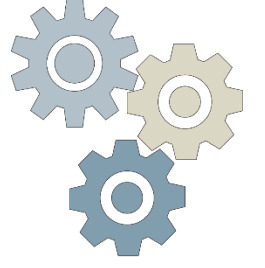


الواجبات المنزلية للتدريب رقم 1
- الإسناد (تفسير الأحداث إلقاء اللوم و الحصول على الانتماء) -



طريقة تفسير الأحداث

استنتاج لأسباب الأحداث التي تقع (كمثال. اللوم)

لماذا نفعل هذا؟

تظهر الدراسات الطبية أن الكثير من الناس يعانون من مرض الاكتئاب (ولكن ليس كل الناس!):

- يميلون إلى لوم أنفسهم في حالة لفشل
- يميلون الى اعطاء الآخرين الانتماء في ظروف النجاح



وهذا قد يؤدي إلى تدني احترام الذات!

تظهر الدراسات الطبية أن الكثير من الناس مع مرض الأوهام الذهان (ولكن ليس الكل):

- يميلون إلى لوم الآخرين للأحداث السلبية والفشل
- يميلون إلى الاعتقاد بأن كل الأحداث تقع خارج سيطرتهم



خاصة التفسير الأول يؤدي إلى مشاكل في العلاقات الشخصية مع الآخرين

مثال لطريقة التفسير الخاطئ:

الفتاة كلارا تقع في كثير من الأحيان
الافكار الخاصة: عمها هو السبب يرسل نبضات كهربائية في رأسها.
تفسير بديل: لديها مرض في الأذن الذي يؤثر على إحساس التوازن (التصلب اللويحي).



ماذا حدث بالفعل!: تم تشخيص إصابتها بمرض عصبي حاد (التصلب اللويحي).

غالباً ما نتجاهل أن نفس الحدث يمكن أن يكون له أسباب مختلفة تماماً.

مثال:

صديق جيد لا يستمع إليك. ما هي الأسباب لهذه الحالة؟

■ أنا ممل ■ أنا أتمتم	نفسي...
■ هي غير لطيفة ■ عندها مشاكل	الآخرين...
■ تستمع إلى الراديو ■ تتكلم مع صديق عبر الهاتف النقال	أسباب أخرى أو أسباب عشوائية

كما ظهر، يمكن أن الأسباب الكامنة وراء الأحداث مختلفة جداً. وعلاوة على ذلك، في معظم الحالات هناك عدة عوامل تساهم مجتمعة لوضع معين. ومع ذلك، كثير من الناس لديهم تفضيل لرؤية جانب واحد فقط من الأهمية (على سبيل المثال بدلاً من لوم الآخرين لوم الذات أو العكس).

شكل التفسير عند الإكتئاب:

يشعر المرء وحده المسؤول عن الأحداث السلبية مثل فشل امتحان "أنا غبي" في نفس الوقت، وتعزى الأحداث الإيجابية للصدفة الحظ، ومساهمة الآخرين، أو حتى أحد يشك في الطبيعة الإيجابية لهذا الحدث (أي شخص يمكن أن يفعل ذلك).

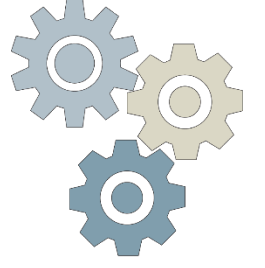
السلبيات: انخفاض الثقة بالنفس، وإذا المتخذة لنقيض، وهذا التفسير غير الواقعي للأحداث.

التفسير الوهمي:

يتحمل الآخرون مسؤولية الأحداث السلبية (على سبيل المثال، الرسوب في الامتحان = "الممتحن كان ظالمًا"؛ عدم حصول المرء على الوظيفة = "لقد كرهوني منذ البداية"). في الوقت نفسه، تعزى الأحداث الإيجابية بالكامل إلى نفسه ("أنا الأفضل").

السلبيات: زيادة الثقة بالنفس، ولكن هذا في أقصى حالاته تقييم غير واقعي للأحداث. علاوة على ذلك، فإن هذه النظرة للعالم قد تزج الآخرين بسهولة ("كبش فداء") وتؤدي إلى الصراعات.

الواجبات المنزلية للتدريب رقم 2 و 7
- وضع الإستنتاجات السريعة 1 و 2 -



لماذا نفعل ذلك؟

تشير الدراسات إلى أن العديد من الأشخاص المصابين بالذهان (ولكن ليس كلهم!) يتخذون قراراتهم على أساس القليل من المعلومات. هذا النمط من اتخاذ القرار يمكن أن يؤدي بسهولة إلى الأخطاء. ولذلك، ينبغي تفضيل أسلوب أكثر تعمداً في اتخاذ القرار يتضمن دراسة شاملة لجميع المعلومات المتاحة.



