

# درمان فراشناختی



سومین بخش درمان  
صورتبندی و تدوین وضعیت بیمار  
(MCT+)

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



سوخت



جرقه



ماده قابل اشتعال



شعله های آتش



خسارت و خرابی ناشی از آتش سوزی



مهار کننده آتش

به عنوان مثال، داشتن والدینی که حملات روانی داشتند؛ سابقه تجارب تروماتیک در دوران کودکی

به عنوان مثال، استرس (کار، روابط اجتماعی)؛ برخی عوامل خاص استرس زا، مانند نقل مکان کردن به شهری دیگر

به عنوان مثال، سوء استفاده از الکل/ مواد مخدر؛ قطع دارو در دوره مشاوره روان درمانی؛ خواب نامنظم؛ نشخوار فکری

هذیانها، توهمات، توهمات /شنیداری، خستگی مفرط، افسردگی

گوشه گیری، بیکاری، تنهایی

مداخله: دارو درمانی، روان درمان، برخی از روش های درمانی مورد قبول (به عنوان مثال تکنیک های ریلکسیشن)

منابع: انگیزه برای تغییر، دسترسی به شبکه های اجتماعی مفید



## گسترش برخی از دیدگاه ها



درمان، بخش ۳: صورتبندی و تدوین وضعیت بیمار

کاربرگ ۳-۲ چگونه عقاید و باورهای خاص پیشروی می کنند- مثال های شخصی

چرا الان؟ (مثلا موضوعات روز رسانه ها (عملیات های مخفیانه شنود و غیره)؛ گزارش هایی درباره صاحبخانه هایی که در آپارتمانهایشان شنود کار می گذارند)	این موضوع چگونه با ترس عجیب می شود؟ (مثلا اختلافات پنهانی همسایه ها؛ همسایه ام از من خیلی قوی تر است و تند بد اخلاق است)	چرا این موضوع و نه هیچ موضوع دیگری؟ (مثلا آپارتمان در محدوده بدی واقع شده؛ والدینم قبلا از همسایه ها شکایت کرده بودند؛ دیوارهای آپارتمان بسیار نازک هستند و غیره)	موقعیت (مثلا همسایه ها حرفهایم را شنود می کنند)

کاربرگ

کاربرگ 3.2 →