

درمان فراشناختی



دومین بخش درمان
معرفی برنامه تکمیلی درمان فراشناختی
(MCT+)

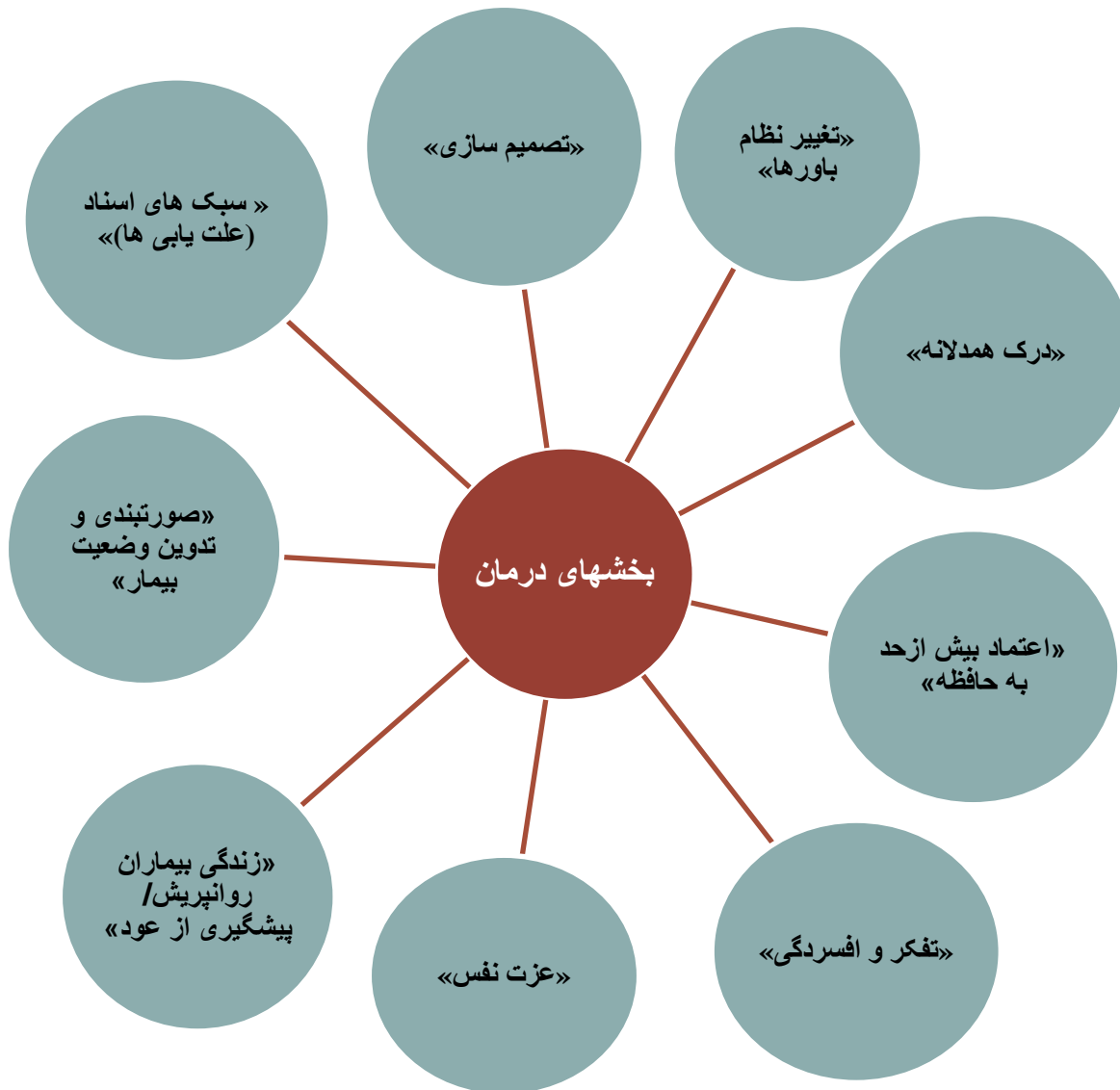
تطبیق، گردآوری، ویرایش:
دکتر سعید ملیحی الذاکرینی
با همکاری
شاپرک کلبی

برنامه درمان فراشناختی چیست؟

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{متا} = \text{فرا} \\ \text{شناخت} = \text{تفکر} \end{array} \right\} \text{«تأمل در باره تفکر»}$$

در برنامه درمانی فراشناختی، خطاهای شناختی که می توانند منجر به تشدید اختلالات روان پریشی شوند، مورد بحث قرار می گیرند.

به منظور جلوگیری از عود و تکرار علایم بیماری ، به همراه ارایه تکالیف و تمرینات مختلف، راهبردهای گوناگونی برای تغییر این خطاهای شناختی مورد استفاده قرار می گیرند.

