

مرحبا بكم في

**التدريب الإدراكي ضد الإكتئاب
(D-MKT)**

D-MKT : المراقب



الوحدة التدريبية لليوم



الوحدة التدريبية للتدريب الإدراكي ضد الإكتئاب:



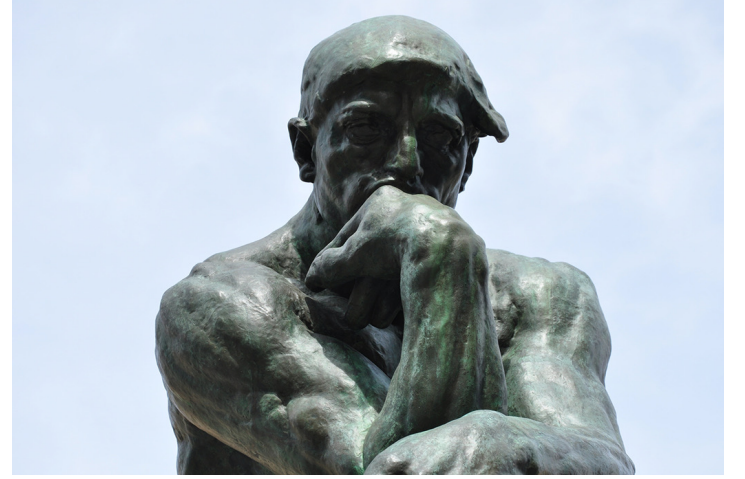
السلوكيات و الإستراتيجيات

١. الإفراط في التفكير



١. الإفراط في التفكير

➤ العديد من الأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب يتحدثون عن "الإفراط في التفكير" أو "التعمق بالتفكير" اللانهائي.



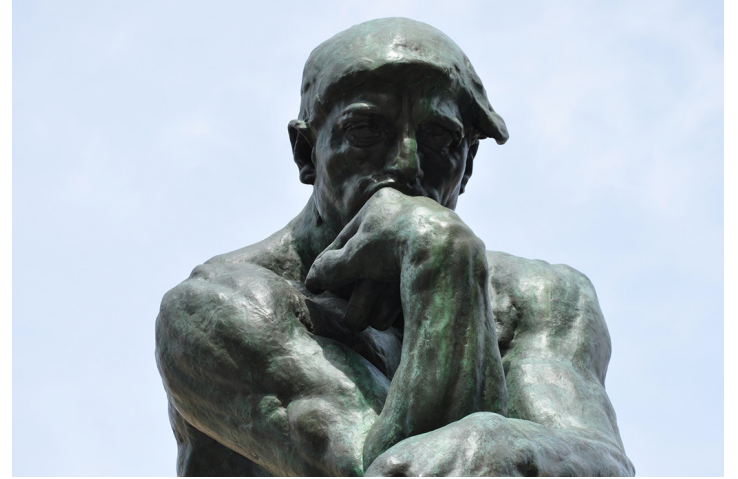
١. الإفراط في التفكير

➤ العديد من الأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب يتحدثون عن "الإفراط في التفكير" أو "التعمق بالتفكير" اللانهائي.

➤ هل تعرف الإفراط في التفكير؟



هل يساعدك الإفراط في التفكير على ...



هل يساعدك الإفراط في التفكير على ...

... حل المشاكل؟ ➤



هل يساعدك الإفراط في التفكير على ...

➤ ... حل المشاكل؟

➤ ... تجنب المشاكل في المستقبل؟



هل يساعدك الإفراط في التفكير على ...

- ... حل المشاكل؟
- ... تجنب المشاكل في المستقبل؟
- ... تنظيم الأشياء في وعيك؟



الإفراط في التفكير لا يساعد!



غير مفيد، غير خطير! بماذا يتسم الإفراط في التفكير؟

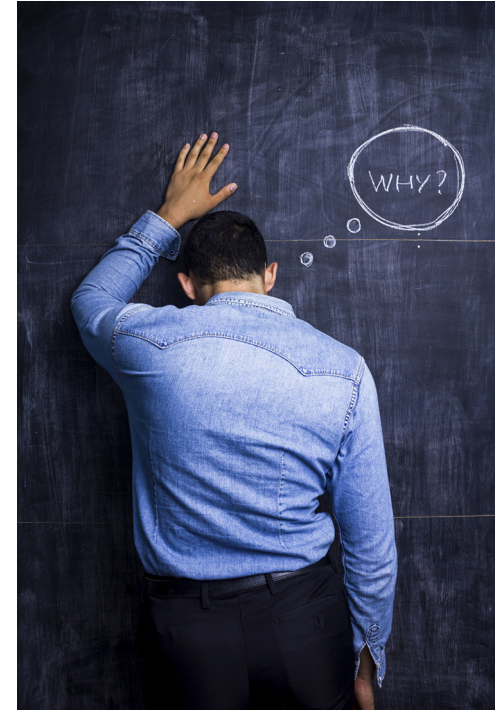
➤ ما الفرق بين الإفراط في التفكير و إمعان التفكير (على سبيل المثال : حول المشاكل)؟

➤ ما المختلف في الإفراط في التفكير عن التخطيط؟



مميزات الإفراط الإكتتابي في التفكير

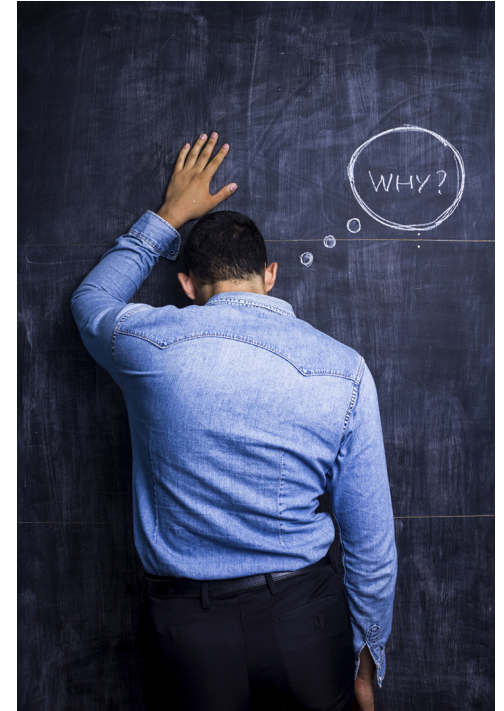
1. من حيث المحتوى



مميزات الإفراط الإكتتابي في التفكير

1. من حيث المحتوى

الإفراط في التفكير عن ...

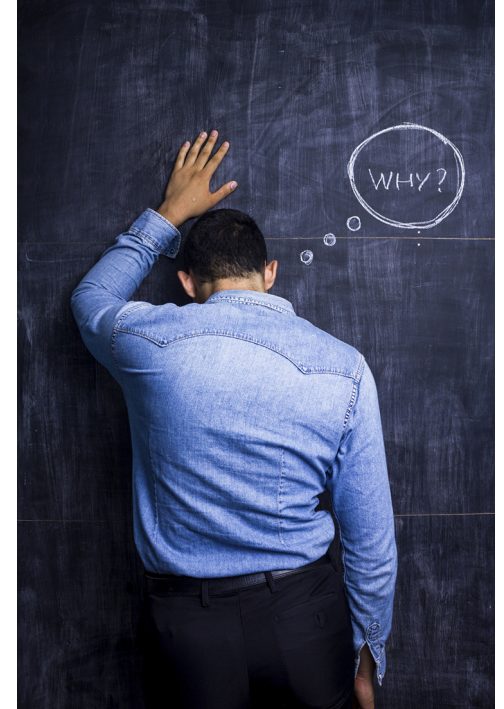


مميزات الإفراط الإكتتابي في التفكير

1. من حيث المحتوى

الإفراط في التفكير عن ...

➤ ... ال "لماذا؟" (مثلا: أسباب المرض)



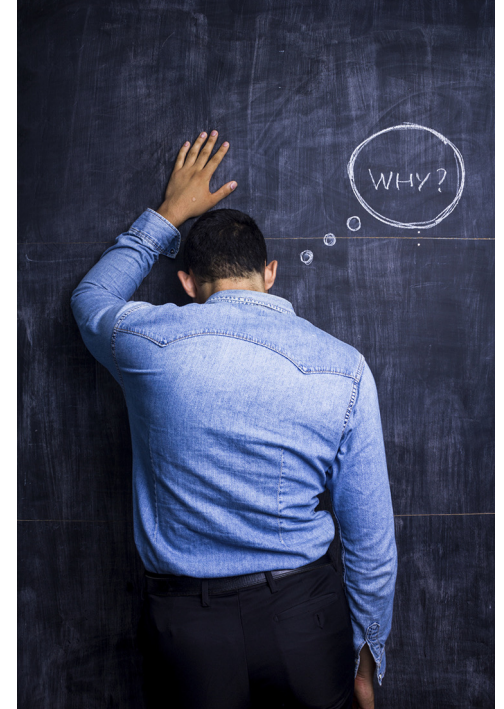
مميزات الإفراط الإكتتابي في التفكير

1. من حيث المحتوى

الإفراط في التفكير عن ...

➤ ... ال "لماذا؟" (مثلا: أسباب المرض)

➤ ... الأحداث الماضية التي وقعت بالفعل



مميزات الإفراط الإكتتابي في التفكير

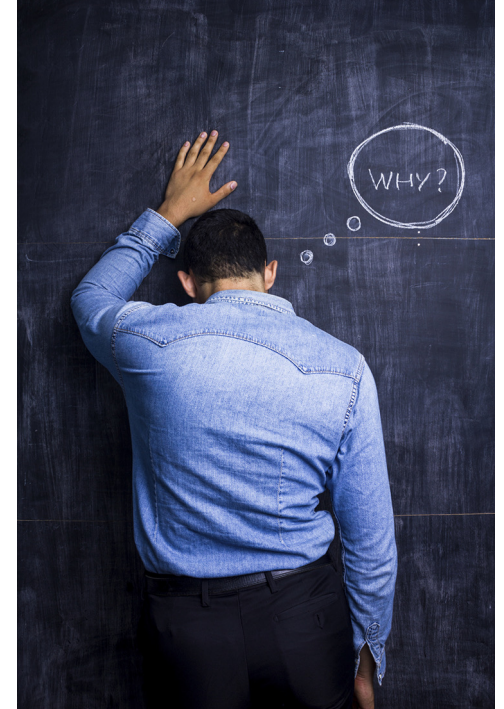
1. من حيث المحتوى

الإفراط في التفكير عن ...

➤ ... ال "لماذا؟" (مثلا: أسباب المرض)

➤ ... الأحداث الماضية التي وقعت بالفعل

➤ ... الإفراط في التفكير



مميزات الإفراط الإكتتابي في التفكير

2. النمط و الكيفية



مميزات الإفراط الإكتتابي في التفكير

2. النمط و الكيفية

عند الإفراط في التفكير ...



مميزات الإفراط الإكتتابي في التفكير

2. النمط و الكيفية

عند الإفراط في التفكير ...

➤ ... من الصعب إيجاد نهاية. نحن ندور في دائرة ("حلقات لانهاية" ممتدة).



مميزات الإفراط الإكتتابي في التفكير

2. النمط و الكيفية



مميزات الإفراط الإكتتابي في التفكير

2. النمط و الكيفية

عند الإفراط في التفكير ...



مميزات الإفراط الإكتتابي في التفكير

2. النمط و الكيفية

عند الإفراط في التفكير ...

➤ ... نادراً ما يوجد "حل" (فرق عن حل المشاكل).



مميزات الإفراط الإكثتابي في التفكير

2. النمط و الكيفية

عند الإفراط في التفكير ...

➤ ... نادراً ما يوجد "حل" (فرق عن حل المشاكل).

➤ ... نادراً ما يتبعه فعل (فرق عن التخطيط).





ما الذي يساعد ضد الإفراط في التفكير؟



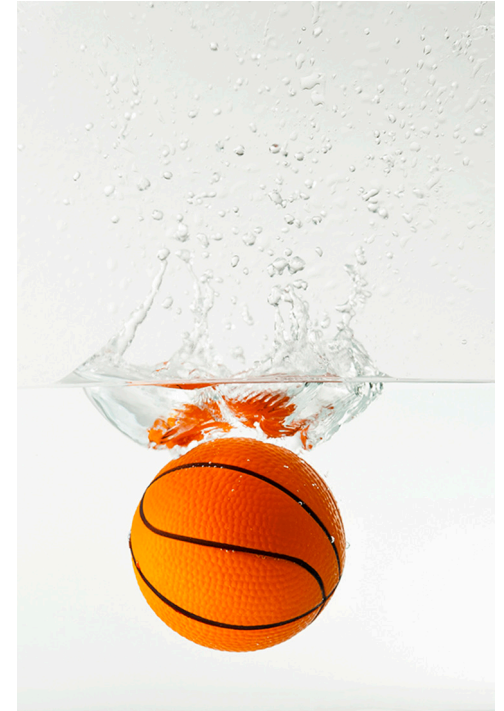
ما الذي يساعد ضد الإفراط في التفكير؟

هل يساعد كبت الأفكار السلبية؟

كبت الأفكار

جرّب ذلك!

لا تفكّر خلال الدقيقة القادمة بالفيل!



كبت الأفكار هل ينجح ذلك؟ لا!



كبت الأفكار هل ينجح ذلك؟ لا!

معظمكم فكر على الأرجح إما مباشرة بفيل و/ أو بشيء ما متعلق بالفيل (مثلا: حديقة الحيوانات، السفاري، إفريقيا إلخ.).



كبت الأفكار هل ينجح ذلك؟ لا!

معظمكم فكر على الأرجح إما مباشرة بفيل و/ أو بشيء ما متعلق بالفيل (مثلا: حديقة الحيوانات، السفاري، إفريقيا إلخ.).



التأثير يكون أكثر قوة عند محاولة كبت الأفكار **المزعجة** بشكل واع، على سبيل المثال: لوم الذات ("أنا فاشل" إلخ.).



الخلاصة

إستراتيجية عسيرة : "لا أستطيع التفكير في هذه الأفكار السلبية."

لذلك يمكن أن يكون كبت الأفكار و المحاولة السابقة أمراً محبطاً.

عدم الرغبة في التفكير في شيء ما بشكل واع، يمكن حتى أن يقوي هذه الأفكار.

بدلاً من ذلك:
البحث عن التباعد الداخلي ...

بدلاً من ذلك: البحث عن التباعد الداخلي ...

مثلاً: من خلال إدراكك للأفكار، لكن بدون تقييمها (سلبياً):

بدلاً من ذلك: البحث عن التباعد الداخلي ...

مثلاً: من خلال إدراكك للأفكار، لكن بدون تقييمها (سلبياً):

أنظر إلى الفكرة كما هي

بدلاً من ذلك: البحث عن التباعد الداخلي ...

مثلاً: من خلال إدراكك للأفكار، لكن بدون تقييمها (سلبياً):

أنظر إلى الفكرة كما هي
➤ فكرة! ليست الواقع!

بدلاً من ذلك: البحث عن التباعد الداخلي ...

مثلاً: من خلال إدراكك للأفكار، لكن بدون تقييمها (سلبياً):

أنظر إلى الفكرة كما هي

➤ **فكرة! ليست الواقع!**

➤ "حدث في الرأس". حاول تسجيل الفكرة، لكن ليس تقييمها.

بدلاً من ذلك: البحث عن التباعد الداخلي ...

مثلاً: من خلال إدراكك للأفكار، لكن بدون تقييمها (سلبياً):

أنظر إلى الفكرة كما هي

➤ **فكرة!** ليست الواقع!

➤ "حدث في الرأس". حاول تسجيل الفكرة، لكن ليس تقييمها.

تخيّل أنك تقف في محطة القطارات. كما الأفكار، تأتي و تذهب هنا القطارات –
ولكنك لا تصعد على متن كل قطار!

٢. الإنسحاب كيف يصل إلى ذلك؟



٢. الإنسحاب كيف يصل إلى ذلك ؟

في الفترات الإكتئابية ...



٢. الإنسحاب كيف يصل إلى ذلك؟

في الفترات الإكتئابية ...

➤ ... يمكن أن يكون التواصل مع أشخاص آخرين مرهقاً.



٢. الإنسحاب كيف يصل إلى ذلك؟

في الفترات الإكتئابية ...

➤ ... يمكن أن يكون التواصل مع أشخاص آخرين مرهقاً.



➤ ... غالباً ما يشعر المعنيون بأنهم غير مفهومين من قبل الأشخاص الآخرين ("هم بأحسن حال، أريد الحصول على مشاكلهم").

٢. الإنسحاب كيف يصل إلى ذلك؟

في الفترات الإكتئابية ...

➤ ... يمكن أن يكون التواصل مع أشخاص آخرين مرهقاً.



➤ ... غالباً ما يشعر المعنيون بأنهم غير مفهومين من قبل الأشخاص الآخرين ("هم بأحسن حال، أريد الحصول على مشاكلهم").

➤ ... يقل الحافزُ لفعل شيء ما.

٢. الإنسحاب كيف يصل إلى ذلك؟

في الفترات الإكتئابية ...

➤ ... يمكن أن يكون التواصل مع أشخاص آخرين مرهقاً.



➤ ... غالباً ما يشعر المعنيون بأنهم غير مفهومين من قبل الأشخاص الآخرين ("هم بأحسن حال، أريد الحصول على مشاكلهم").

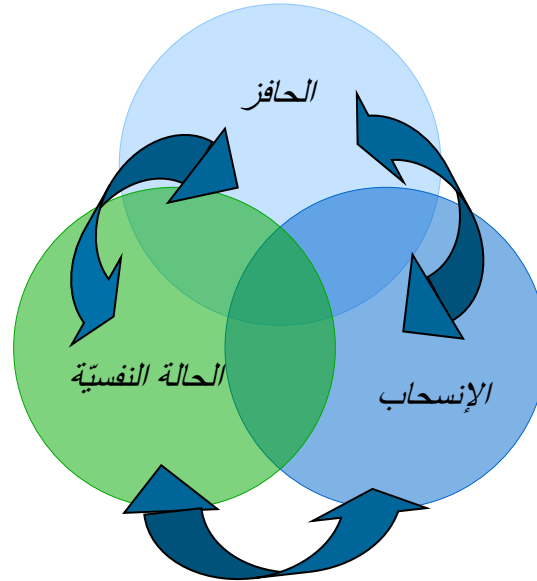
➤ ... يقل الحافزُ لفعل شيء ما.

➤ ... غالباً ما يقلّ الإهتمام بالأشخاص الآخرين (و مشاكلهم).

الإنسحاب أمر مفهوم.
ولكن هل هو مفيد أيضاً؟

لا - الإنسحاب يدخل في حلقة مُفرغة!

"لا أستطيع إجبار نفسي على شيء."



"مزاجي يصبح مكتئباً و متكدراً أكثر
و أكثر."

"أنا أنسحب أكثر و أكثر عن الآخرين
و أقوم بالقليل."

حاول كسر هذه الحلقة المفرغة

حاول كسر هذه الحلقة المفرغة

➤ كل بداية صعبة! ولكن: تغلب على نفسك و قم بخطوة صغيرة إلى الأمام.

حاول كسر هذه الحلقة المفرغة

- كل بداية صعبة! ولكن: تغلب على نفسك و قم بخطوة صغيرة إلى الأمام.
- **خطوة بخطوة:** بعد الخطوات الصغيرة (كالإستيقاظ) إتبع بخطوات أكبر (كالخروج). لا تحمّل نفسك فوق طاقتها!

حاول كسر هذه الحلقة المفرغة

➤ قم بإنجاز واجبات (كالعناية الشخصية بالجسم، التسوق) و لكن قم أيضاً بعمل الأشياء الي تجلب لك السعادة (كسماع الموسيقى، التنزه).

حاول كسر هذه الحلقة المفرغة

- قم بإنجاز واجبات (كالعناية الشخصية بالجسم، التسوق) و لكن قم أيضاً بعمل الأشياء الي تجلب لك السعادة (كسماع الموسيقى، التنزه).
- حتى لو لم تجلب لك جميع الأنشطة السعادة مباشرةً: **النشاط يؤدي إلى حالة نفسيّة أفضل!**



السلوكيات و الإستراتيجيات أهداف التعلّم

السلوكيات و الإستراتيجيات أهداف التعلّم



➤ هناك سلوكيات معينة (خاصةً الإنسحاب) تعزّز بالأحرى الإكتئاب بدلا من تقليله!

السلوكيات و الإستراتيجيات أهداف التعلّم

- هناك سلوكيات معينة (خاصةً الانسحاب) تعزّز بالأحرى الإكتئاب بدلا من تقليبه!
- الإفراط في التفكير لا يساعد على حل المشاكل، بل يقوي بالأحرى الأفكار و المشاعر السلبية.

السلوكيات و الإستراتيجيات أهداف التعلّم

- هناك سلوكيات معينة (خاصةً الإنسحاب) تعزّز بالأحرى الإكتئاب بدلا من تقليبه!
- الإفراط في التفكير لا يساعد على حل المشاكل، بل يقوي بالأحرى الأفكار و المشاعر السلبية.
- محاولة كبت الأفكار الناتجة عن إفراط التفكير، تعزّز الأفكار المُلحّة و هي لذلك ليست بمفيدة.



السلوكيات و الإستراتيجيات أهداف التعلّم

بدلاً من ذلك :

السلوكيات و الإستراتيجيات أهداف التعلّم



بدلاً من ذلك :

➤ تمرّن على الإدراك الخالي من التقييم (التأمل، كذلك تمارين الإسترخاء، اليوغا إلخ.).

السلوكيات و الإستراتيجيات أهداف التعلّم



بدلاً من ذلك :

- تمرّن على الإدراك الخالي من التقييم (التأمل، كذلك تمارين الإسترخاء، اليوغا إلخ).
- من المهم، خاصة في الفترات الإكتئابية، الحفاظ على الإتصال مع الأشخاص المهمين الآخرين و إستمرار القيام بأنشطة (خطوات صغيرة).

شكراً جزيلاً!



مصادر الصور

الشرائح عبارة عن نسخة معدلة للثقافة للتدريب ما وراء المعرفي في الاكتتاب(D-MKT) . حقوق الصور المعروضة تكمن في Beltz Verlag ويتم تمييزها على هذا النحو. تم سرد التغييرات التي تم إجراؤها على الإصدار الأصلي: تم إعادة إنتاج الصور المستخدمة في هذه الوحدة بترخيص غير مباشر (ترخيص المشاع الإبداعي) أو الموافقة المباشرة للفنانين أدناه ، والتي من أجلها نود أن نتوجه بخالص الشكر كثيرًا!!

الشريحة 2: السجادة الطائرة تدور حول العالم - كريستين هوش
الشريحة 4-33 ، 40-45: Photos.com بواسطة (Getty Images بيلتز فير لاغ)