مثال لوضع الاستنتاجات السريعة:

كارل يريد ان يصبح ملك ألمانيا. معلومات خلفية: كارل وجد شخصية من الملك مع تاج في لعبة. ولكن! لا يوجد في ألمانيا ملك, ألغى الملكية في ألمانيا منذ فترة طويلة, ولكن قبل كل شيء لا يمكن أن يعتبر محتوى اللعبة دليلاً قاطعاً.



نحن غالباً ما فعل احكام واستنتاجات على أساس المعلومات المعقدة جداً في بيئتنا. أحياناً، نأتي إلى خاتمة دون دليل 100%.

■ أسباب / المزايا: قد يتسبب حفظ الوقت، يجعل المرء يشعر بالأمان، وتبدو مصممة المختصة للآخرين ("قرار خاطئ أفضل من أي قرار").

■ السلبات: خطر اتخاذ قرار غير صحيح وخطير... ينبغي العثور على الطريق المتوسط بين:

■ خطر: قرار غلط (اتخاذ قرار متسرع).

■ سلبي: يستغرق وقتاً طويلاً جداً (وقرار متاخر بشكل مفرط).

خاتمة دون دليل 100% ولكن سبب وجيه للشك.

■ الدخان يخرج من النافذة: النار!

■ ربما -كما يقول المثل: "لا دخان من دون نار!"

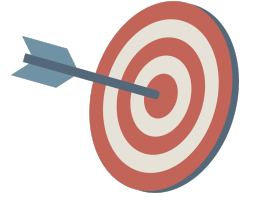


لكن:

الرجل يهذي هل هو سكران؟

الرجل يثرثر: هل هو سكران؟

راقبه عن كثب: هل الرجل قادم من الحانة أم تفوح منه رائحة الكحول؟
قد يكون الرجل يعاني من اضطراب اللغة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، أو يعاني من ضعف في النطق.
لا ينبغي استخلاص استنتاجات متسرعة (مثل إظهار الأشمئزاز)



الأهداف التعليمية:

عندما تكون الأحكام مهمة وبالغة الأهمية، فمن الأفضل تجنب القرارات المتسرعة والنظر في جميع المعلومات ذات الصلة ("السلامة أفضل من الأسف").

- لذلك ابحث عن أكبر قدر ممكن من المعلومات وتبادل وجهات النظر مع الآخرين، خاصة إذا كانت القرارات بالغة الأهمية (على سبيل المثال، الشعور بأن جارك يطاردك - لا تهجم الأعداء المفترضين على الفور!).

- بالنسبة للأحداث ذات الأهمية البسيطة، قد نقرر أيضًا بسرعة (على سبيل المثال اختيار ماركة زبادي أو نوع من الكعك أو اختيار أرقام اليانصيب).

- أن تخطئ فهذا أمر إنساني - كن مستعدًا لاحتمال أن تكون مخطئًا.

يمكن أن يكون الشك شعورًا مزعجًا ولكنه غالباً ما يساعد في منعنا من ارتكاب أخطاء جسيمة:

غالباً ما تكون الحياة معقدة، وقد يكون من الصعب استيعاب جميع المعلومات في وقت واحد. ومع ذلك، من المهم جداً ألا نفعل العكس ونقفز إلى الاستنتاجات. خاصة في المواقف المعقدة التي قد تكون فيها المعلومات.

من السهل التغاضي عنها، فليس من المفيد أن تكون واثقاً جداً في حكمك الأولي.

خذ بعض الوقت للبحث عن مزيد من المعلومات واطلب آراء الأشخاص الذين تثق بهم. حاول عرض المشكلات من وجهات نظر مختلفة (ما هي الإيجابيات والسلبيات؟). قد يثير هذا شعوراً مزعجاً بالشك، لكنه يساعد في الحصول على رؤية أكثر واقعية للموقف وقد يمنعنا من رسم الاستنتاجات بشكل غير صحيح. وهذا بدوره قد يقلل من المشاعر السلبية مثل الخوف أو التهديد على المدى الطويل.

قرارات / أحكام / تقييمات متسرعة
لقد قمت بها ذات مرة (وربما ندمت...)

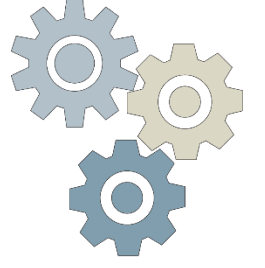
مثال 1

بعد المدرسة بدأت التدريب المهني كبائع تأمين. على الرغم من أن اهتماماتي ونقاط قوتي كانت مختلفة، إلا أن والدي كانا يدفعانني. الآن أنا نادم على هذا القرار وتركت التدريب.

