

خوش آمدید به

آموزش درمان فراشناختی افسردگی (D-MKT)

تطبيق، گردآوری، ویرایش:

سروش احمدی (دانشجو روان‌شناسی، دانشگاه هامبورگ)

آموزش درمان فراشناختی افسردگی: مشاهده گر



جلسه آموزش امروز

رفتار

حافظه

افسردگی

درک احساسات

تفکر و
نتیجه گیری

عزت نفس

جلسه آموزش درمان فراشناختی افسردگی:



درک احساسات

درک نشانه‌های احساسات

مثال: یک شخص دست به سینه است.



درک نشانه‌های احساسات

مثال: یک شخص دست به سینه است.

چرا؟



چه چیزی در پاسخ این سؤال کمک می کند؟

چه چیزی در پاسخ این سؤال کمک می کند؟

◀ شناخت قبلی از شخص ← آیا شخص گرایش به ترسویی، تکبر و غیره دارد؟

چه چیزی در پاسخ این سؤال کمک می کند؟

◀ شناخت قبلی از شخص ← آیا شخص گرایش به ترسویی، تکبر و غیره دارد؟

◀ محیط | موقعیت ← وقتی کسی در فصل زمستان دست به سینه باشد، احتمالاً سردش است!

چه چیزی در پاسخ این سؤال کمک می کند؟

◀ شناخت قبلی از شخص ← آیا شخص گرایش به ترسویی، تکبر و غیره دارد؟

◀ محیط \ موقعیت ← وقتی کسی در فصل زمستان دست به سینه باشد، احتمالاً سردش است!

◀ نظارت از خود ← چه زمان خودم دست به سینه می شوم؟ (اما: مواظب باشید! آدم همیشه نمی تواند علت رفتار خود را، مشابه با علت رفتار دیگران بداند!)

چه چیزی در پاسخ این سؤال کمک می کند؟

- ◀ شناخت قبلی از شخص ← آیا شخص گرایش به ترسویی، تکبر و غیره دارد؟
- ◀ محیط \ موقعیت ← وقتی کسی در فصل زمستان دست به سینه باشد، احتمالاً سردش است!
- ◀ نظارت از خود ← چه زمان خودم دست به سینه می شوم؟ (اما: مواظب باشید! آدم همیشه نمی تواند علت رفتار خود را، مشابه با علت رفتار دیگران بداند!)
- ◀ حالات چهره (حرکات و حالات صورت) ← شخص دیگر خشناک، دوستانه و غیره نگاه می کند؟

این چه ربطی به افسردگی دارد؟

این چه ربطی به افسردگی دارد؟

کار های تحقیقاتی نشان می دهند که افراد مبتلا به افسردگی غالباً ...

➤ مشکل دارند بیان احساس دیگران را بسنجند و

➤ برای مثال تمایل دارند حالات چهره **خستگی** را به عنوان **غمگین** یا **طرد کننده** قضاوت کنند.

چه احساساتی می شناسید؟

احساسات پایه ای

شادی

شگفت زده

ترس

غم

خشم | عصبانیت

کراهت | چندش

شرم

احساس گناه

احساسات پایه ای مختلف

گاهی اوقات آسان است آدم بفهمد فردی در چه حالی است،
مخصوصاً اگر اطلاعات بیشتری داشته باشد.



?



?



?



?



?

احساسات پایه ای مختلف

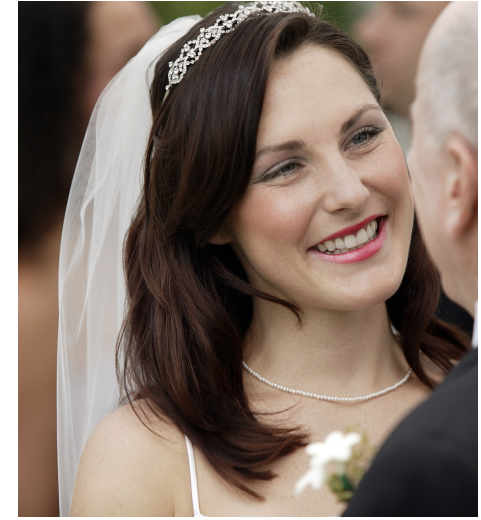
گاهی اوقات آسان است آدم بفهمد فردی در چه حالی است،
مخصوصاً اگر اطلاعات بیشتری داشته باشد.



غم



چندش



شادی



خشم



شگفت زده

۱



۲



۳



۴



۵



این کار سخت تر می شود اگر آدم نه فرد را بشناسد و نه سر نخ دیگری داشته باشد!



این کار سخت تر می شود اگر آدم نه فرد را بشناسد و نه سر نخ دیگری داشته باشد!
سعی کنید حالات چهره را از تصویر ۱ تا تصویر ۵ به احساسات خاص اختصاص دهید.

۱



خشم

۲



شگفت زده

۳



غم

۴



شادی

۵



ترس

این کار سخت تر می شود اگر آدم نه فرد را بشناسد و نه سر نخ دیگری داشته باشد!
سعی کنید حالات چهره را از تصویر ۱ تا تصویر ۵ به احساسات خاص اختصاص دهید.

تکلیف

به شما بخشی از یک تصویر نشان داده خواهد شد. برای آن تصمیم بگیرید، صورت فرد نشان داده چه چیزی را با بیشترین احتمال، بیان می کند.

۱. مرد یک تصادف خودرو را \ موتر را می بیند و وحشت زده می شود.

۲. مرد از یک پیشنهاد خوب شگفت زده شده است.

۳. مرد یک شعبده باز خیابانی را تحسین می کند.

۴. مرد از اینکه کسی جلوی خودروی او \ موتر او پارک کرده، عصبانی است.



بخشی از تصویر!

۱. مرد یک تصادف خودرو را \ موتر را می بیند و وحشت زده می شود.

۲. مرد از یک پیشنهاد خوب شگفت زده شده است.

۳. مرد یک شعبده باز خیابانی را تحسین می کند.

۴. مرد از اینکه کسی جلوی خودروی او \ موتر او پارک کرده، عصبانی است.



شگفت زده!

جمع‌بندی

◀ همانطور که دیدیم حالات چهره و ایما و اشاره های بدنی نمی توانند همیشه به درستی تعبیر شوند!

جمع‌بندی

- ◀ همانطور که دیدیم حالات چهره و ایما و اشاره های بدنی نمی توانند همیشه به درستی تعبیر شوند!
- ◀ برخی از مردم، به طور فطری، منوط به بیماری یا مصرف دارویی حالت چهره ضعیفی دارند؛ بنابراین این از حالت چهره ضعیف آن ها نمی توان به احساسات درونی آن ها پی برد.

جمع‌بندی

- ▶ همانطور که دیدیم حالات چهره و ایما و اشاره های بدنی نمی توانند همیشه به درستی تعبیر شوند!
- ▶ برخی از مردم، به طور فطری، منوط به بیماری یا مصرف دارویی حالت چهره ضعیفی دارند؛ بنابراین این از حالت چهره ضعیف آن ها نمی توان به احساسات درونی آن ها پی برد.
- ▶ کار های تحقیقاتی نشان می دهند که وضعیت خلق خود تاثیر گذار است بر اینکه چطور ما حالات چهره و ایما و اشاره های بدنی دیگران را تفسیر کنیم!

جمع‌بندی

◀ در زمان خُلق افسرده، غالباً پیش فرد مقابل اضافه بر این، افکار طرد‌کننده استنباط می‌شود («خواندن افکار منفی دیگران»).

جمع‌بندی

- ◀ در زمان خُلق افسرده، غالباً پیش فرد مقابل اضافه بر این، افکار طرد‌کننده استنباط می‌شود («خواندن افکار منفی دیگران»).
- ◀ اطلاعات بیشتری (موقعیت، شناخت قبلی از شخص، پرسیدن مستقیم) باید در نظر گرفته شوند قبل از اینکه حالات چهره و ایما و اشاره‌های بدنی بتوانند با اطمینان تفسیر شوند.

احساسات اصلاً برای چه چیزی خوب هستند؟



???

احساسات اصلاً برای چه چیزی خوب هستند؟



۱. احساسات برای برقراری ارتباط هستند.

◀ احساسات در حالت چهره نشان داده می شوند. اینطور آن ها اطلاعات را سریع تر از کلمات منتقل می کنند؛ گاهی حتی قبل از اینکه چیزی را به طور آگاهانه تشخیص داده باشیم («یک چیزی عجیب است»، «یک جوری حس می کنم که...»).



احساسات اصلاً برای چه چیزی خوب هستند؟

۱. احساسات برای برقراری ارتباط هستند.

