



آموزش فراشناخت

بام B 8: عزت نفس و خلق و خو

© Moritz, Woodward & Malihialzackerin (12|21)

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.





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. ترس ها (مثلاً، ترس از آینده)
5. اختلالات خواب، درد
6. اختلالات شناختی (بویژه نقص تمرکز و حافظه)



راههای درمانی افسردگی؟

؟؟؟



راههای درمانی افسردگی؟

- روان درمانی/خود:

به عنوان مثال، مداخله شناختی-رفتاری. مشکلات و طرحواره های ناکارآمد زمینه ای (به عنوان مثال: "من بی ارزش هستم") هدف قرار می گیرند. این طرحواره ها به نوبه خود افکار را تحریک می کنند ("هیچ کس مرا دوست ندارد") و منجر به آبخاری از افکار منفی می شوند. بازسازی این افکار دارای تأثیر دراز مدت می باشد.





راههای درمانی افسردگی؟

- روان درمانی/خود:
به عنوان مثال، مداخله شناختی-رفتاری. مشکلات و طرحواره های ناکارآمد زمینه ای (به عنوان مثال: "من بی ارزش هستم") هدف قرار می گیرند. این طرحواره ها به نوبه خود افکار را تحریک می کنند ("هیچ کس مرا دوست ندارد") و منجر به آبخاری از افکار منفی می شوند. بازسازی این افکار دارای تأثیر دراز مدت می باشد.

- دارو (عوامل ضد افسردگی):
به ویژه برای افسردگی شدید و برای حمایت از مداخله روان درمانی مهم است. با این حال، مصرف دارو تنها تا زمانی که به صورت منظم مصرف شود، کمک می کند.





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.



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؟

واقعہ	تعمیم غلط
ارزیابی مثبت و سازنده	ارزیابی مثبت و سازنده
”وزنم بیش از حد زیاد است.“ ”بینی من کج است.“	”من زشتم“ ؟؟؟
مصاحبه شغلی آن طور که انتظار می رفت، پیش نرفته است.	”هرگز دوباره شغلی پیدا نخواهم کرد.“ ؟؟؟



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

تعمیم غلط ارزیابی مثبت و سازنده	واقعه
<p>”من زشتم“ ”من فقط به خاطر یک نقص زشت نیستم، چیزهایی وجود دارد در مورد خودم که خیلی دوست دارم، برای مثال چشم هایم.“</p>	<p>”وزنم بیش از حد زیاد است.“ ”بینی من کج است.“</p>
<p>”هرگز دوباره شغلی پیدا نخواهم کرد.“ ؟؟؟</p>	<p>مصاحبه شغلی آن طور که انتظار می رفت، پیش نرفته است.</p>



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

واقعہ	تعمیم غلط ارزیابی مثبت و سازنده
<p>”وزنم بیش از حد زیاد است.“ ”بینی من کج است.“</p>	<p>”من زشتم“ ”من فقط به خاطر یک نقص زشت نیستم، چیزهایی وجود دارد در مورد خودم که خیلی دوست دارم، برای مثال چشم هایم.“</p>
<p>مصاحبه شغلی آن طور که انتظار می رفت، پیش نرفته است.</p>	<p>”هرگز دوباره شغلی پیدا نخواهم کرد.“ ”چگونه می توانم برای مصاحبه بعدی بهتر شوم؟“</p>



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

واقعہ	تعمیم غلط ارزیابی مثبت و سازنده
<p>”وزنم بیش از حد زیاد است.“ ”بینی من کج است.“</p>	<p>”من زشتم“ ”من فقط به خاطر یک نقص زشت نیستم، چیزهایی وجود دارد در مورد خودم که خیلی دوست دارم، برای مثال چشم هایم.“</p>
<p>مصاحبه شغلی آن طور که انتظار می رفت، پیش نرفته است.</p>	<p>”هرگز دوباره شغلی پیدا نخواهم کرد.“ ”چگونه می توانم برای مصاحبه بعدی بهتر شوم؟“</p>

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:

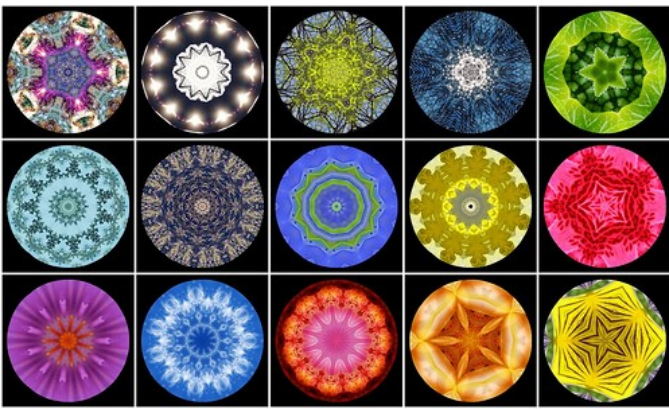
از یک تجربه ی ناکامل به همه چیز تعمیم ندهیم!

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.

به علاوه، ویژگی های انسان را از جهات و منظرهای مختلفی می توان تعریف و توصیف کرد. به عنوان نمونه:

شادی چیست؟ ثروتمند بودن، دوستان زیادی داشتن، سالم بودن، موفقیت، احساس ارزشمندی...؟؟؟

هوش چیست؟ عملکرد درخشان در مدرسه، داشتن مدرک دانشگاهی،
داشتن روابط اجتماعی خوب با دیگران...؟؟؟





2- ادراک انتخابی ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی کلی	ارزیابی انتخابی	واقعہ
؟؟؟	عصبانی شدن از دست خود	شما در طول یک بحث دچار لکنت می شوید.
؟؟؟	”این اتفاق باید برای من بیفتد!“	دسری آماده کرده اید که طعم خوبی ندارد.



2- ادراک انتخابی ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی کلی	ارزیابی انتخابی	واقعه
<p>”این اتفاق برای دیگران نیز می افتد و به غیر از لکنت زبان از من قدردانی و تشکر کردند.“</p>	<p>عصبانی شدن از دست خود</p>	<p>شما در طول یک بحث دچار لکنت می شوید.</p>
<p>؟؟؟</p>	<p>”این اتفاق باید برای من بیفتد!“</p>	<p>دسری آماده کرده اید که طعم خوبی ندارد.</p>



2- ادراک انتخابی ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی کلی	ارزیابی انتخابی	واقعہ
”این اتفاق برای دیگران نیز می افتد و به غیر از لکنت زبان از من قدردانی و تشکر کردند.“	عصبانی شدن از دست خود	شما در طول یک بحث دچار لکنت می شوید.
تعجب می کنم که غذا در ظرف اصلی خیلی خوش طعم بود، ولی مصاحبت لذت بخشی در هنگام صرف غذا داشتیم	”این اتفاق باید برای من بیفتد!“	دسری آماده کرده اید که طعم خوبی ندارد.

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




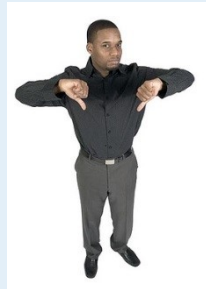
3- به کار بردن ملاک های خود ، بعنوان ارزیابی غایی. ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

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.


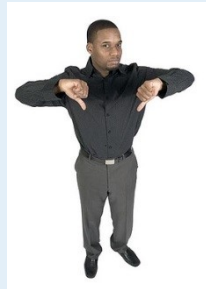


4- انکار بازخوردهای مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخوردهای منفی! ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعه
<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>؟؟؟</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> 


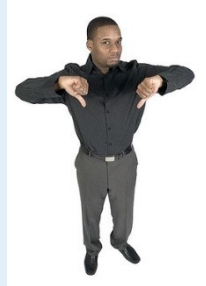


4- انکار بازخوردهای مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخوردهای منفی! ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعیه
<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>” چقدر خوب که کسی از موفقیت من قدردانی کرد!“</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> 



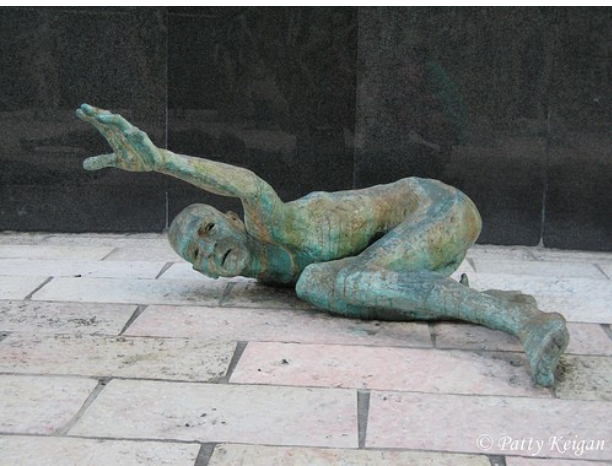
4- انکار بازخوردهای مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخوردهای منفی! ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعیه
<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>” چقدر خوب که کسی از موفقیت من قدردانی کرد!“</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>” فرد دیگری ممکن است روز بدی را پشت سر گذاشته باشد.“، ” آیا من می توانم از بازخورد بهره مند شوم؟“</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؟

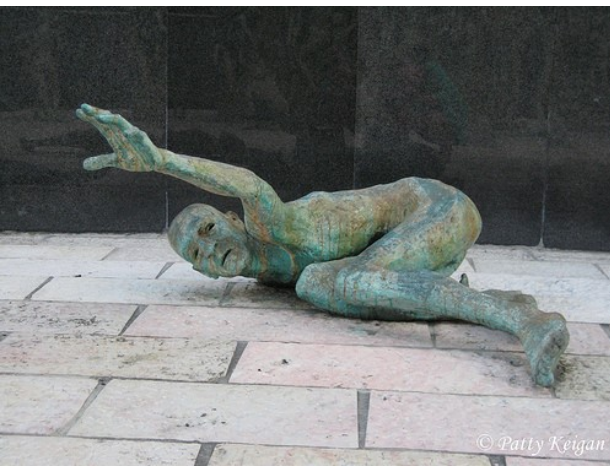
ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعہ
<p>”من دارم اخراج می شوم“ ؟؟؟</p>	<p>رئیستان به شما سلام نمی کند.</p>





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

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعیه
<p>“من دارم اخراج می شوم” “اصلاً او مرا دیده است؟ شاید او روز بدی داشته است؟”</p>	<p>رئیستان به شما سلام نمی کند.</p>





6- سرکوب کردن افکار منفی ارزیابی واقع بینانه چیست؟

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





6- سرکوب کردن افکار منفی ارزیابی واقع بینانه چیست؟

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعیه
<p>من نباید به این افکار منفی فکر کنم ولی نمی توانم. (به تمرین بعدی توجه فرمایید)</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 خرس قطبی فکر نکنید.



6- سرکوب کردن افکار منفی توانستید ؟ خیر!

شما به یک خرس قطبی یا چیزی مربوط به خرس قطبی (نظیر باغ وحش ، برف ، قطب شمال 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 بیرون طوفانی است و شما از پنجره به آرامی به آن می نگرید.

افکار عبور می کنند، همانطوری که ابرهای سنگین رعد و برق را عبور می کنند.





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

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: من خیلی صبور هستم...



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: من خیلی صبور هستم...

2. موقعیت یا شرایط خاصی را تصور کنید
 چه وقت و کجا؟ چه انجام داده ام و چه کسانی بازخورد داده اند؟
 عنوان مثال من به تازگی به خواهرزاده ام در درس ریاضی کمک کردم، و او نمره خوبی گرفته...



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: من خیلی صبور هستم...

2. موقعیت یا شرایط خاصی را تصور کنید
چه وقت و کجا؟ چه انجام داده ام و چه کسانی بازخورد داده اند؟
عنوان مثال من به تازگی به خواهرزاده ام در درس ریاضی کمک کردم، و او نمره خوبی گرفته...

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

- 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

- 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



- 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

- 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: کارل کوخ، هکر کامپیوتر معتقد بود که نیروهای امنیتی در جامعه در صدد آسیب و گزند رساندن به او هستند.

یکی از دلایل : او به دفعات از خیابان شماره 23 که مقر نیروهای امنیتی است عبور می کند.

احساس او: ترس و تهدید. بلکه یک احساس اهمیت و عزم راسخ برای مبارزه با توطئه های نیروهای امنیتی است. ولی: کارل به طور فزاینده ای در تئوری های توطئه خود گرفتار می شود. با توجه به این فکر بسته درباره جهان، او متوجه نیست که شماره 23 نسبت به شماره های دیگر بیشتر رخ نمی دهد و نیز این اهمیت مشکوک است.



از توجه و همکاری شما متشکریم

برای مربیان:

تکایه ۆرکشیته کان ده ربکه. ناساندنی کاربه رنامه ی COGITO (دابه زاندنی به خۆرایی).



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. 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. 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	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken



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. 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. 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
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley