



آموزش فراشناخت

# بام A 8: عزت نفس و خلق و خو

© Moritz, Woodward & Malihialzackerin (12|21)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

تصاویر موجود در این برنامه ی آموزشی با کسب اجازه از اشخاص و ناشران این تصاویر مورد استفاده قرار می گیرد. در انتهای اسلایدها نام و نشانی مربوط به هر تصویر آورده شده است.





## چرا این آموزش را فرامی گیریم؟

بسیاری از مبتلایان به مشکلات سلامت روانی دچار تحریف هایی در تفکر هستند که ممکن است آنان را به سمت افسردگی سوق دهد.

این تحریف های فکر می توانند در روند یک آموزش مداوم و متمرکز تغییر کنند.



# نشانه های افسردگی چیست؟

؟؟؟





## نشانه های افسردگی چیست؟

1. غمگینی ، خلق افسرده
2. کاهش انگیزه و سابق
3. عزت نفس پائین ، و ترس از طرد شدگی
4. اختلالات شناختی (بو.یژه نقص تمرکز و حافظه)...



## من بدبخت زاده شده ام... آیا محکوم به بدبختی خواهم بود؟

آیا سرنوشت ما تعیین می کند که شاد باشیم یا غمگین؟ آیا حالات عاطفی و هیجانی ما در گذر زمان تغییر می کند؟





## من بدبخت زاده شده ام... آیا محکوم به بدبختی خواهم بود؟

آیا سرنوشت ما تعیین می کند که شاد باشیم یا غمگین؟ آیا حالات عاطفی و هیجانی ما در گذر زمان تغییر می کند؟

„وراثت“: شواهدی وجود دارد که نشان می دهند برای افسردگی و عزت نفس پائین ، زمینه های ژنتیکی وجود دارد.





## من بدبخت زاده شده ام... آیا محکوم به بدبختی خواهم بود؟

آیا سرنوشت ما تعیین می کند که شاد باشیم یا غمگین؟ آیا حالات عاطفی و هیجانی ما در گذر زمان تغییر می کند؟

„وراثت“: شواهدی وجود دارد که نشان می دهند برای افسردگی و عزت نفس پائین ، زمینه های ژنتیکی وجود دارد.

„محیط و شرایط تربیتی“: والدین ایرادگیر ، سرزنش گر و غافل و همچنین شرایط و وقایع زندگی می توانند تصویر بدی از خود ایجاد کنند.





## من بدبخت زاده شده ام... آیا محکوم به بدبختی خواهم بود؟

آیا سرنوشت ما تعیین می کند که شاد باشیم یا غمگین؟ آیا حالات عاطفی و هیجانی ما در گذر زمان تغییر می کند؟

„وراثت“: شواهدی وجود دارد که نشان می دهند برای افسردگی و عزت نفس پائین ، زمینه های ژنتیکی وجود دارد.

„محیط و شرایط تربیتی“: والدین ایرادگیر ، سرزنش گر و غافل و همچنین شرایط و وقایع زندگی می توانند تصویر بدی از خود ایجاد کنند.

ولی: ساختار افکار افسرده ساز قابل تغییر است. افسردگی یک تقدیر غیرقابل تغییر نیست.







## روان پریشی یا سایکوز و افسردگی اثرات هذیان ها بر عزت نفس

اثرات منفی هذیان ها بر حالات خلقی	اثرات کوتاه مدت و مثبت هذیان ها برحالات خلقی
 ???	 ???
???	???
???	???





## روان پریشی یا سایکوز و افسردگی اثرات هذیان ها بر عزت نفس

اثرات منفی هذیان ها بر حالات خلقی	اثرات کوتاه مدت و مثبت هذیان ها برحالات خلقی
؟؟؟	درخلال روان پریشی: اشتیاق و هیجان زدگی ناپایدار و گذرا.
؟؟؟	در خلال روان پریشی: شنیدن صداهایی که تملق فرد را می گویند.
؟؟؟	در خلال روان پریشی (بزرگ منشی): احساس قدرتمندی ، بسیار با استعداد بودن ، آدم مهم بودن (احتمالاً داشتن دشمنان بسیار) و سرنوشت ساز بودن .





