

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقابلہ با خلق منفی

غم و خلق افسرده احساسی شایع و طبیعی است
که برای هر کسی گاهی پیش می آید.

پل خاطره بد را تجسم کنید.



علایم افسردگی (احساس)

- غمگینی
- اضطراب، نگرانی و دلو اپسی
- احساس گناه (وقتی کاری خوب پیش نمی رود، فرد افسرده احساس می کند که کوتاهی کرده و مقصراست).
- خشم و عصبانیت
- نوسان خلق (وضعیت روحی و حال فرد افسرده بدون دلیل خاص یا با کمترین دلیل تغییر می کند و گاهی خوب و گاهی بد است).
- احساس در ماندگی (اعتقاد به این که هیچ کاری از دستش بر نمی آید و هیچ کس نمی تواند به او کمک کند).
- احساس نامیدی (او ضایع همیشه همینطور خواهد ماند یا بدتر خواهد شد. آینده تاریک است و آمیدی به آینده نیست).
- احساس بی تفاوتی (بی تفاوتی نسبت به نزدیکان و کسانی که فرد آنها را دوست دارد).

علامیم افسردگی (جسمانی)

- افزایش یا کاهش خواب
- افزایش یا کاهش اشتتها
- افزایش یا کاهش وزن
- بیوست
- تغییر در عادت ماهیانه در خانمها
- کاهش تدریجی تمایل جنسی

علایم افسردگی (رفتار)

- گریه کردن بدون دلیل خاص یا با کمترین دلیل
- کناره گیری از دیگران و انزوا (فرد افسرده تنهایی را به شرکت در مهمانی و بودن در کنار دیگران ترجیح میدهد).
- زود از کوره در رفتان و عصبانی شدن
- نداشتن انگیزه (آنچه که قبلاً برای فرد مهم بود، حالا اهمیتی ندارد).
- عدم توجه به آراستگی و وضعیت ظاهری
- لذت نبردن از آنچه که قبلاً مورد علاقه بود (اگر قبلاً از خرید، تماشای تلویزیون، گردش و... لذت می‌برد، حالا هیچیک از آن کارها باعث خوشحالیش نمی‌شود).
- مصرف بی رویه دارو
- مشکل در کار، تحصیل، خانه داری و زندگی روزمره
- خستگی، نداشتن توان و انرژی

علایم افسردگی (فکر و شناخت)

- مشکل در تصمیم‌گیری
- مشکل در تمرکز (فرد افسرده بسختی می‌تواند بر کاری، مثل مطالعه تمرکز داشته باشد و به آسانی حواسش پرتاب می‌شود).
- مشکل در حافظه اعتقاد به این‌که یک فرد "شکست خورده" است و هیچ موفقیتی در زندگی نداشته‌است.
- انتقاد از خود (فرد افسرده برای هر اتفاق بدی خود را سرزنش می‌کند).
- نامیدی (اعتقاد به این‌که آینده تاریک است و هیچ تغییر مثبتی اتفاق نخواهد افتاد).
- درماندگی (اعتقاد به این‌که هیچ کس نمی‌تواند به او کمکی کند و خودش نیز کاری از دستش بر نمی‌آید).
- اعتقاد به این‌که موجود بی ارزشی است و به هیچ دردی نمی‌خورد.

تفاوت افسردگی بالینی و غیر بالینی

- اگر تعداد علایمی که تجربه می‌کنید کم است،
- اگر مرتبًاً تکرار نمی‌شوند،
- اگر بیشتر از چند روز طول نمی‌کشند،
- اگر مشکل جدی در کار و توانایی‌های شما ایجاد نمی‌کند،
- اگر ناراحتی شما علت خاصی دارد (مثلاً از دست دادن کسی یا چیزی، شکست در کار یا تحصیل و نظایر آن، مشکل در روابط با افراد دیگر مثلاً بگومگو با همسر، تغییرات هورمونی مانند نزدیک شدن به زمان عادت ماهانه در خانم‌ها)،
- احتمالاً غمگینی و بی‌حوالگی شما غیر عادی و بیمارگونه نیست و احتیاج به درمان خاصی ندارید.

• باز هم یک خاطره ناراحت کننده را مجسم کنید.

چه احساسی دارید؟

به خود چه می گوئید ؟

بررسی چند مورد از افکار منفی

افکار

احساس

رفتار

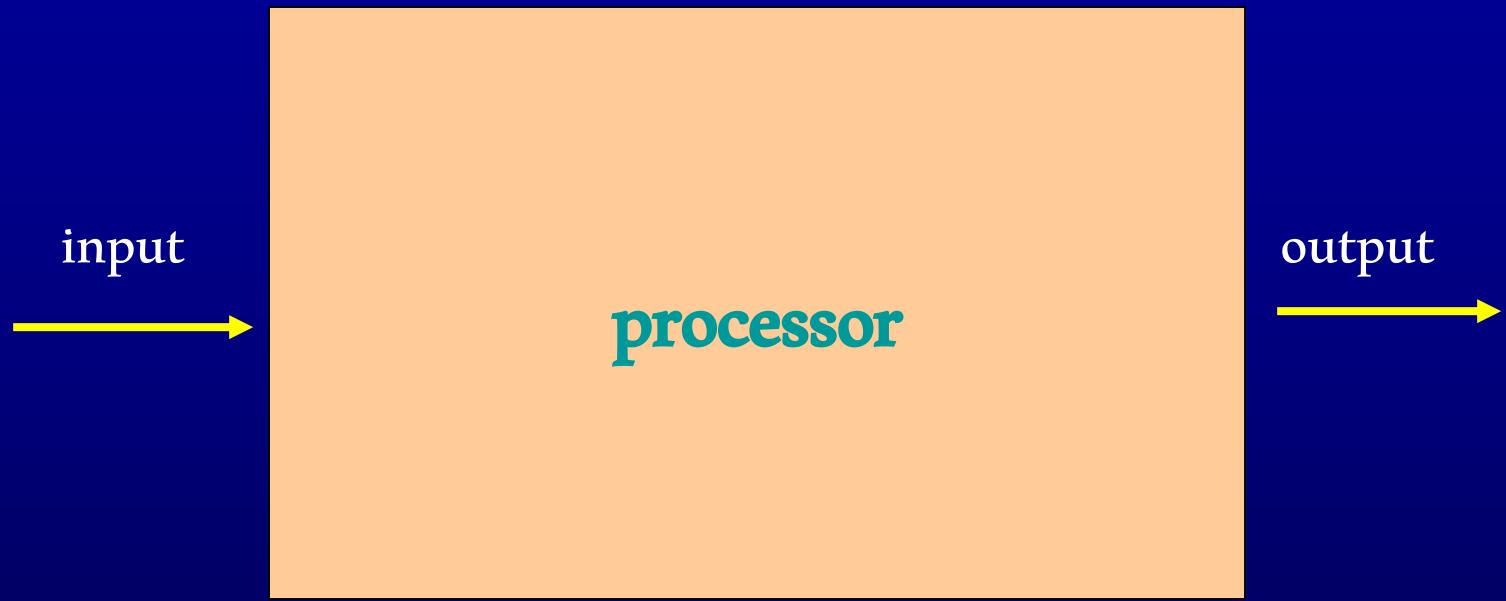
رفتار → احساس → افکار

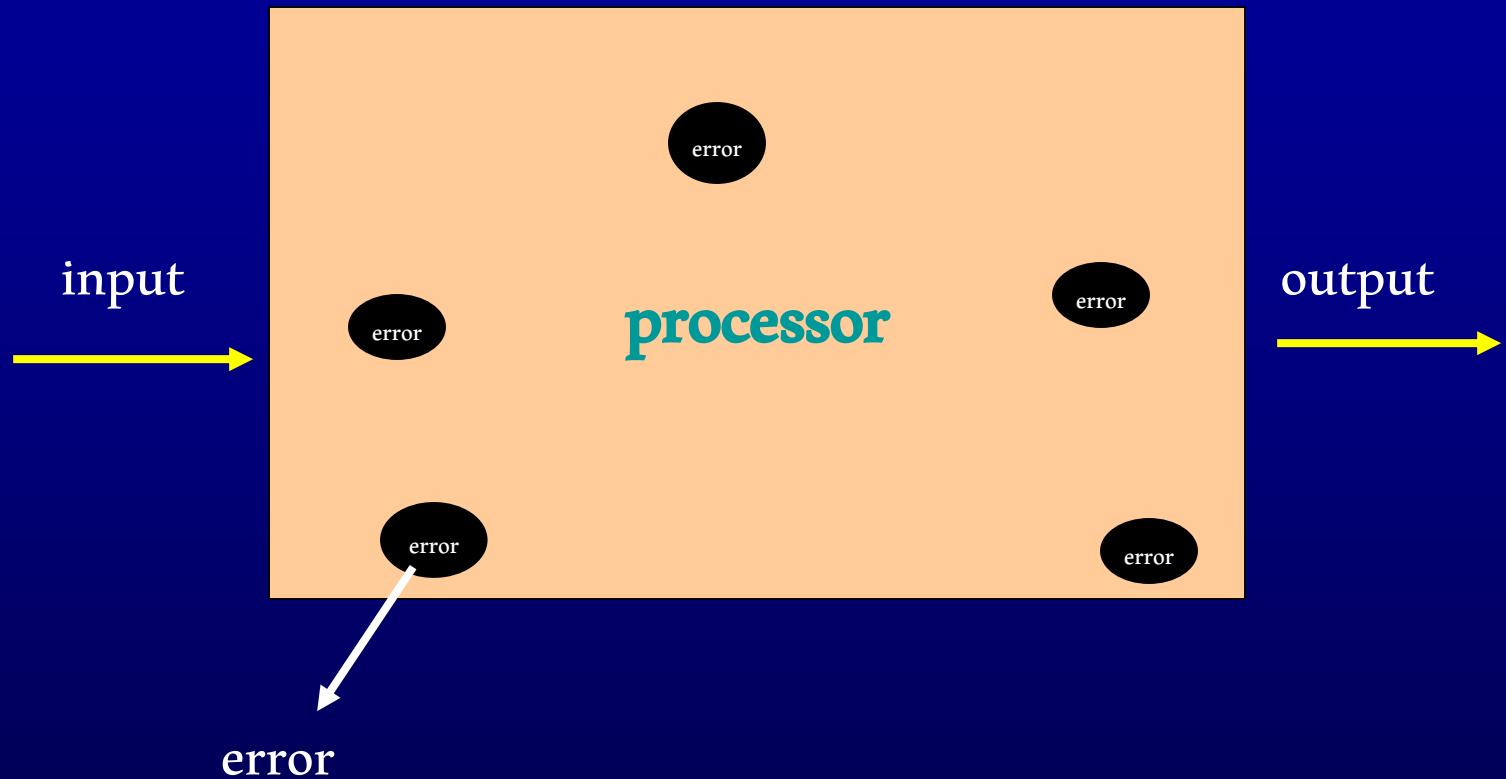
چه باید کرد ؟

گام اول : شناسایی افکار منفی

شناسایی رابطه بین افکار و احساس رفتاری

موارد مشابه در بین افکار





گام دوم: بررسی خطاهاي شناختي

خطاهای شناختی

- درشت نمایی
- استدلال احساسی
- باید ها
- برچسب زدن
- شخصی سازی و سرزنش
- تفکر همه یا هیچ
- تعمیم مبالغه آمیز
- فیلتر ذهنی
- بی توجهی به امر مثبت
- نتیجه گیری شتابزده
- ذهن خوانی
- پیشگویی

کار عملی در گروه های کوچک

خطاهای شناختی افکار خود را پیدا کنید.

مبازه با افکار خودآیند منفی

شک کردن

ارزیابی مجدد

فرضیه آزمایی

چگونه؟؟

- چه خطاهاي شناختي مرتكب شده ام؟
- چه شواهدی برلله و چه شواهدی بر عليه اين فکر وجود دارد؟
- اين تفکر چه سودها و چه زيان هايي برای من دارد؟
- به چه نحو ديگري مي توانم فکر کنم؟

کار عملی در گروه های کوچک
پیدا کردن افکار جانشین



افسردگی؟ !!!

علام افسردگی



- هر روز سر ساعت خاصی از خواب بیدار شوید.
- با کسی صحبت کنید.
- در محیط خود تغییرات کوچکی ایجاد کنید.
- به یک دوست تلفن کرده یا به دیدن کسی بروید.
- حالت چهره خود را تغییر دهید.
- فهرستی از کارهای لذت بخش داشته باشید که به موقع آنها را انجام دهید.
- علت ناراحتی خود را پیدا کنید.
- فهرست خصوصیات مثبت و تواناییهای خود را بنویسید.
- افکار و احساسات خود را بنویسید.

- سرگرمی هایی برای خود داشته باشد.
- ورزش و نرمیش کنید .
- در کارهای داوطلبانه و خیریه شرکت کنید.
- اعتقادات مذهبی خود را تقویت کنید.
- تفاوتها را بپذیرید .
- اهداف واقع بینانه ای داشته باشد.
- احساسات خود را به روش مناسب عملی کنید.
- پیام های منفی به خود ندهید.



جمع‌بندی

- از این کارگاه چه آموختید؟
- چه احساسی دارید؟