مثال 2

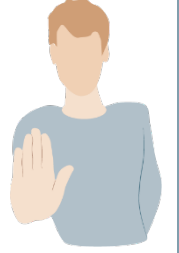
كانت هناك فتاة جميلة تنظر إلي في النادي، واعتقدت أنها تريد الرقص معي. ولكن بعد ذلك صفعتني، أعتقد أنني أخطأت في الحكم على الوضع.

الواجبات المنزلية والجوهر
الوحدة التدريبية 3
- تغيير المعتقدات -



لماذا نفعل ذلك؟

تشير الدراسات إلى أن العديد من الأشخاص المصابين بالذهان (ولكن ليس كلهم!) يستمرون في التشبث بأرائهم أو معتقداتهم حول حدث ما، حتى عندما يواجهون معلومات تتحدى هذا الاعتقاد.



قد يؤدي هذا إلى مشاكل شخصية وقد يعيق الرؤية الصحية والواقعية للبيئة.

مثال على عدم القابلية للإصلاح:

لاتيشا تحطم إطارات زميلتها!

الخلفية: لاتيشا تشعر بالتحرش.

لكن!: على الرغم من أن بعض الزملاء قد أدلوا بالفعل بملاحظات بذيئة حول لاتيشا، إلا أنها جمعتها معاً وانخرطت تماماً في نظرية المؤامرة الخاصة بها. لقد تجاهلت أن بعض الزملاء تصرفوا بشكل عادل تجاهها.

هناك ميل بشري للتشبث بالانطباعات الأولى (على سبيل المثال، التحيز، موقف "الانطباع الأول = الانطباع الأفضل").

الأسباب:

- الكسل، "الانحياز التأكيدي" (البحث فقط عن أدلة لصالح نظريتك)

- الطيش

- سهولة التوجيه في عالم معقد

- الفخر

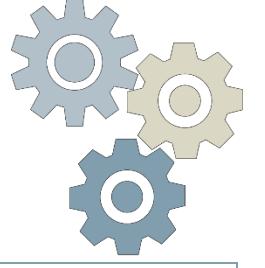
المشاكل:

- الحفاظ على الأحكام الخاطئة (مثل التحيزات العنصرية)

- قد يحدث تعميم زائد زائف ("رأيت واحداً < رأيتهم جميعاً")

- لا يُمنح شخص ما فرصة ثانية ربما كان يستحقها

الواجبات المنزلية والجوهر
من وحدات التدريب 4 و 6
- للتعاطف...1 و 2 -



لماذا نفعل ذلك؟

تشير الدراسات إلى أن العديد من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية (وخاصة الذهان) [ولكن ليس كلهم!] لديهم مشاكل فيما يلي:

- صعوبات في اكتشاف وتقييم تعابير وجه الآخرين (مثل الحزن والسعادة)
- صعوبات في استنتاج الدوافع والأنشطة المستقبلية للأشخاص الآخرين من السلوك المستمر

مثال حالة لسوء التفسير الاجتماعي:

عندما يفتح بول نافذته، تغلق جارتها ستائرهما.

التقييم: هذا دليل قاطع له على أن جيرانه يتآمرون عليه ويحاولون إخراجه من المنزل.

لكن! ربما كان هذا مجرد صدفة أو ربما كان الجار قد جرد من ملابسه ولم يرغب في أن يراه أحد.

كيف تؤدي مشاكل التعرف على العواطف إلى تعزيز التفسيرات الخاطئة أثناء الذهان – أمثلة:

مشاعر القلق والذعر تمنع التقييم الموضوعي للأشخاص أو المواقف الأخرى:

- لا يصدق الكلمات المشجعة من أصدقائك.
- يُنظر إلى فهم ابتسامة الطبيب على أنه كثرة.
- يتم إساءة تفسير الوجه العصبي لأحد الركاب في الحافلة على أنه تحذير (على سبيل المثال، اعتداء قادم).

في بعض الأحيان نميل إلى المبالغة في تقدير "لغة الجسد" للآخرين (على سبيل المثال، حك الأنف = الكذب؟ أو عقد الذراعين = الغطرسة؟) أو الاستدلال المتسرع على أفكار شخص ما أو نواياه. في كثير من الأحيان يكون من الضروري التعرف على شخص ما بشكل أفضل من أجل إصدار أحكام صحيحة. توفر لغة الجسد والانطباعات الأولى عن المواقف معلومات مهمة، ومع ذلك، ينبغي للمرء جمع المزيد من المعلومات للحصول على الصورة الكاملة.