## روان پریشی یا سایکوز و افسردگی اثرات هذیان ها بر عزت نفس

اثرات منفی هذیان ها بر حالات خلقی 	اثرات کوتاه مدت و مثبت هذیان ها برحالات خلقی 
درخلال روان پریشی: فرد احساس می کند که همیشه در تهدید است.	درخلال روان پریشی: اشتیاق و هیجان زدگی ناپایدار و گذرا.
در خلال روان پریشی: شنیدن صداهای آزارنده وتوهین آمیز.	در خلال روان پریشی: شنیدن صداهایی که تملق فرد را می گویند.
پس از روان پریشی: احساس شرم و آینده ی تاریک.	در خلال روان پریشی (بزرگ منشی): احساس قدرتمندی ، بسیار با استعداد بودن ، آدم مهم بودن (احتمالاً داشتن دشمنان بسیار) و سرنوشت ساز بودن .





## روان پریشی یا سایکوز و افسردگی اثرات هذیان ها بر عزت نفس

بطور کلی اثرات مثبت و گذرای روان پریشی بر عزت نفس ، تحت الشعاع اثرات منفی و بلند مدت روان پریشی قرار می گیرد. بعنوان مثال:

- بدهکاری: زمانی که بیمار به اشتباه تصور می کند که ثروتمند و مشهور است.
- تنهایی: برخی دوستان هم از شخص رو می گردانند.
- موقعیت شغلی: ازدست دادن شغل به علت رفتارهای نامناسب در دفتر کار.

مصرف سرخود دارو بدون دستور پزشک بسیار خطرناک است و بیمار زمانی به پزشک مجدداً مراجعه می کند که احساس کند دوباره دچار حالات روان پریشی شده است. (کارد به استخوان رسد).





شاخص ترین افکار شیوه  
های تفکر مبتلایان به افسردگی و عزت نفس پائین  
چیست؟





## 1- تعمیم بیش از حد ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

تعمیم غلط	واقعہ
ارزیابی مثبت و سازنده	
من آدم احمق هستم! ؟؟؟	شما یک کلمه ی خارجی را نابجا استفاده کرده اید ، شما محتوای یک کتاب را به درستی درک نمی کنید.
من یک بازنده هستم! ؟؟؟	شکست در یک امتحان.
آدم بی ارزشی هستم! ؟؟؟	در یک جلسه به شدت مورد انتقاد قرار می گیرید.



## 1- تعمیم بیش از حد ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعہ	تعمیم غلط ارزیابی مثبت و سازنده
شما یک کلمه ی خارجی را نابجا استفاده کرده اید ، شما محتوای یک کتاب را به درستی درک نمی کنید.	<b>من آدم احمقی هستم!</b> هیچ کس بی نقص نیست. آیا واقعاً به این کتاب علاقمند هستم؟
شکست در یک امتحان.	<b>من یک بازنده هستم!</b> دفعه ی بعد ، بیش تر تلاش خواهم کرد.
در یک جلسه به شدت مورد انتقاد قرار می گیرید.	<b>آدم بی ارزشی هستم!</b> شاید دیگری محقّ باشد و من باید بیشتر بیاموزم. متکلم را تا کسی عیب نگیرد ، سخن اش صلاح نپذیرد.



## 1- تعمیم بیش از حد ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعہ	تعمیم غلط ارزیابی مثبت و سازنده
شما یک کلمه ی خارجی را نابجا استفاده کرده اید ، شما محتوای یک کتاب را به درستی درک نمی کنید.	<b>من آدم احمقی هستم!</b> هیچ کس بی نقص نیست. آیا واقعاً به این کتاب علاقمند هستم؟
شکست در یک امتحان.	<b>من یک بازنده هستم!</b> دفعه ی بعد ، بیش تر تلاش خواهم کرد.
در یک جلسه به شدت مورد انتقاد قرار می گیرید.	<b>آدم بی ارزشی هستم!</b> شاید دیگری محقّ باشد و من باید بیشتر بیاموزم. متکلم را تا کسی عیب نگیرد ، سخن اش صلاح نپذیرد.

