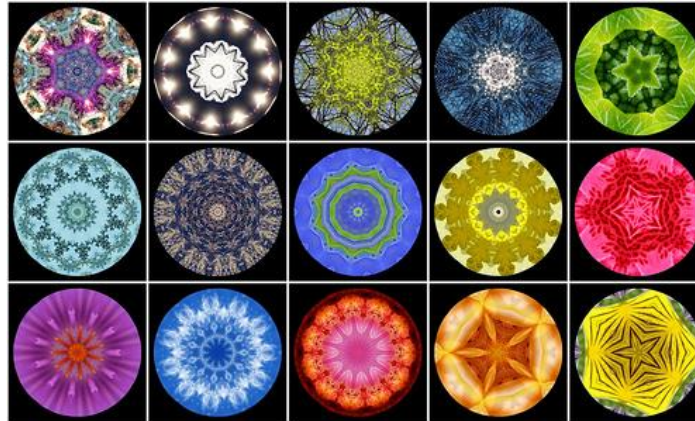
رویداد	ارزیابی دلخواهی	ارزیابی مناسب
در پرواز برگشت، چمدانتان گم می شود و شما دو روز دیرتر آن را تحویل می گیرید.	«کل تعطیلات افتضاح بود!»	؟؟؟
در حالی که در کلاس بعدازظهرتان، نظراتتان را ارائه می دهید، یک نفر با موبایلش بازی می کند.	«هیچکس گوش نمی دهد- نظرات من خوب نیستند!»	؟؟؟

استنباط دلخواهی («نیمه خالی لیوان را دیدن») یک ارزیابی واقعی تر و مفید چه خواهد بود؟

رویداد	ارزیابی دلخواهی	ارزیابی مناسب
در پرواز برگشت، چمدانتان گم می شود و شما دو روز دیرتر آن را تحویل می گیرید.	«کل تعطیلات افتضاح بود!»	«این ناراحت کننده است، اما ما دو هفته آفتابی فوق العاده عالی داشتیم. در نهایت چمدان هم برگردانده شد!»
در حالی که در کلاس بعدازظهرتان، نظراتتان را ارائه می دهید، یک نفر با موبایلش بازی می کند.	«هیچکس گوش نمی دهد- نظرات من خوب نیستند!»	«ممکن است کمی از دست آن شخص ناراحت شده باشم. ولی از مشارکت در کلاس خوشحالم. قطعاً دوباره به آن کلاس برخواهم گشت.»

هرگز به نیمه خالی لیوان نگاه نکنید!: جنبه های فردی را بیش برآورد نکنید- در عوض سعی کنید یک «هوشیاری همه جانبه و در تمام زوایا» داشته باشید!

در عوض:
یک نقص را تعمیم کلی ندهید!



اغلب ویژگی های انسان پیچیده است!
دیدگاههای مختلفی وجود دارد:

به عنوان مثال، هوش چیست؟ موفقیت در مدرسه، مدرک دانشگاهی، مهارت های اجتماعی، ثروت، رضایت؟؟؟

مانند موزاییک بالا، ما دارای جنبه های تیره و روشن بسیاری هستیم!

عبارات باید دار

عبارات باید دار استانداردهای افراطی یا انتظارات مطلق هستند که شما برای خود در نظر می گیرید. اینها قوانین و قواعد انعطاف ناپذیری هستند که اجازه هیچ تغییری را نمی دهند!

به ویژه شامل افکاری از این قبیلند: «تو باید...»، «تو می بایست...»، «تو نباید...»

آیا این را در خودتان تایید می کنید؟
شما چه استانداردهای افراطی دارید؟



عبارات باید دار

یک دیدگاه آزادانه تر چگونه می تواند باشد؟

عبارات باید دار	دیدگاه آزادانه تر
«آدم باید همیشه آپارتمانش را تمیز و مرتب نگه دارد.»	؟؟؟
«آدم باید همیشه باهوش به نظر برسد.»	؟؟؟

عبارات باید دار

یک دیدگاه آزادانه تر چگونه می تواند باشد؟

عبارات باید دار	دیدگاه آزادانه تر
«آدم باید همیشه آپارتمانش را تمیز و مرتب نگه دارد.»	«هیچ کس قادر نیست همیشه آپارتمانش را تمیز نگه دارد. علاوه بر این، یک خانه همیشه مرتب به نظر سرد و استریل می رسد.»
«آدم باید همیشه باهوش به نظر برسد.»	«هر آدمی اشتباه می کند، چون آدم است. و دقیقا زوایای تاریک و معایب هستند که آدم را دوست داشتنی می کند.»

مثال های بیشتر برای عبارات باید دار

- «تو همیشه باید آراسته باشی.»
- «آدم همیشه باید در میان جمع باشد و اگر از این بابت احساس خوبی نداشت، نباید اجازه دهد دیگران متوجه شوند.»
- «تو همیشه باید تکالیفت را به بهترین وجه انجام دهی.»

تفکر فاجعه آمیز

یک ارزیابی واقعی تر/مفید چه خواهد بود؟

افراد مبتلا به افسردگی اغلب اینطور تصور می کنند که تمام موقعیت های زندگی روزمره در نهایت به اتفاق بدی ختم می شود و کوچکترین اتفاقات منفی به فاجعه منجر می شوند.

رویداد	ارزیابی افسرده ارزیابی مثبت/سازنده
دوستتان به مدل موهای جدید شما توجهی نشان نمی دهد.	«من دیگر جذابیتی برای او ندارم و او ارتباطش را با من قطع خواهد کرد.» ؟؟؟
ماشین جدید شما هنگام رانندگی صدای مسخره ای ایجاد می کند.	«موتور ماشین خراب است و برای تعمیر آن جیبم خالی خواهد شد.» ؟؟؟

تفکر فاجعه آمیز

یک ارزیابی واقعی تر/مفید چه خواهد بود؟

افراد مبتلا به افسردگی اغلب اینطور تصور می کنند که تمام موقعیت های زندگی روزمره در نهایت به اتفاق بدی ختم می شود و کوچکترین اتفاقات منفی به فاجعه منجر می شوند.

رویداد	ارزیابی افسرده ارزیابی مثبت/سازنده
دوستتان به مدل موهای جدید شما توجهی نشان نمی دهد.	«من دیگر جذابیتی برای او ندارم و او ارتباطش را با من قطع خواهد کرد.» «شاید دوستم غرق فکر بود. قبلا هم او به چنین تغییراتی هیچ توجهی نشان نمی داد، این معنای خاصی ندارد.»
ماشین جدید شما هنگام رانندگی صدای مسخره ای ایجاد می کند.	«موتور ماشین خراب است و برای تعمیر آن جیبم خالی خواهد شد.» «ارام باش! اگر دوباره چنین صداهایی ایجاد شد، ماشین را متوقف کن و با خدمات سیار اتومبیل تماس بگیر. سرویسکاری آن نباید خرج چندانی داشته باشد و علاوه بر این ماشین های نو باید گارانتی داشته باشند.»



کاربرگ 9.1b →

نفی بازخوردهای مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخوردهای منفی! یک ارزیابی واقعی تر/مفید چه خواهد بود؟

ویژگی خاص افراد افسرده این است که بازخوردهای مثبتی را که از سوی دیگران دریافت می کنند را رد کرده ولی در عوض به بازخوردهای منفی، توجه زیادی نشان می دهند.

رویداد	ارزیابی افسرده ارزیابی مثبت/سازنده
یک نفر به شما می گوید ظاهر خوبی دارید!	«او یک حقه باز است و فقط سعی می کند چاپلوسی کند» ؛ «خوب، هوا تاریک بود...» ؟؟؟
یک نفر به شما می گوید ظاهر بدی دارید!	«من زشتم ...» ؟؟؟

نفی بازخوردهای مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخوردهای منفی! یک ارزیابی واقعی تر/مفید چه خواهد بود؟

ویژگی خاص افراد افسرده این است که بازخوردهای مثبتی را که از سوی دیگران دریافت می کنند را رد کرده ولی در عوض به بازخوردهای منفی، توجه زیادی نشان می دهند.

رویداد	ارزیابی افسرده ارزیابی مثبت/سازنده
یک نفر به شما می گوید ظاهر خوبی دارید!	«او یک حقه باز است و فقط سعی می کند چاپلوسی کند» ؛ «خوب، هوا تاریک بود...» «چه قدر خوب که از نظر دیگران خوب به نظر می رسم!» «چه تعریف خوبی!»
یک نفر به شما می گوید ظاهر بدی دارید!	«من زشتم ...» «من خسته به نظر می رسم چون خوب نخوابیده بودم.» «شاید دیگران فقط نگرانم باشند؛ من نباید بیش از اندازه جزییات این نظر را بررسی کنم.»



کاربرگ 9.1b →

چگونه می توانم واکنشم را به بازخوردهای منفی، بهبود ببخشم؟

درباره انتقاد با دقت فکر کنید و سایر دیدگاه ها را نیز در نظر بگیرید.

بیش از اندازه تعمیم ندهید:

«این موضوع راجع به یکی از رفتارهای من بود-نه راجع به کل شخصیت من!»

از انتقاد به طور مثبت استفاده کنید:

«از این انتقاد چه درسی می توانم بگیرم؟»



چگونه می توانم در پذیرش یک تحسین بهتر شوم؟

- به خاطر داشته باشید که مردم وقتی از شما تعریف می کنند به طور کلی می خواهند روزتان را زیبا کنند و شما را خوشحال سازند-این درست مثل این است که به شما هدیه می دهند!
- اگر پاسخ شما کاستن از ارزش تحسین باشد («اوه، نه اینطوری هم نیست!»)، به این معنی است که شما هدیه را رد کرده اید.
- بنابراین: خوشحال شوید و از آن شخص تشکر کنید!



نشخوار فکری: دور خود چرخیدن به جای حرکت رو به جلو

- بسیاری از مردم دارای نشانه های مشکلات سلامت روان بارها گزارش «نشخوار فکری» یا «نامیدی» داده اند.
- آیا شما هم چنین تجربه ای داشته اید؟
- شما درباره چه موضوعی نشخوار فکری دارید؟



نشخوار فکری به چند طریق مشکل ایجاد می کند:



- افکار دور خود می گردند و تکرار می شوند: مشکلات در حال حاضر بیشتر می شوند، بدون اینکه حل شوند.
- عزت نفس ضعیف می شود، چون افکار زیبا و کارآمد نادیده گرفته می شوند.
- برخلاف تفکر هدفمند واقعی، نشخوار فکری توسط افکار تکراری بی فایده و سرزنش خود مشخص شده اند، که ذهن فرد را سرگردان می کنند.

نشخوار فکری و سرزنش خویشتن-چه کار کنم؟ آزمایش

شما مدام افکار منفی را تکرار می کنید (مثلا سرزنش کردن خودتان از جمله «تو بازنده ای» ، «تو شکست می خوری» ، «تو یک احمق»).

آیا این را می دانستید؟

وقتی افکاری این چنینی دارید، چه کار می کنید؟

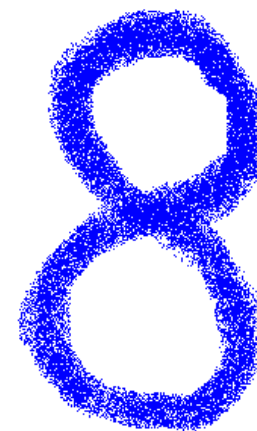
یک آزمایش کوچک:

از یک دقیقه دیگر، به هیچ وجه به عدد «هشت» فکر نکنید!

آیا موفق شدید؟

سرکوب افکار منفی

جواب می دهد؟ نه!



سرکوب عمدی افکار (ناراحت کننده) ممکن نیست.

در مقابل: سعی کنید به چیزهایی که منجر به افزایش این گونه افکار می شوند، فکر نکنید. شما احتمالاً به عدد هشت و/یا هر چیزی که به این عدد مربوط می شود، فکر کرده بودید (به عنوان مثال نماد بی نهایت، سایر اعداد، و غیره).

این اثر افزایش می یابد و حتی قوی تر می شود چنانچه کسی عمداً تلاش کند تا افکار ناراحت کننده را سرکوب کند («من یک بازنده ام» و غیره). سپس این افکار آنقدر قدرتمند می شوند که به نظر می رسد حک شده اند!



کاربرگ 9.1b →

نشخوار فکری و سرزنش خویشتن-چه کار کنم؟

اولین و مهمترین مرحله این است که نشخوار فکری به عنوان یک مشکل شناخته شود، نه به عنوان یک راهکار مفید. ثابت شده است که نشخوار فکری علت مشکلات بیشتری است به جای اینکه آنها را حل کند.

افکار نشخوار شده فقط یه فکر هستند! نه واقعیت!

سعی کنید بدون قضاوت کردن این افکار، به آنها آگاهی داشته باشید.

تصویر بعدی به این مساله کمک می کند.

تمرین اول مقابله با نشخوار فکری: جستجو برای فاصله درونی...

رویدادهای درونی خویش را بدون مداخله یا قضاوت خود به خاطر آنها، مورد مشاهده قرار دهید («من یک دیوانه ام! دوباره دارم افکارم را نشخوار می کنم» ؛ «چرا من یکی روی زمین باید این مشکل را داشته باشم»). افکارتان را مثل ابرها در آسمان مشاهده کنید. سعی نکنید افکار را سرکوب کنید، که این کار فقط آنها را افزایش می دهد.

این افکار به خاطر اینکه واقعیت دارند، مقاوم نیستند، بلکه به این دلیل که شما سعی می کنید آن ها را سرکوب کنید و آنها شما را می ترسانند.



تمرین دوم مقابله با نشخوار فکری: پرت کردن حواس از طریق بدن...

تمرین بدنی

1. بایستید
2. دست چپ خود را روی شانه راست خود بگذارید
3. دست راست خود را روی شانه چپ خود بگذارید
4. یک پا را بلند کنید
5. پای خود را به صورت دایره بچرخانید...

تمرینات تمرکزی مثل این می توانند به شکستن چرخه دائمی نشخوار فکری کمک کند.

انزوای اجتماعی. این مساله چگونه اتفاق می افتد؟



در مراحل افسردگی...

...ارتباط با مردم می تواند خسته کننده باشد.

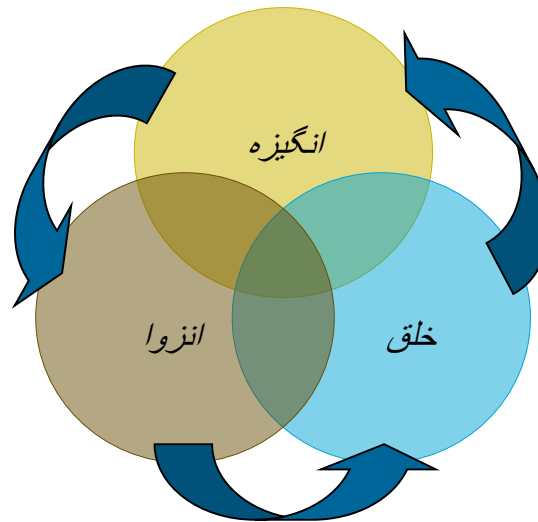
...آدم اغلب احساس می کند توسط دیگران بد فهمیده می شود («دیگران خوشبخت هستند، مشکلات آنها چندان جدی نیستند»).

...انگیزه انجام کارها کم می شود.

...علاقه به دیگران (و به مشکلاتشان) غالباً کاهش می یابد.

چرخه معیوب انگیزه و خلق

«من احساس بدبختی می کنم. دیگر از عهده هیچ کاری بر نمی آیم.»



«من بیشتر و بیشتر منزوی می شوم.»

«حالم مدام بدتر می شود.»



چرخه معیوب انگیزه و خلق

سعی کنید چرخه معیوب را بشکنید!

○ حرف زدن راحت تر از عمل است! اما: سعی کنید غلبه کنید و اولین قدم **کوچک** را رو به جلو بردارید.



○ **قدم به قدم:** اجازه دهید قدمهای کوچک (مثلا تماس با یک دوست) پیش از قدمهای بزرگ برداشته شوند (مثلا ملاقات یک دوست). به خودتان بیش از اندازه فشار وارد نکنید!



○ وظایف روزانه خود را انجام دهید، اما کاری را انجام دهید که از آن لذت می برید.



○ شما خواهید دید: فعالیت بیشتر منجر به خلق بهتر می شود و بالعکس!



نکاتی برای بهبود خلق و عزت نفس

- هر روز تعدادی (۲ تا ۳) موارد مثبت همان روز را یادداشت کنید. سپس آنها را در ذهنتان مرور کنید (از خاطرات لذت ببرید).
- تعریف و تمجید را بپذیرید و آنها را یادداشت کنید و از آنها به عنوان منبعی برای زمانهای دشوار استفاده کنید!
- به موقعیتهایی فکر کنید که در آنها شما واقعا احساس خوبی داشتید و آنها را با تمام احساسات یادآوری کنید (بینایی، شنوایی، چشایی، لامسه ...)، شاید به کمک عکس های داخل آلبوم.
- کارهایی را انجام بدهید که واقعا از آن لذت می بهتر از با دیگران (به عنوان مثال در سینما یا در کافه).
- کار بدنی بکنید (در حدود ۲۰ دقیقه)، ولی تمرین سنگین انجام ندهید، ترجیحا تمرینات استقامتی، مثل دویدن یا راه رفتن سریع.
- به آهنگ مورد علاقه خود گوش بدهید.



اهداف آموزشی:

- افسردگی سرنوشت غیر قابل اجتناب نیست.
- از اختلالات فکری افسردگی که به آنها اشاره شد، آگاه باشید، و سعی کنید آنها را اصلاح کنید.
- نشخوار فکری و تلاش برای سرکوب افکار منفی کمکی به حل مشکلات نمی کند. کاملاً بر عکس: این راهکار حتی موجب افزایش افکار و احساسات منفی می شود.
- فعالیت های اجتماعی، خلق را بهبود می بخشد. در مراحل اختلال افسردگی به ویژه حفظ ارتباط فیزیکی با افراد نزدیک و حفظ مشارکت در فعالیت ها-حتی اگر فعالیت سختی نباشد (قدمهای کوتاه) اهمیت دارد.
- حداقل برخی از نکات ذکر شده را برای بهبود و تثبیت خلق خود رعایت کنید.
- نشانه های افسردگی شدید را با درمانگر خود در میان بگذارید!

این بخش از درمان چه فایده ای برای روانپزشی دارد؟

بسیاری از افراد (اما نه همه آنها!) روانپزش خودشان را تحقیر می کنند، سبک های تفکر ویژه افسردگی ، نشخوار فکری، و انزوا بروز می دهند. این الگوهای فکری و رفتاری اغلب نه تنها مشکلات هیجانی، بلکه مشکلات ذهنی (فقدان بازخورد اجتماعی می تواند موجب اشتغال ذهنی فرد با باورهای اشتباه شود) را افزایش می دهند.

هدف از فنون و راهکارهای ذکر شده به منظور کمک برای غلبه بر مشکلات هیجانی است.

کدامیک از جنبه های بخش درمانی افسردگی و تفکر از نظر من مفید و کاربردی است؟

چه زمانی و در چه موقعیت ویژه ای آنچه در این بخش آموخته ام را خواهم توانست در آینده ای نزدیک به کار ببرم؟
در چه موردی می تواند به من کمک کند (مثلا در کاهش احساس استرس)؟



این بخش از درمان چه فایده ای برای روانپزشی دارد؟

مثال: مکس از زمانی که با پدرش بحثی کرد که در طول آن هر دو حرف های تند و زننده ای به هم زدند، احساس افسردگی شدیدی را تجربه کرده است.

ارزیابی: مکس خودش را برای اهانت به پدرش سرزنش می کند، اما از سوی دیگر به خاطر نزدیک شدن به او احساس غرور می کند. او فکر می کند فرزند بدی است و حتی می ترسد که پدرش او را از ارث محروم کند و کل خانواده او را طرد کنند. او احساسات زیاد و شدیدی را نشخوار می کند از جمله دیدن دیگران، چون از این می ترسد که آنها هم او را طرد کنند.

اما!: پدرش نیز احساس بدی دارد و این را واقعا به مکس می گوید. پدر از اینکه می شنید مکس چقدر این اتفاق را به دل گرفته، متعجب شد. مکس تسکین یافته و می خواهد در آینده کمتر منزوی باشد.