|  |  |
| --- | --- |
|  | درمان، بخش ۷ : درک همدلانه |

کاربرگ ۶-۷ اطلاعاتی درباره بخش ۷ درمان

**مطالعات نشان می دهند که بسیاری از افراد دارای مشکلات روانی (به عنوان مثال روانپریشی)...**

* ...در شناسایی و ارزیابی حالت های چهره دیگران مشکل دارند.
* ... در درک دیدگاه های دیگران و فهم انگیزه دیگران از رفتارهای آنها مشکل دارند.

فشارروانی/خستگی عضلات صورت، هیجانها (ترس، غم، و غیره.)، مثل بی خوابی، مخدرها یا قهوه می توانند منجر به ایجاد خلل در درک موقعیتها شوند.

حالت ها/ بیان چهره دیگران همیشه نمی تواند به طور قطعی تشخیص داده شوند.

**تا جایی که می توانید هنگام تعامل های اجتماعی و رفتار با دیگران، اطلاعات بیشتری جمع آوری کنید.**

اگر رفتار دیگری سبب سردرگمی یا ناراحتی شما می شود ، توجه داشته باشید که رفتارهای او می تواند دلایل و تبیینات مختلفی داشته باشد.

|  |
| --- |
| **کدامیک از جنبه های این بخش درمان به طور خاص از نظر شما کاربردی/مفید است؟** |
| **آنچه که در این بخش از درمان آموخته اید را طی هفته گذشته در چه زمان و در چه موقعیت هایی به کار برده /استفاده کرده اید؟** |
| **آیا برای شما ابهامی باقی مانده است؟ برای جلسه آینده چه سوالی می خواهید بپرسید؟** |