خطاهای خود را بشناسیم: هیچ کس بی نقص نیست ! اگر گاهی اوقات دچار لکنت در گفتار شوید ، به این معنی نیست که نمی توانید خود را ابراز کنید. اگر گهگاه دچار خطا می شوید ، به این معنی نیست که فرد بی لیاقتی هستید.





## درواقع:

از یک تجربه ی ناکامل به همه چیز تعمیم ندهیم!

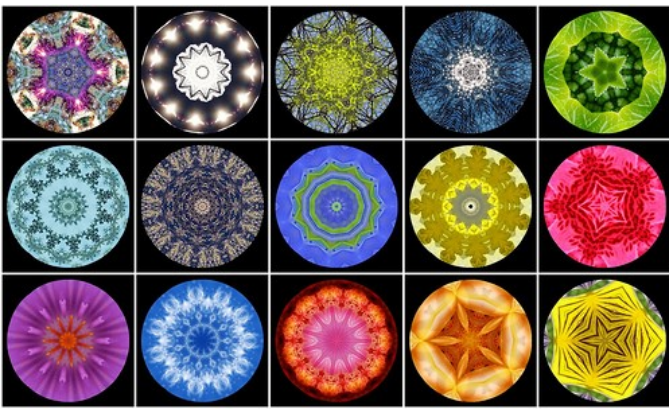
وجود انسان ، همانند یک معمّا، بسیار پیچیده است: ماهیّت انسان از عناصر بی شماری ساخته شده که هم در آن عنصر خوب و هم بد وجود دارد.

بعلاوه ،ویژگی های انسان را از جهات و منظرهای.

مختلفی می توان تعریف و توصیف کرد.بعنوان. نمونه:

جذابیت چیست؟ صورت زیبا یا سیرت پسندیده ، اندام متناسب و خوش قواره یا؟

موفقیت چیست؟ شغل ، داشتن دوستان بسیار ، خرسندی و رضایت از خود و زندگی؟





## 2- ادراک انتخابی ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعہ	ارزیابی انتخابی	ارزیابی کلی
یک دوست خوب به جشن تولد شما نیامده است.	مأیوس و ناامید شدن	؟؟؟
عده ای دورهم گردآمده اند و به شما نگاه می کنند.	„آنها مرا مسخره می کنند“	؟؟؟



## 2- ادراک انتخابی ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعہ	ارزیابی انتخابی	ارزیابی کلی
یک دوست خوب به جشن تولد شما نیامده است.	مأیوس و ناامید شدن	جشن خیلی خوبی بود؛ دیگران به مهمانی آمده بودند و آن شب را خوش گذرانند.
عده ای دورهم گردآمده اند و به شما نگاه می کنند.	„آنها مرا مسخره می کنند“	؟؟؟



## 2- ادراک انتخابی ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعہ	ارزیابی انتخابی	ارزیابی کلی
یک دوست خوب به جشن تولد شما نیامده است.	مایوس و ناامید شدن	جشن خیلی خوبی بود؛ دیگران به مهمانی آمده بودند و آن شب را خوش گذراندند.
عده ای دورهم گردآمده اند و به شما نگاه می کنند.	„آنها مرا مسخره می کنند“	آنها بطور تصادفی به من نگاه می کنند یا اینکه مرا با شخص دیگر اشتباه گرفته اند.

„ذهن خوانی“: از سوء تعبیر رفتار دیگران احتراز کنید. و برای هر موقعیتی می توان تعابیر و توضیحات مختلفی پیدا کرد!



## 3- به کار بردن ملاک های خود ، بعنوان ارزیابی غایی ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

بین قضاوتی که شما درباره ی خودتان می کنید و قضاوتی که دیگران درباره ی شما دارند ، تفاوت وجود دارد!

- من خود را بی ارزش ، زشت و بدقواره و غیره می دانم. ولی احتمالاً دیگران چنین تصویر و برداشتی از شما ندارند.
- معمولاً نقطه نظرها ، قضاوت ها و رجحان های متعدد و مختلفی وجود دارد. لذا ممکن است برداشت های دیگران از هوش ، یا زیبایی ،... با مفاهیم ذهن من متفاوت باشد.