ما الذي يساعدنا على تفسير سلوك الآخرين؟



مثال: شخص يعقد ذراعيه.

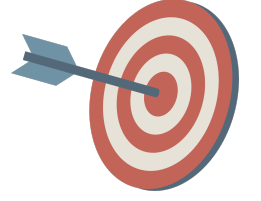
لماذا؟ الغطرسة وانعدام الأمن، قد يكون الشخص بارداً؟

المعرفة السابقة عن الشخص: هل يميل الشخص إلى التكبر أم الخجل؟

البيئة/الموقف: عندما يعقد الشخص ذراعيه في الشتاء، فمن المحتمل أنه يشعر بالبرد!

الملاحظة الذاتية: في أي مناسبة أعقد ذراعي؟ (الخطر! لا تستنتج من نفسك على الفور للآخرين)

تعبيرات الوجه: هل يبدو الشخص غاضباً أم ودوداً وما إلى ذلك؟



الأهداف التعليمية:

- يجب عليك فقط استخلاص استنتاجات قاطعة حول شخص آخر إذا كنت تعرفه جيداً أو إذا كنت تراقبه عن كثب.
- تعد تعبيرات الوجه والإيماءات من الأدلة المهمة لما يشعر به الشخص ولكنها قد تكون مضللة في بعض الأحيان.
- عند تقييم المواقف المعقدة، من المهم مراعاة جميع المعلومات المتاحة.
- كلما زادت المعلومات التي تم أخذها في الاعتبار، كلما زاد احتمال الحكم الصحيح.

المواقف/لغة الجسد، التي ربما أخطأت في تفسيرها

مثال 1

بالأمس، كان الناس يتهمسون خلف ظهري. لقد أشرت إلى ذلك بنفسي واعتقدت أنهم يتحدثون عني، ولكن ربما لم يكن الأمر عني على الإطلاق.

مثال 2

كنت أعتقد دائماً أن فلان يمشي بشكل غريب لأنه يفتقر إلى الثقة بالنفس؛ لكنني اكتشفت الآن أنه مصاب بانزلاق غضروفي.

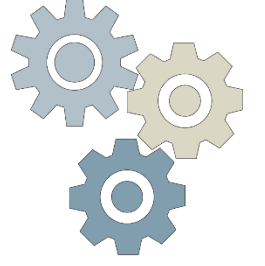
مثال 3

فلان يبدو دائماً سعيداً جداً؛ اكتشفت الأسبوع الماضي أنه يشعر بالسوء حقاً لكنه يحاول إخفاء ذلك.

الواجبات المنزلية و الجوهر

الوحدة التدريبية 5

- الذاكرة -



لماذا نفعل ذلك؟

- تشير الدراسات إلى أن العديد من الأشخاص المصابين بالذهان (ولكن ليس كلهم!) أكثر ثقة في الذكريات الكاذبة من الأشخاص الذين لا يعانون من الذهان.
- وفي الوقت نفسه، تقل الثقة في الذكريات الحقيقية (أي الأشياء التي حدثت بالفعل) في حالة الذهان.
- قد يؤدي هذا إلى صعوبات في التمييز بين الذكريات الحقيقية والذكريات الكاذبة وقد يعيق الرؤية الصحية والواقعية للبيئة.

مثال حالة للذكريات الكاذبة:

- يتذكر هربرت أنه تم اختطافه من قبل وكالة المخابرات المركزية.
- الخلفية: تم إدخال هربرت إلى مستشفى الطب النفسي بعد تعرضه لانتكاسة. بسبب الخوف والارتباك، يتذكر عن طريق الخطأ أن المسعفين هم عملاء للخدمة السرية.
- قدرتنا على حفظ المعلومات محدودة.
- مثال: ما يقرب من 40% من تفاصيل القصة التي سمعناها قبل نصف ساعة لا يمكن تذكرها بشكل فعال.
- الميزة: أدمغتنا ليست مثقلة بالمعلومات عديمة الفائدة. في الغالب، يتم فقدان المعلومات غير ذات الصلة...ولكن
- السلبيات:.... تختفي أيضاً العديد من الذكريات المهمة (المواعيد، ذكريات الإجازات، المعرفة المكتسبة في المدرسة...)

ما الذي يعطل تخزين المعلومات في الذاكرة؟

- تشتيت الانتباه أثناء الدراسة (< الراديو، وجود أشخاص آخرين في الغرفة، والأجواء غير السارة)
- التوتر والضغط
- الإفراط في استهلاك الكحول!
- أنشطة تشتيت الانتباه بعد الدراسة (مثل مشاهدة التلفزيون)





كيف يمكنني حفظ الأشياء بشكل أفضل؟

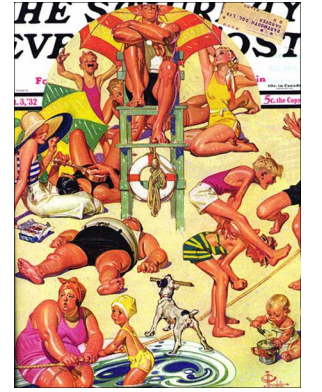
- كرر واعمل من خلال؛ الفهم
- مع الأمور المجردة: حاول التفكير في أمثلة أو أدوات استنكار بسيطة (على سبيل المثال: كلمات شبيهة لتذكر الأشياء وربطها)
- الجمع بين المعلومات والمعرفة الموجودة
- تجنب الدراسة لفترة طويلة
- لا تشرب الكحول أو قم بشرب القليل من الكحول
- الذهاب إلى السرير بعد التعلم (لا مزيد من الإلهاء)
- إشراك العديد من الحواس أثناء التعلم (مثل الاستماع والمشاهدة وكتابة الأشياء)

تحذير: الذكريات الكاذبة قد تتطفل علينا!

مثال: يدعي العديد من الأشخاص (حوالي 60-80%) أنهم يتذكرون وجود كرة أو منشفة في هذه الصورة.

في الواقع لا وجود لهذين الشيئين في الصورة!.

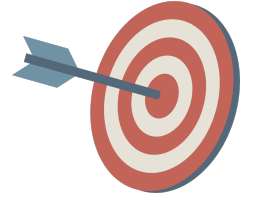
ذاكرتنا تخدعنا!



ليس كل ما نتذكره قد حدث بالفعل!

- يستبدل دماغنا المعلومات المفقودة ويضيفها عن طريق الأحداث السابقة ذات الصلة (مثل مشهد الشاطئ النموذجي من العطلات).
تتم إضافة بعض الكائنات بواسطة "المنطق" (في المثال: كرة، منشفة)!

- يمكن في كثير من الأحيان التمييز بين الذكريات الحقيقية والذكريات الكاذبة عن طريق الوضوح: فالذكريات الكاذبة تكون "شاحبة" إلى حد ما وأقل تفصيلاً.



الأهداف التعليمية:

- ذكرياتنا قد تخذعنا!
- خاصة بالنسبة للأحداث المهمة (الشجار، شاهد عيان، الشهادة وما إلى ذلك)، ضع في اعتبارك ما يلي: إذا لم تتمكن من تذكر تفاصيل واضحة حول حدث ما:
- لا تكن متأكدًا جداً من صحة ما تتذكره.
- اطلب معلومات إضافية (مثل شاهد على الحدث).

مثال:

لقد تشاجرت مع شخص ما وتذكرت بشكل غامض أنه أدلى بتصريحات مهينة لك. ضع في اعتبارك أن ذاكرتك ربما تكون قد تحالفت عليك. قد تكون ذاكرتك مشوشة. اسأل أيضاً الأشخاص الذين كانوا حاضرين في هذه المناسبة لتتأكد.

متى تم خداع ذاكرتك؟

مثال 1

أتذكر كيف وصفني شخص ما بـ "الغبي" أثناء جدال. لكن كل من كان موجوداً لا يمكنه تأكيد ذلك، لذا ربما كنت أتخيل هذا ببساطة لأنني كنت منزعاً للغاية.

مثال 2

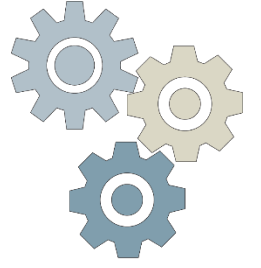
أتذكر وقوفي على برج إيفل عندما كنت في الثالثة من عمري. ومع ذلك، ربما كنت أصغر من أن أتذكر، ومن المفترض أن والدي قد أخبرني بهذه القصة مرات عديدة لدرجة أنني أتخيل الآن أن أتذكرها بنفسني.

الذاكرة
(يرجى العثور على الأمثلة الخاصة بك)

كيف يمكنني شخصياً أن أحفظ الأشياء بشكل أفضل (يمكن أن تختلف عن المقترحات المذكورة أعلاه) وما الذي يعوق تعلمي؟

مثال: استمع إلى موسيقى هادئة، وبيئة مريحة، ويجب عليك أن تشعر بذلك

الواجبات المنزلية والجوهر
الوحدة التدريبية 8
- المزاج -



لماذا نفعل ذلك؟

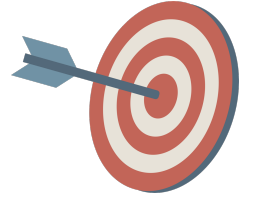
يُظهر العديد من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الصحة العقلية تشوهات في التفكير قد تؤدي إلى تعزيز الاكتئاب. ويمكن تغيير هذه التشوهات في التفكير من خلال التدريب المكثف والمستمر.