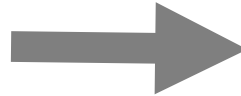





درمان شما در بخش های مختلف صورت خواهد گرفت. شما کدامیک از بخش ها را ترجیح می دهید؟



کارت های زرد و قرمز

هنگامی که احساس می کنید مورد
توهین یا تهدید واقع شده اید:
لطفا سه پرسش درج شده بر روی
کارت زرد را از خود بپرسید



درمان فراشناختی (MCT): سه پرسش اصلی: ...اگر شما احساس کنید که مورد توهین، تهدید و یا تحقیر واقع شده اید ...؟	
	1- چه شواهدی برای این احساس وجود دارد؟ از کجا این را می دانم؟ شواهد واقعی، شایعه، حدس و گمان خودم؟ آیا آنچه که می دانم تمام حقیقت است؟
	2- برداشت های دیگر؟ آیا افراد مورد اعتمادم برداشت دیگری از این موقعیت دارند؟ آیا من عجولانه نتیجه گیری کرده ام؟ آیا موقعیت را بی طرفانه و واقع گرایانه بررسی کرده ام؟
	3- اگر این احساس من درست باشد، آیا واکنشم اغراق آمیز نبوده؟ آیا نتیجه گیری من متناسب بوده است؟ چنانچه واکنش افراطی نشان بدهم، آیا فرصت های آینده ام را خراب خواهم کرد؟ اول بیاندیشید-بعد عمل کنید!

هنگامی که در موقعیت بحرانی قرار
گیرم، به _____ مراجعه می کنم.
لطفا اسامی را روی این کارت وارد
کنید!



بحران - به چه کسی می توانم مراجعه کنم؟ 	
دوستان / بستگان	☺ ☎
روان شناسم / روان پزشک معالج	☺ ☎
مشاوره تلفنی / اینترنتی	☺ ☎
مؤسسات یا مراکز مورد اعتماد	☺ ☎

مشکلات/اهداف

در حال حاضر شما چه نشانه ها/مشکلاتی را تجربه می کنید
و چقدر از آن ها رنج می برید؟



درمان، بخش ۲:
معرفی برنامه درمان فراشناختی

کاربرگ ۲-۳ اطلاعاتی درباره برنامه درمان فراشناختی

فراشناخت چیست؟

مثلاً = فرا
شناخت = تفکر { "تأمل درباره تفکر"

در برنامه فراشناختی، MCT+ خطاهایی مورد بحث قرار می گیرند که ممکن است به گسترش و شیوع اختلالات روانپریشی کمک کنند. در اینجا به منظور جلوگیری از وقوع مجدد حملات روانپریشی، شما راهکارهای متفاوتی را برای شناسایی و "خنثی سازی" این فریب های ذهنی یاد می گیرید.

کارت های زرد و قرمز

شما می توانید در موقعیت هایی که احساس (به عنوان مثال) تهدید یا مورد اهانت واقع شدن کردید، از کارت زرد استفاده کنید. کارت قرمز یک کارت در موقعیت های اضطراری است که شامل شماره تلفن شخص و موسیقی است که شما در مواقع بحرانی می توانید به آنها مراجعه کنید. می توانید هر دو کارت را همیشه همراه خود، مثلاً در جیب لباسان یا کیف پولتان، داشته باشید.

کدامیک از جنبه های درمانی بخش معرفی MCT+ از نظر من مفید/کاربردی است؟

آنچه که در این بخش از درمان آموخته اید را طی هفته گذشته در چه زمان و در چه موقعیت هایی به کار برده /استفاده کرده اید؟

آیا برای شما ابهامی باقی مانده است؟ برای جلسه آینده چه سوالی می خواهید پرسید؟

درمان، بخش ۲:

معرفی برنامه درمان فراشناختی



کاربرگ ۲-۱ مشکلات: لطفاً هر یک از مشکلاتی که در حال حاضر تجربه می کنید را در جدول زیر علامت بزنید و در ستون مربوطه ذکر کنید که هر مشکل، چه میزان شما را ناراحت می کند. همچنین می توانید میزان نگرانی که نشانه /مشکل در گذشته در شما ایجاد می کرد را ذکر کنید.

میزان نامیدی (۰ تا ۱۰۰٪)	نشانه/مشکل
در حال حاضر	
	○ شنیدن صداها یا داشتن سایر احساس هایی (مثلاً طعم ها) که دیگران در آن لحظه آنها را تجربه نمی کنند.
	○ احساس تحت تعقیب بودن
	○ خلق پایین/افسردگی

خواسته شما از درمان دست یافتن به چه اهدافی است؟



درمان، بخش ۲:

معرفی برنامه درمان فراشناختی

کاربرگ ۲-۲ اهداف: در طول دوره درمانی مایلید به چه اهدافی دست یابید؟

هدف	چطور متوجه خواهید شد که به اهداف مورد نظرتان دست پیدا کرده اید؟
۱-	
۲-	
۳-	

→ 2.1, 2.2 & 2.3

کاربرگ