## 4- انکار بازخوردهای مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخوردهای منفی! ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعه
دیگران فقط می خواهند که تملق مرا گویند و این تعریف و تمجیدها صادقانه نیست. آنها فقط به منافع خود می اندیشند... ؟؟؟	بخاطر عملکردی که داشتید ، از شما تمجید و تشویق می شود
من بی پناه بوده ام. من فرد بی ارزشی هستم... ؟؟؟	شما مورد انتقاد قرار می گیرید





## 4- انکار بازخوردهای مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخوردهای منفی! ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعه
<p>دیگران فقط می خواهند که تملق مرا گویند و این تعریف و تمجیدها صادقانه نیست. آنها فقط به منافع خود می اندیشند...</p> <p>جای خوشبختی و سرور است که شخصی ، موفقیت های مرا ارج می نهد!</p>	<p>بخاطر عملکردی که داشتید ، از شما تمجید و تشویق می شود</p> 
<p>من بی پناه بوده ام. من فرد بی ارزشی هستم...</p> <p>؟؟؟</p>	<p>شما مورد انتقاد قرار می گیرید</p> 



## 4- انکار بازخوردهای مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخوردهای منفی! ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعه
<p>دیگران فقط می خواهند که تملق مرا گویند و این تعریف و تمجیدها صادقانه نیست. آنها فقط به منافع خود می اندیشند...</p> <p>جای خوشبختی و سرور است که شخصی ، موفقیت های مرا ارج می نهد!</p>	<p>بخاطر عملکردی که داشتید ، از شما تمجید و تشویق می شود</p>
<p>من بی پناه بوده ام. من فرد بی ارزشی هستم...</p> <p>ممکن است که آن شخص روز بدی را پس سر نهاده باشد ؛ آیا می توانم از بازخوردی که او نشان داده است ، استفاده ی مثبت و سازنده کنم؟</p>	<p>شما مورد انتقاد قرار می گیرید</p>







## 5- تفکر همه یا هیچ و تفکر فاجعه آمیز بودن ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعہ
به سرطان مبتلا شده ام و خواهم مُرد. ؟؟؟	شما متوجه یک لکه ی سیاه روی پوست خود می شوید.





## 5- تفکر همه یا هیچ و تفکر فاجعه آمیز بودن ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعہ
به سرطان مبتلا شده ام و خواهم مُرد. از دیگران کمک می گیرم و با یک پزشک مشورت می کنم.	شما متوجه یک لکه ی سیاه روی پوست خود می شوید.





## 6- سرکوب کردن افکار منفی ارزیابی واقع بینانه چیست؟

ارزیابی منفی و مشکل ساز ارزیابی مثبت و سازنده	واقعیه
<p>من نباید به این افکار منفی فکر کنم ولی نمی توانم. (به تمرین بعدی توجه فرمایند) ؟؟؟</p>	<p>افکار منفی مکرراً به ذهن شما خطور می کند. (بعنوان مثال من احمق هستم ؛ من لوده هستم ؛ تو زشت و گریه هستی)</p>





## 6- سرکوب کردن افکار منفی ارزیابی واقع بینانه چیست؟

ارزیابی منفی و مشکل ساز ارزیابی مثبت و سازنده	واقعیه
<p>من نباید به این افکار منفی فکر کنم ولی نمی توانم. (به تمرین بعدی توجه فرمائید)</p> <p>از خودتان پرسید اگر این افکار مستدل و قابل قبول هستند ، پس چرا فکر من اینقدر مشوش و دچار تناقض است؟ به فعالیت های مطلوب و خوشایند پردازید.</p>	<p>افکار منفی مکرراً به ذهن شما خطور می کند. (بعنوان مثال من احمق هستم ؛ من لوده هستم ؛ تو زشت و گریه هستی)</p>



## 6- سرکوب کردن افکار منفی تمرین

سرکوبی کامل و عمدی افکار منقلب کننده و منفی غیرممکن نیست.  
سعی کنید به چیزهایی که چنین افکاری را تشدید می کنند فکر نکنید.  
دقیقه ی بعد به فیل فکر نکنید.



## 6- سرکوب کردن افکار منفی توانستید؟ خیر!

شما به یک فیل یا چیزی مربوط به فیل (نظیر باغ وحش، سیاحت، آفریقا یا...) فکر می کردید

اگر شخصی بخواهد عمداً یک فکر منفی را سرکوب کند (نظیر "من یک بازنده هستم") این فکر تشدید می شود. چنین افکاری آنقدر شدید می شوند که به نظر غیرعادی رسیده و شخص تصور می کند که از کنترل وی خارج می باشند.





## درواقع:

اگر افکار منفی به ذهن شما خطور کردند ، سعی نکنید این افکار را فعالانه سرکوب نمائید (سرکوبی عمدی این افکار را تشدید می کند) ؛ بلکه به آرامی به آنچه که درون شما می گذرد بنگرید ؛ درست مثل زمانی که در باغ وحش هستید و از فاصله و مکانی امن به یک حیوان درنده می نگرید.

تقریباً افکار بطور خودبخود آرام می گیرند.





## 7- سایر تحریف ها در تفکر

### مقایسه ی خود با دیگران:

- خودتان را زیاد با دیگران مقایسه نکنید!
- همیشه انسان هایی جذاب تر ، موفق تر و جامعه پسندتر وجود دارند. با این وجود اگر به دقت به هر فرد خوشبخت ، از نزدیک نگاه افکنید ، متوجه خواهید شد که هریک ضعف ها و مشکلاتی دارند.





## 7- سایر تحریف ها در تفکر

### مقایسه ی خود با دیگران:

- خودتان را زیاد با دیگران مقایسه نکنید!
- همیشه انسان هایی جذاب تر ، موفق تر و جامعه پسندتر وجود دارند. با این وجود اگر به دقت به هر فرد خوشبخت ، از نزدیک نگاه افکنید ، متوجه خواهید شد که هریک ضعف ها و مشکلاتی دارند.

### تقاضاهای مطلق:

- از خود تقاضا و انتظارات خیلی بالا نظیر موارد زیر نداشته باشید:

من همیشه باید خیلی خوب و زیبا به نظر آیم

من همیشه باید بسیار زیرک و باهوش جلوه کنم

من همیشه باید عزیزترین و سرگرم کننده ترین باشم





## اختیاری : کلیپ ویدئویی

اختیاری: کلیپ های ویدئویی نمایش داده شده مرتبط با موضوع امروز در وب سایت زیر قابل دسترس می باشند پس از نمایش ویدئو، شما می توانید در مورد چگونگی :  
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

ارتباط آن با موضوع امروز بحث کنید.



[برای مربیان:]

برخی از کلیپ ها حاوی حرف هایی است که ممکن است برای همه مخاطبان و در تمام فرهنگ ها مناسب نباشد. لطفا با دقت فیلم ها را قبل از نشان دادن روی صفحه نمایش خودتان ببینید.



## نسبت به نقاط قوت خود آگاه شوید

- به جای تمرکز بر نقاط ضعف ، بر نقاط قوت خود تکیه کنید.
- هر کس نقاط قوتی دارد که خاص خودش است و در دیگران وجود ندارد و می تواند به آنها مباحثات کند... منظور از این نقاط قوت رکورد جهانی یا اختراع جدید نمی باشد.



## نسبت به نقاط قوت خود آگاه شوید

1. درخصوص نقاط قوت خود فکر کنید

من چه توانمندی هایی دارم؟ در گذشته بخاطر چه اعمالی از من تعریف و تمجید شده است؟

بعنوان مثال: استعداد فنی خیلی خوبی دارم...



## نسبت به نقاط قوت خود آگاه شوید

1. درخصوص نقاط قوت خود فکر کنید

من چه توانمندی هایی دارم؟ در گذشته بخاطر چه اعمالی از من تعریف و تمجید شده است؟

بعنوان مثال: استعداد فنی خیلی خوبی دارم...

2. موقعیت یا شرایط خاصی را تصور کنید

چه وقت و کجا؟ چه انجام داده ام و چه کسانی بازخورد داده اند؟

بعنوان مثال: هفته ی گذشته به دوستم برای تزئین منزل اش کمک کردم. من برای او یک دوست و کمک رسان بسیار خوب بودم...



## نسبت به نقاط قوت خود آگاه شوید

1. درخصوص نقاط قوت خود فکر کنید  
 من چه توانمندی هایی دارم؟ در گذشته بخاطر چه اعمالی از من تعریف و تمجید شده است؟  
 بعنوان مثال: استعداد فنی خیلی خوبی دارم...
2. موقعیت یا شرایط خاصی را تصور کنید  
 چه وقت و کجا؟ چه انجام داده ام و چه کسانی بازخورد داده اند؟  
 بعنوان مثال: هفته ی گذشته به دوستم برای تزئین منزل اش کمک کردم. من برای او یک دوست و کمک رسان بسیار خوب بودم...
3. بنویسید!  
 بطور دائم و منظم بخوانید و آن را توسعه دهید. درهنگام بحران ، به این خاطرات بازگردید (بعنوان مثال ، درچه زمانی شما احساس می کردید که فرد بی ارزشی هستید).  
 مثال: وقایع خوب و خوشایند و همچنین تعریف و تمجید دیگران از خودتان را بنویسید.



## گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس

- هر روز عصر مطالبی بنویسید (تقریباً 5 مطلب). سپس آنها را در ذهن مرور کنید.



## گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس

- هر روز عصر مطالبی بنویسید (تقریباً 5 مطلب). سپس آنها را در ذهن مرور کنید.
- در جلوی آینه به خود بگویید: "خودم را دوست دارم" یا "تو را دوست دارم"! {توجه داشته باشید که ابتدا ممکن است از این عمل احساس حماقت کنید!}





## گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس

- هر روز عصر مطالبی بنویسید (تقریباً 5 مطلب). سپس آنها را در ذهن مرور کنید.
- در جلوی آینه به خود بگویید: «خودم را دوست دارم» یا «تو را دوست دارم»! {توجه داشته باشید که ابتدا ممکن است از این عمل احساس حماقت کنید!}
- تعریف و تمجید دیگران از خودتان را پذیرا باشید و آن را حتی در زمان اندک بنویسید.



## گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس (2)

- سعی کنید موقعیت ها و شرایطی را که در آن احساس خوبی دارید بخاطر داشته باشید. سعی کنید چنین شرایطی را با تمام حواس خود (بینایی ، لامسه ، بویایی و...) تجربه کنید. حتی می توانید از یک آلبوم عکس یادگاری هم استفاده کنید.



## گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس (2)

- سعی کنید موقعیت ها و شرایطی را که در آن احساس خوبی دارید بخاطر داشته باشید. سعی کنید چنین شرایطی را با تمام حواس خود (بینایی ، لامسه ، بویایی و...) تجربه کنید. حتی می توانید از یک آلبوم عکس یادگاری هم استفاده کنید.
- آنچه را که واقعاً دوست دارید انجام دهید. ترجیحاً با دیگران (مانند رفتن به سینما یا یک قهوه خانه).



## گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس (2)

- سعی کنید موقعیت ها و شرایطی را که در آن احساس خوبی دارید بخاطر داشته باشید. سعی کنید چنین شرایطی را با تمام حواس خود (بینایی ، لامسه ، بویایی و...) تجربه کنید. حتی می توانید از یک آلبوم عکس یادگاری هم استفاده کنید.
- آنچه را که واقعاً دوست دارید انجام دهید. ترجیحاً با دیگران (مانند رفتن به سینما یا یک قهوه خانه).
- حداقل روزانه 20 دقیقه فعالیتی تفننی داشته باشید. نظیر پیاده روی یا دویدن آهسته.



## گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس (2)

- سعی کنید موقعیت ها و شرایطی را که در آن احساس خوبی دارید بخاطر داشته باشید. سعی کنید چنین شرایطی را با تمام حواس خود (بینایی ، لامسه ، بویایی و...) تجربه کنید. حتی می توانید از یک آلبوم عکس یادگاری هم استفاده کنید.
- آنچه را که واقعاً دوست دارید انجام دهید. ترجیحاً با دیگران (مانند رفتن به سینما یا یک قهوه خانه).
- حداقل روزانه 20 دقیقه فعالیتی تفننی داشته باشید. نظیر پیاده روی یا دویدن آهسته.
- به موسیقی دلخواه خود گوش دهید.



## انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

- افسردگی یک سرنوشت اجتناب ناپذیر نیست.



## انتقال به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:

- افسردگی یک سرنوشت اجتناب ناپذیر نیست.
- به تحریف های شناختی افسرده ساز آگاه شوید ، آنها را به زیر سؤال آورید و بکوشید تا تغییرشان دهید (به جزوه ی تکمیلی مراجعه فرمائید).



## انتقال به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:

- افسردگی یک سرنوشت اجتناب ناپذیر نیست.
- به تحریف های شناختی افسرده ساز آگاه شوید ، آنها را به زیر سؤال آورید و بکوشید تا تغییرشان دهید (به جزوه ی تکمیلی مراجعه فرمائید).
- حداقل برخی از توصیه های را که پیش از این گفته شد ، به کار برید. تا خلق افسرده و عزت نفس خود را بهبود بخشید.





## انتقال به زندگی روزمره

### هدف های رفتاری:

- افسردگی یک سرنوشت اجتناب ناپذیر نیست.
- به تحریف های شناختی افسرده ساز آگاه شوید ، آنها را به زیر سؤال آورید و بکوشید تا تغییرشان دهید (به جزوه ی تکمیلی مراجعه فرمائید).
- حداقل برخی از توصیه های را که پیش از این گفته شد ، به کار برید. تا خلق افسرده و عزت نفس خود را بهبود بخشید.
- اگر علائم شدید افسردگی را مشاهده کردید ، به روان شناس یا روانپزشک مراجعه فرمائید.



## با بیماران روان پریش چه باید کرد؟

عزت نفس بسیاری از مبتلایان به روانپریشی ، بویژه پس از یک دوره ی پسیکوز پائین است (احساس شرم و ترس از ازدست دادن دوستان).



## با بیماران روان پریش چه باید کرد؟

عزت نفس بسیاری از مبتلایان به روانپریشی ، بویژه پس از یک دوره ی پسیکوز پائین است (احساس شرم و ترس از ازدست دادن دوستان).

برخی از این بیماران ، در مراحل حادّ سایکوز هم ترس و هم سایر هیجان ها را گزارش کرده اند:

- تهییج و برانگیختگی
- پی بردن به سرنوشت (واقعیت بخشیدن به یک هدف ، مهم بودن)



## با بیماران روان پریش چه باید کرد؟

عزت نفس بسیاری از مبتلایان به روانپریشی ، بویژه پس از یک دوره ی پسیکوز پائین است (احساس شرم و ترس از ازدست دادن دوستان).

برخی از این بیماران ، در مراحل حادّ سایکوز هم ترس و هم سایر هیجان ها را گزارش کرده اند:

- تهییج و برانگیختگی
- پی بردن به سرنوشت (واقعیت بخشیدن به یک هدف ، مهم بودن)

**مثال:** بیل احساس می کند که مأمورین مخفی امنیتی در تعقیب او هستند. وقتی که برای رفتن به محل کار از منزل به سوی شهر می رود ، مردان خاصی ، در قطار او را تعقیب کرده و در صندلی هایی هم ردیف صندلی بیل می نشینند .

**احساس بیل:** ترس و تهدید . البته از آنجایی من شخص بسیار مهمی ، همانند جیمز باند هستم ، ممکن است که آنها درخواست بزرگی از من داشته باشند یا اینکه قصد دارند مرا برای این امر خطیر اجیر کنند.

**ولی:** ممکن است که این واقعه یک احتمال تصادفی باشد! و آن مردان بطور اتفاقی وارد قطار شده و ممکن است ، برنامه ی روزانه ی آنها برای رفتن به شهر سبب این همزمانی شده باشد.



# از توجه و همکاری شما متشکریم

برای مربیان:

تکایه ۆرکشیتته کان ده ربکه. ناساندنی کاربه رنامه ی COGITO (دابہ زاندنی به خۆرایی).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

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! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg <a href="http://viciarg.deviantart.com/">http://viciarg.deviantart.com/</a>		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down- 784494	CC	Thumbs down/Daumen runter



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

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! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscalp	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley