

خوش آمدید به

آموزش درمان فراشناختی افسردگی (D-MKT)

تطبیق، گردآوری، ویرایش:

سروش احمدی (دانشجو روان‌شناسی، دانشگاه هامبورگ)

آموزش درمان فراشناختی افسردگی: مشاهده گر



جلسه آموزش امروز



جلسه آموزش درمان فراشناختی افسردگی:



تفکر و نتیجه گیری ۱

چرا در افسردگی آدم با «تفکر و نتیجه گیری» معامله بکند؟

◀ بسیاری از افراد افسرده اطلاعات را به صورت متفاوتی پردازش می کنند.

چرا در افسردگی آدم با «تفکر و نتیجه گیری» معامله بکند؟

◀ بسیاری از افراد افسرده اطلاعات را به صورت متفاوتی پردازش می کنند.

◀ این الگوی های تفکر افسرده اغلب یک جانبه هستند.

چرا در افسردگی آدم با «تفکر و نتیجه گیری» معامله بکند؟

- بسیاری از افراد افسرده اطلاعات را به صورت متفاوتی پردازش می کنند.
- این الگوی های تفکر افسرده اغلب یک جانبه هستند.
- ما اینجا از «تحریف های تفکر» صحبت می کنیم که می توانند در تشکیل و تداوم افسردگی مشارکت کنند.

تحریف های تفکر در افسردگی

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

۱. فیلتر ذهنی

۲. تعمیم بیش از حد



فیلتر ذهنی

مآخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989



فیلتر ذهنی

مآخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

◀ جزئیات منفی فردی را فیلتر کردن و فقط به آن ها توجه داشتن.



فیلتر ذهنی

مآخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

➤ جزئیات منفی فردی را فیلتر کردن و فقط به آن ها توجه داشتن.

➤ از ۱۰ مورد ۹ تا موفق شده است، اما شما فقط با آن یک مورد اشتباه مشغول هستید.



فیلتر ذهنی

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

➤ جزئیات منفی فردی را فیلتر کردن و فقط به آن ها توجه داشتن.

➤ از ۱۰ مورد ۹ تا موفق شده است، اما شما فقط با آن یک مورد اشتباه مشغول هستید.



آیا این را می شناسید؟



فیلتر ذهنی

مثال

موقعیت: زمانی که شما در حال ارائه ایده های خود، در یک نشست دوستانه هستید، بسیاری از افراد حاضر در حال گوش کردن هستند؛ یک نفر با تلفن همراهش بازی می کند.



فیلتر ذهنی

مثال

موقعیت: زمانی که شما در حال ارائه ایده های خود، در یک نشست دوستانه هستید، بسیاری از افراد حاضر در حال گوش کردن هستند؛ یک نفر با تلفن همراهش بازی می کند.

فیلتر ذهنی:

؟؟؟



فیلتر ذهنی

مثال

موقعیت: زمانی که شما در حال ارائه ایده های خود، در یک نشست دوستانه هستید، بسیاری از افراد حاضر در حال گوش کردن هستند؛ یک نفر با تلفن همراهش بازی می کند.

فیلتر ذهنی:

«هیچ کس به من گوش نکرد - ایده های من بد هستند!»



فیلتر ذهنی

مثال

موقعیت: زمانی که شما در حال ارائه ایده های خود، در یک نشست دوستانه هستید، بسیاری از افراد حاضر در حال گوش کردن هستند؛ یک نفر با تلفن همراهش بازی می کند.

فیلتر ذهنی:

«هیچ کس به من گوش نکرد - ایده های من بد هستند!»

نتیجه این فکر چیست؟

؟؟؟



فیلتر ذهنی

مثال

موقعیت: زمانی که شما در حال ارائه ایده های خود، در یک نشست دوستانه هستید، بسیاری از افراد حاضر در حال گوش کردن هستند؛ یک نفر با تلفن همراهش بازی می کند.

فیلتر ذهنی:

«هیچ کس به من گوش نکرد - ایده های من بد هستند!»

نتیجه این فکر چیست؟

«من حس می کنم مهم نیستم و اعتماد به نفسم کمتر می شود. احتمالاً در نشست بعدی، اندیشه هایم را ارائه نمی دهم.»

فیلتر ذهنی

مثال

موقعیت: زمانی که شما در حال ارائه ایده های خود، در یک نشست دوستانه هستید، بسیاری از افراد حاضر در حال گوش کردن هستند؛ یک نفر با تلفن همراهش بازی می کند.

فیلتر ذهنی:

«هیچ کس به من گوش نکرد - ایده های من بد هستند!»



آیا این توجه شده است؟ - خیر! پس: به جای آن چه فکری می توانم بکنم؟



فیلتر ذهنی

مثال

به جای آن چه فکری می‌توانم بکنم؟

؟؟؟



فیلتر ذهنی

مثال

به جای آن چه فکری می‌توانم بکنم؟

«برخی از دوستان، پرسشهای جالبی پرسیدند. همه، ایده های مرا دوست نخواهند داشت. این دوست، اغلب با تلفن همراهش بازی می‌کند.»



فیلتر ذهنی

مثال

به جای آن چه فکری می‌توانم بکنم؟

«برخی از دوستان، پرسشهای جالبی پرسیدند. همه، ایده های مرا دوست نخواهند داشت. این دوست، اغلب با تلفن همراهش بازی می‌کند.»

نتیجه این فکر چیست؟

؟؟؟



فیلتر ذهنی

مثال

به جای آن چه فکری می‌توانم بکنم؟

«برخی از دوستان، پرسشهای جالبی پرسیدند. همه، ایده های مرا دوست نخواهند داشت. این دوست، اغلب با تلفن همراهش بازی می‌کند.»

نتیجه این فکر چیست؟

«شاید من یک لحظه کوتاه از دوستم عصبانی بشوم. من بعضی از سوالات دوستانم را میگیرم. من از سخن خودم راضی هستم و در آینده دوباره چیزی تعریف خواهم کرد.»

تعمیم بیش از حد

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989



تعمیم بیش از حد

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

◀ یک رویداد منفی فردی، مانند یک قسمت از سلسله شکست مداوم دیده می شود.



تعمیم بیش از حد

مأخذ: بک و همکاران 1979؛ برنز 1989

◀ یک رویداد منفی فردی، مانند یک قسمت از سلسله شکست مداوم دیده می شود.

◀ برای توصیف چنین رویدادهایی، اغلب از کلماتی مانند «همیشه» یا «هیچوقت» استفاده می شود.



آیا این را می شناسید؟



تعمیم بیش از حد مثال

موقعیت:

شما یک کلمهٔ زبان خارجی را اشتباه استفاده کردید.



تعمیم بیش از حد مثال

موقعیت:

شما یک کلمهٔ زبان خارجی را اشتباه استفاده کردید.

تعمیم بیش از حد:

؟؟؟



تعمیم بیش از حد مثال

موقعیت:

شما یک کلمهٔ زبان خارجی را اشتباه استفاده کردید.

تعمیم بیش از حد:

«من احمق هستم، هیچوقت چیزی را درست انجام نمی دهم!»



تعمیم بیش از حد مثال

موقعیت:

شما یک کلمهٔ زبان خارجی را اشتباه استفاده کردید.

تعمیم بیش از حد:

«من احمق هستم، هیچوقت چیزی را درست انجام نمی دهم!»

نتیجه این فکر چیست؟

؟؟؟



تعمیم بیش از حد مثال

موقعیت:

شما یک کلمهٔ زبان خارجی را اشتباه استفاده کردید.

تعمیم بیش از حد:

«من احمق هستم، هیچوقت چیزی را درست انجام نمی دهم!»

نتیجه این فکر چیست؟

«من احساس بدی دارم و دیگر جرأت نمی کنم آن زبان را صحبت کنم.»



تعمیم بیش از حد مثال

موقعیت:

شما یک کلمهٔ زبان خارجی را اشتباه استفاده کردید.

تعمیم بیش از حد:

«من احمق هستم، هیچوقت چیزی را درست انجام نمی دهم!»

چه افکاری مفیدتر می باشند؟

؟؟؟



تعمیم بیش از حد مثال

موقعیت:

شما یک کلمهٔ زبان خارجی را اشتباه استفاده کردید.

تعمیم بیش از حد:

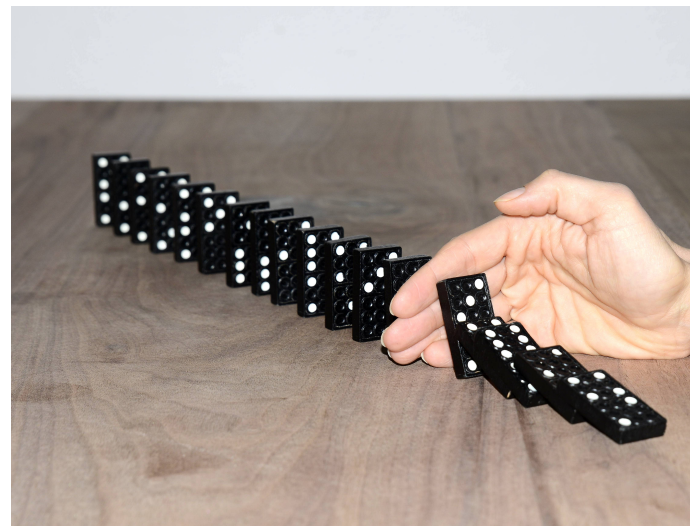
«من احمق هستم، هیچوقت چیزی را درست انجام نمی دهم!»

چه افکاری مفیدتر می باشند؟

«یک کلمه را اشتباه استفاده کردن هیچ ربطی به هوش من ندارد، برای هر کسی می تواند اتفاق بیفتد.»

چگونه به ارزیابی مفیدی برسید؟

تعمیم بیش از حد را متوقف کنید. 



چگونه به ارزیابی مفیدی برسید؟

چگونه به ارزیابی مفیدی برسید؟

۱. از گفته هایی استفاده کنید که به اینجا و اکنون ارتباط دارند.

چگونه به ارزیابی مفیدی برسید؟

۱. از گفته هایی استفاده کنید که به اینجا و اکنون ارتباط دارند.

مثال:

اگر قرار ملاقات با یک دوست را فراموش کرده‌اید، به جای اینکه به خودتان بگویید...

«من همیشه یک

دوست بد هستم.»



چگونه به ارزیابی مفیدی برسید؟

۱. از گفته هایی استفاده کنید که به اینجا و اکنون ارتباط دارند.

مثال:

اگر قرار ملاقات با یک دوست را فراموش کرده‌اید، به جای اینکه به خودتان بگویید...

من این قرار ملاقات با دوستم را فراموش کردم. این ناخوشایند است، اما من به جز این یک دوست مورد اعتماد هستم!



«من همیشه یک دوست بد هستم.»

چگونه به ارزیابی مفیدی برسید؟

۲. دیدگاه تان را تغییر دهید.

چگونه به ارزیابی مفیدی برسید؟

۲. دیدگاه تان را تغییر دهید.

➤ اگر به یک دوست خوب اتفاقی همانند یا مشابهی پیش آمده باشد، به او چه می‌گویید؟

چگونه به ارزیابی مفیدی برسید؟

۲. دیدگاه تان را تغییر دهید.

- اگر به یک دوست خوب اتفاقی همانند یا مشابهی پیش آمده باشد، به او چه می‌گویید؟
- احتمالاً او را دلداری می‌دادید و دلایلی می‌آوردید که اشتباهش قابل بخشش است.

چگونه به ارزیابی مفیدی برسید؟

۳. از خودتان بپرسید: آیا همه مثل من فکر می‌کنند؟

از یک شخص قابل اعتماد در اطرافتان بپرسید که او موقعیتی را که امکاناً باهم تجربه کرده اید چگونه ارزیابی می‌کند؟

چگونه به ارزیابی مفیدی برسید؟

۳. از خودتان بپرسید: آیا همه مثل من فکر می‌کنند؟

از یک شخص قابل اعتماد در اطرافتان بپرسید که او موقعیتی را که امکاناً باهم تجربه کرده اید چگونه ارزیابی می‌کند؟

مثال:

دوستی، وقتی که من حرف می‌زدم با تلفن همراهش بازی می‌کرد.

🔍 چه فکر می‌کنید چرا او با تلفن همراهش بازی می‌کرد؟



تفکر و نتیجه گیری ۱

اهداف یادگیری



تفکر و نتیجه گیری ۱

اهداف یادگیری

➤ به ارزیابی افکار افسرده گفته شده (فیلتر ذهنی، تعمیم بیش از حد) در زندگی روزمره توجه کنید!



تفکر و نتیجه گیری ۱

اهداف یادگیری

- به ارزیابی افکار افسرده گفته شده (فیلتر ذهنی، تعمیم بیش از حد) در زندگی روزمره توجه کنید!
- ارزیابی‌های مفید تری استفاده کنید، برای مثال:



تفکر و نتیجه گیری ۱

اهداف یادگیری

- به ارزیابی افکار افسرده گفته شده (فیلتر ذهنی، تعمیم بیش از حد) در زندگی روزمره توجه کنید!
- ارزیابی‌های مفید تری استفاده کنید، برای مثال:
- از گفته‌هایی استفاده کنید که به اینجا و اکنون ارتباط دارند!



تفکر و نتیجه گیری ۱

اهداف یادگیری

- به ارزیابی افکار افسرده گفته شده (فیلتر ذهنی، تعمیم بیش از حد) در زندگی روزمره توجه کنید!
- ارزیابی‌های مفید تری استفاده کنید، برای مثال:
- از گفته‌هایی استفاده کنید که به اینجا و اکنون ارتباط دارند!
- دیدگاه تان را تغییر دهید.



تفکر و نتیجه گیری ۱

اهداف یادگیری

- به ارزیابی افکار افسرده گفته شده (فیلتر ذهنی، تعمیم بیش از حد) در زندگی روزمره توجه کنید!
- ارزیابی‌های مفید تری استفاده کنید، برای مثال:
- از گفته‌هایی استفاده کنید که به اینجا و اکنون ارتباط دارند!
- دیدگاه تان را تغییر دهید.
- از دیگران راجع به افکارشان بپرسید.

با سپاس فراوان!



Bildquellen

Die Folien sind eine kulturadaptierte Version des Metakognitiven Trainings bei Depression (D-MKT). Die Bildrechte der übernommenen Bilder liegen beim Beltz Verlag und als solche gekennzeichnet. Änderungen zur Originalversion sind aufgeführt: Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten!

Folie 2: Bild Fliegender Teppich umkreist die Welt – Christin Hoche

Folie 4, 8, 9-22: Photos.com by Getty Images (Beltz Verlag)

Folie 25-31: fallende Dominosteine – Cornelia Uhr

Folie 33: Dominosteine Stopp – Cornelia Uhr