هناك أدلة على الاستعداد الوراثي للأفكار الاكتئابية وتدني احترام الذات. علاوة على ذلك، يمكن للأباء الناقدين والمهملين والأحداث المؤلمة في الحياة أن يعززوا صورة ذاتية سلبية.



لكن: الاكتئاب ليس قدرًا لا رجعة فيه

يمكن تغيير هياكل التفكير الاكتئابية، على سبيل المثال. بالعلاج النفسي وما يسمى بإعادة الهيكلة المعرفية. ومع ذلك، إذا لم يتم إجراء إعادة الهيكلة المعرفية بانتظام وعلى مدى فترة زمنية أطول، فلن يحدث أي تغيير دائم في الصورة الذاتية السلبية والأفكار السلبية. في ما يلي يطلب منك القيام ببعض التمارين للواجبات المنزلية. هذه التمارين ليست سوى بداية/دافع أولي ويجب ممارستها بشكل مستمر.



الأهداف التعليمية:

- هناك فرق بين كيف أحكم على نفسي وكيف يحكم علي الآخرون!
- إذا كنت أعتبر نفسي عديم القيمة، أو قبيحاً وما إلى ذلك، فإن الآخرين لا يشاركونني هذا الرأي بالضرورة.
- غالباً ما تكون هناك آراء/أحكام/تفضيلات متعددة. قد لا يتفق الآخرون مع فهمي للذكاء أو المظهر وما إلى ذلك.

تفكير كارثي (يرجى العثور على الأمثلة الخاصة بك)		
مثال	تقييم الاكتئاب	تقييم مفيد
لم يتصل أحد أصدقائي في الموعد المحدد.	لم يعد يحبني بعد الآن، ولن يعامل الأصدقاء الآخرين بنفس الطريقة.	ربما حدث شيء ما؛ أحياناً أنسى الأشياء أيضاً.

نصائح لتقليل الحالة المزاجية المكتئبة/تدني احترام الذات (تساعد فقط عند القيام بها بشكل منتظم)

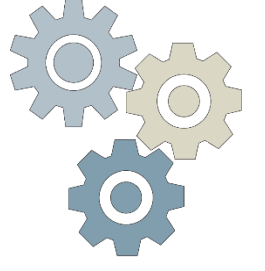


- دَوِّن كل مساء بعض الأشياء (حوالي 5) التي كانت إيجابية في ذلك اليوم، ثم مرر هذه الأشياء في عقلك.
- قل لنفسك أمام المرآة: "أنا أحب نفسي" أو "أنا معجب بك"! [ملاحظة: في البداية، قد تشعر ببعض السخافة عند القيام بذلك!].
- اقبل المجاملات وكتبها لاستخدام هذه الموارد عندما تكون الأوقات صعبة.
- حاول أن تتذكر المواقف التي شعرت فيها بحالة جيدة حقاً، حاول أن تتذكرها بكل حواسك (البصر، الشعور، الشم...)، ربما بمساعدة ألبوم الصور.
- افعل الأشياء التي تستمتع بها حقاً، ويفضل أن تكون مع الآخرين (مثل مشاهدة الأفلام أو الذهاب إلى المقهى).
- ممارسة التمارين الرياضية (لمدة 20 دقيقة على الأقل) - ولكن بدون تمرين - التدريب على القدرة على التحمل، إن أمكن، على سبيل المثال، المشي لمسافات طويلة أو الركض.
- استمع إلى الموسيقى المفضلة لديك.

الواجبات المنزلية والجوهر

الوحدة التدريبية 9

- تقدير الذات -



لماذا نفعل ذلك؟

يعاني العديد من الأشخاص المصابين باضطراب نفسي من تدني احترام الذات وتقديرها.

تقدير الذات: ما هو؟

تقدير الذات هو القيمة التي ننسبها لأنفسنا. إنه التقييم الذاتي للفرد وليس بالضرورة أي شيء له علاقة بكيفية إدراك الآخرين لنا. قد يساهم تدني احترام الذات في حدوث مشكلات نفسية مثل: الشك في الذات، والقلق، وأعراض الاكتئاب، والشعور بالوحدة.



مصادر تقدير الذات:

- تقدير الذات ليس أمراً ثابتاً، بل قد يحدث في مجالات مختلفة من حياتنا وبأشكال مختلفة.

- ومن المهم أن نفكر في قدراتنا ونقاط قوتنا، بدلاً من التركيز فقط على نقاط ضعفنا.

الأشخاص الذين يعانون من تدني احترام الذات...

- يميلون إلى التركيز على عيوبهم (الظاهرة).

- تميل إلى إصدار أحكام ذاتية سلبية معمرة (على سبيل المثال، "أنا كذلك عديم القيمة")

- لا تفرق بين الشخص ككل وبين سلوكه (على سبيل المثال، "إذا لم أنجح في شيء واحد، فهذا يعني أنني خاسر").

الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير كبير للذات... ما يمكن ملاحظته ظاهرياً:

- الصوت: صوت واضح ومفصل ومناسب

- تعبيرات/إيماءات الوجه: التواصل بالعين، والمظهر الواثق

- الموقف: تستقيم



لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر:

- الثقة في قدرات الفرد.

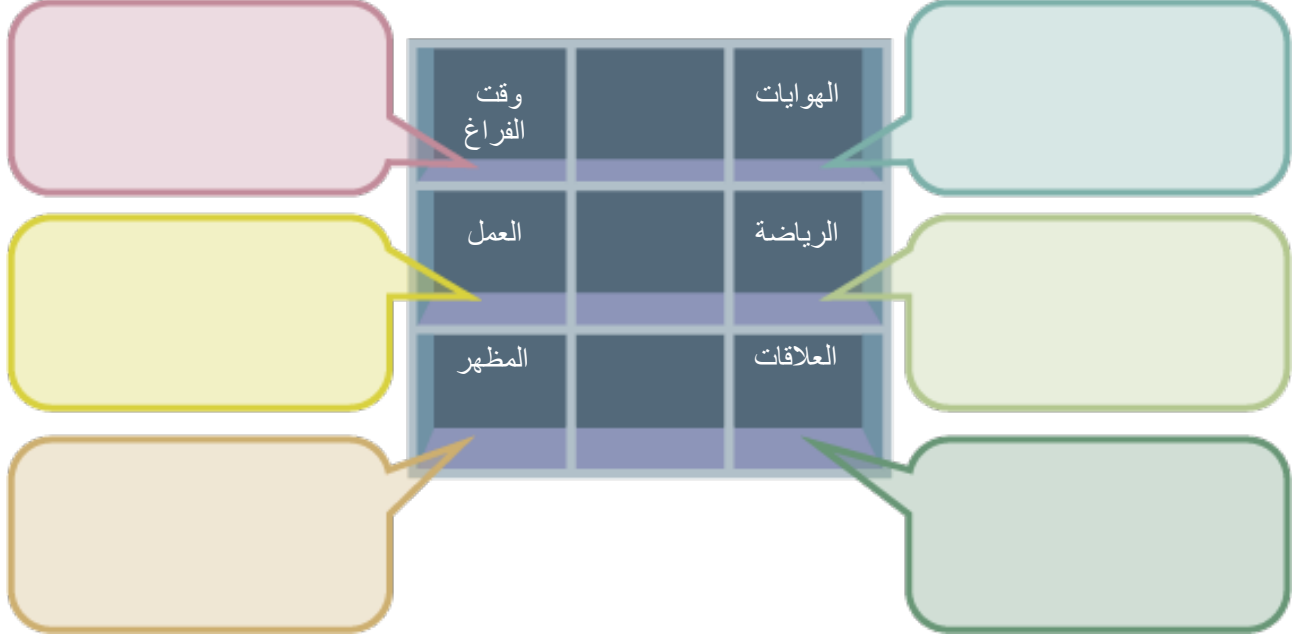
- قبول أخطاء الفرد أو إخفاقاته (دون التقليل من قيمة نفسه).

- التأمل الذاتي والاستعداد للتعلم من الأخطاء والإخفاقات.

- الموقف الإيجابي تجاه الذات، على سبيل المثال، مدح الذات على النجاح.

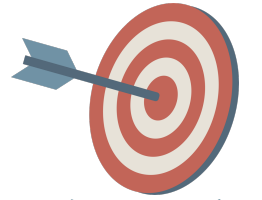
أدناه يطلب منك القيام ببعض التمارين للواجبات المنزلية

2- تخيل حياتك كرف به صناديق مملوءة مختلفة



نصائح لزيادة تقدير الذات

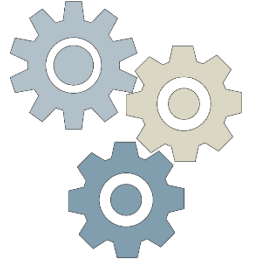
- التعبير عن رغباتك الخاصة لأشخاص آخرين.
- حاول التحدث بصوت عالٍ وواضح.
- اعتمد على لغة العيون. إذا وجدت هذا الأمر صعباً، يمكنك البدء بالأشخاص الذين تعرفهم، ثم المتابعة مع الغرباء.
- قف شامخاً: تذكر تأثير الوضعية المستقيمة على احترامك لذاتك وعلى الأشخاص من حولك.



الأهداف التعليمية:

- احترام الذات هو القيمة التي ينسبها الشخص إلى نفسه.
- كن على دراية بنقاط قوتك في مجالات مختلفة من حياتك وحاول تعزيز احترامك لذاتك باستخدام الاستراتيجيات التي تمت مناقشتها.
- ابحث عن نقاط القوة المخفية ("الكنوز المخفية") عن طريق سؤال أصدقائك أو عن طريق الاحتفاظ بمذكرة يومية للفرح (ملاحظة الأحداث الحالية الإيجابية).

الواجبات المنزلية والجوهر
الوحدة التدريبية 10
- التعامل مع الأحكام المسبقة (وصمة عار) -



لماذا نفعل هذا؟

كثير من الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالفصام أو الذهان (ولكن ليس كلهم!) قد يشعرون بالتمييز أو يتعرضون له. من أجل منع التحيز، قد يكون من المفيد شرح المرض والأعراض لأشخاص آخرين مختارين.

- يحدث الوصم عندما يرتبط الأشخاص أو المجموعات بصفات سلبية.
- يمكن أن تحدث وصمة العار عندما لا يقوم الشخص بفحص نقدي للواقع.
- قد تؤدي الوصمة إلى تخفيض قيمة الأفراد و/أو عزلهم.

عواقب الوصمة

- قد يرتبط مصطلحا الذهان والفصام بمعتقدات غير دقيقة لدى الآخرين.
- يمكن أن تؤدي الأوصاف/التمثيلات المتحيزة في وسائل الإعلام إلى افتراضات عامة (خاطئة/غير دقيقة). ("أنت تعرف واحداً، أنت تعرف الكل").
- ومن أجل الحد من الوصمة، يجب تحديد الصور النمطية الشائعة حول الأشخاص المصابين بالفصام أو الذهان وتصحيحها/معالجتها.

ما يجب القيام به؟

اقرأ وتحدث عن تجربتك المرضية بدقة!

كيف أتواصل بشأن مرضي؟

التوصية: اشرح أعراضك بدلاً من إخبار التشخيص.

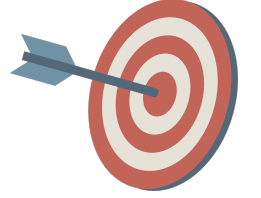
- على وجه الخصوص، إذا كنت لا تعرف الأشخاص جيداً، فمن المستحسن غالباً وصف الأعراض التي تعاني منها بدلاً من ذكر الأسماء (الغامضة) (الفصام والذهان).
- على سبيل المثال، "يعرف الجميع تقريباً الشعور بأنهم مراقبون، كما هو الحال في مترو الأنفاق أو في الشارع. كان لدي نفس الشعور ولكن أسوأ بكثير واستمر لفترة أطول. في هذه الأثناء، أفعل شيئاً حياً ذلك، وقد أصبح هذا الشعور نادراً".



- لكي تكون قادراً على شرح مرضك للآخرين، عليك أن تصبح خبيراً فيه بنفسك!

فكر في بعض الاقتراحات حول أفضل طريقة لتوصيل أعراضك الرئيسية.

الأعراض:	التواصل:
الهلوسة	
الأوهام	
أعراض غير محددة مثل الاكتئاب واضطرابات النطق ونقص الانتباه	



الأهداف التعليمية:

لمنع التحيز والوصم، من المهم أن تتقل مرضك بشكل مناسب إلى الآخرين.

- الاضطرابات النفسية شائعة.
- لست ملزماً بمشاركة تفاصيل حالتك الطبية إذا كنت لا تشعر بالارتياح عند التحدث عنها.
- للحصول على الدعم العام ولضمان الوقاية من الانتكاسات، قد يكون من المفيد والمهم أيضاً إخبار الأشخاص الذين تثق بهم بتشخيصك.
- في بعض الأحيان، قد يحمل الآخرون معتقدات غير دقيقة حول المرض. يمكن أن يكون شرح أعراضك (الدَّهان) أكثر فائدة من مشاركة تشخيص قد يساء فهمه.