◀ احساسات در حالت چهره نشان داده می شوند. اینطور آن ها اطلاعات را سریع تر از کلمات منتقل می کنند؛ گاهی حتی قبل از اینکه چیزی را به طور آگاهانه تشخیص داده باشیم («یک چیزی عجیب است»، «یک جوری حس می کنم که...»).

۲. احساسات زمینه ساز رفتار هستند.

◀ آن ها باعث می شوند ما در موقعیت های مهم سریع و بدون فکر کردن، عمل کنیم.

احساسات اصلاً برای چه چیزی خوب هستند؟



۳. احساسات اطمینان می بخشند که ما احساس **سرزنده** بودن می کنیم.

◀ بدون احساسات منفی، احساسات مثبت وجود ندارند!

آیا احساسات همیشه بازتابی از واقعیت هستند؟





آیا احساسات همیشه بازتابی از واقعیت هستند؟

◀ خیر، احساسات همیشه نباید «درست» باشند!



آیا احساسات همیشه بازتابی از واقعیت هستند؟

◀ خیر، احساسات همیشه نباید «درست» باشند!

◀ وقتی احساس می‌کنم که بی‌ارزشی هستم، به آن معنا نیست که واقعاً بی‌ارزش هستم!



آیا احساسات همیشه بازتابی از واقعیت هستند؟

◀ خیر، احساسات همیشه نباید «درست» باشند!

◀ وقتی احساس می‌کنم که بی‌ارزشی هستم، به آن معنا نیست که واقعاً بی‌ارزش هستم!

◀ بنابراین احساسات گاهی اوقات مشاوران بدی هستند!



آیا احساسات همیشه بازتابی از واقعیت هستند؟

- ◀ خیر، احساسات همیشه نباید «درست» باشند!
- ◀ وقتی احساس می‌کنم که بی‌ارزشی هستم، به آن معنا نیست که واقعاً بی‌ارزش هستم!
- ◀ بنابراین احساسات گاهی اوقات مشاوران بدی هستند!
- ◀ اغلب افراد مبتلا به افسردگی تمایل به استفاده از «استدلال احساسی» دارند؛ یعنی فرض می‌کنند که احساسات منفی دقیقاً همان چیز را اظهار می‌کنند که در واقعیت اتفاق می‌افتد («من رنجیده شدم، بنابراین این تو به من اهانت کردی!»).



درک احساسات اهداف یادگیری



درک احساسات اهداف یادگیری

رفتاری که با احساسات همراه است، بسیار کارآمد است. او به کارکرد های زیادی تحقق می بخشد و برای بقاء زندگی لازم است.



درک احساسات اهداف یادگیری

- رفتاری که با احساسات همراه است، بسیار کارآمد است. او به کارکرد های زیادی تحقق می بخشد و برای بقاء زندگی لازم است.
- اما احساسات همیشه «واقعیات» نیستند: فقط چون که من احساس طرد شدن می کنم، به این معنا نیست که من واقعاً طرد شده ام.



درک احساسات اهداف یادگیری

- رفتاری که با احساسات همراه است، بسیار کارآمد است. او به کارکرد های زیادی تحقق می بخشد و برای بقاء زندگی لازم است.
- اما احساسات همیشه «واقعیت» نیستند: فقط چون که من احساس طرد شدن می کنم، به این معنا نیست که من واقعاً طرد شده ام.
- حالت چهره یا ایما و اشاره بدنی یک فرد، نشانه سرخ قرینه های مهمی برای احساسات او هستند. اما آدم همچنین می تواند اشتباه کند!



درک احساسات اهداف یادگیری

◀ آدم باید برای ارزیابی کردن اشخاص دیگر، در کنار حالت چهره اطلاعات بیشتری هم در نظر بگیرد (شناخت قبلی از شخص، موقعیت کنونی و غیره) یا سؤال کند.



درک احساسات اهداف یادگیری

- ◀ آدم باید برای ارزیابی کردن اشخاص دیگر، در کنار حالت چهره اطلاعات بیشتری هم در نظر بگیرد (شناخت قبلی از شخص، موقعیت کنونی و غیره) یا سؤال کند.
- ◀ وضعیت خلق خویش تأثیر زیادی دارد بر اینکه محیطمان را چگونه برداشت کنیم.

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 4,16-17, 22-23, 33-37: Photos.com by Getty Images (Beltz Verlag)

Folie 5-6: Francesca Bohn (Beltz Verlag)

Folie 18-20; 29-32: veer/2581 620 und veer/4127 299 (Beltz Verlag)