

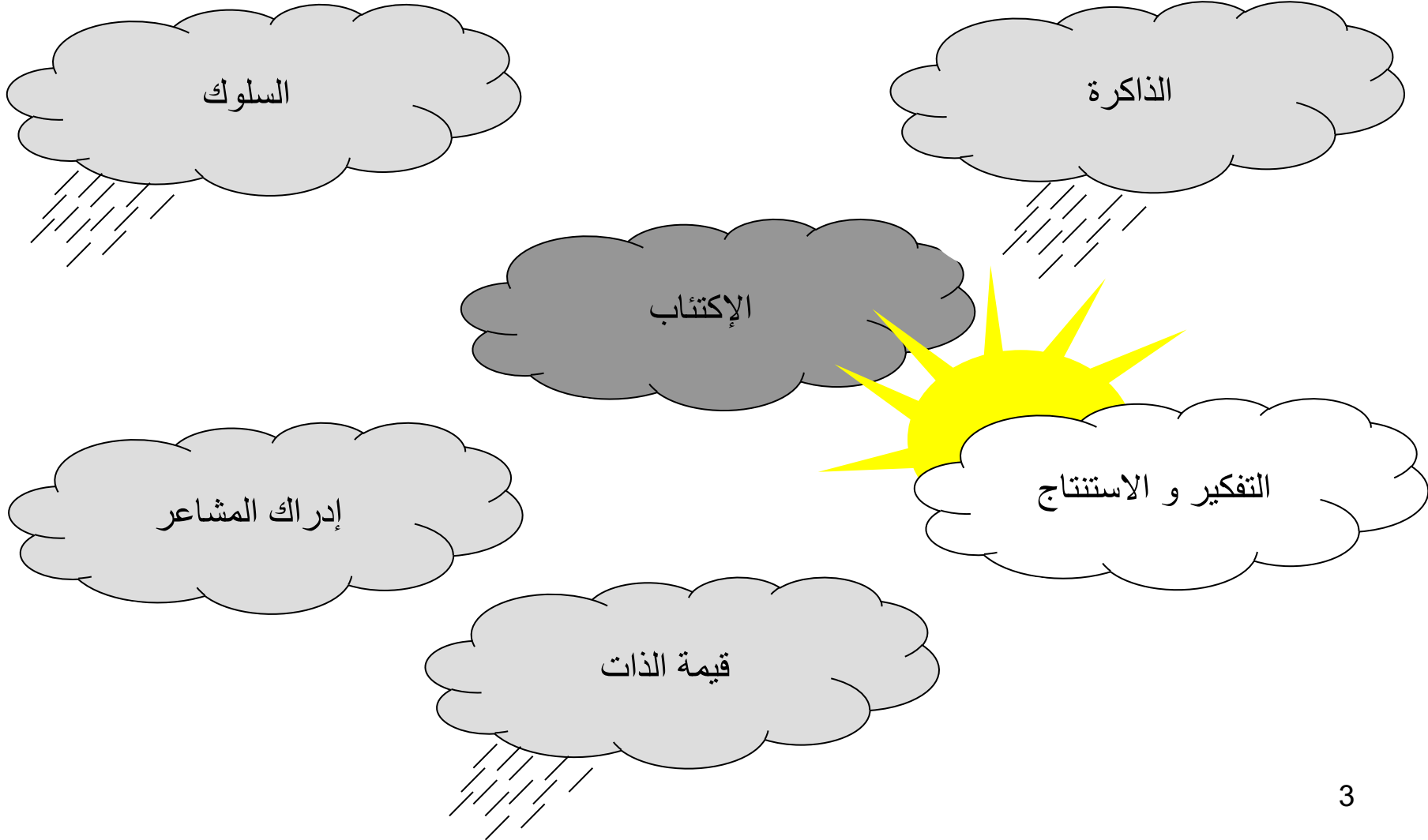
مرحبا بكم في

التدريب الإدراكي ضد الإكتئاب
(D-MKT)

D-MKT : المراقب



الوحدة التدريبية لليوم



الوحدة التدريبية للتدريب الإدراكي ضد الإكتئاب:



التفكير و الاستنتاج ١

لماذا الإنشغال بـ "التفكير و الإستنتاج" في حالة الإكتئاب ؟

➤ عند العديد من الناس الذين يعانون من الإكتئاب نجد طريقة و كيفية خاصة في معالجة المعلومات.

لماذا الإنشغال بـ "التفكير و الإنتاج" في حالة الإكتئاب ؟

- عند العديد من الناس الذين يعانون من الإكتئاب نجد طريقة و كيفية خاصة في معالجة المعلومات.
- أنماط التفكير الإكتئابي هذه غالبا ما تكون ذات اتجاه واحد.

لماذا الإنشغال بـ "التفكير و الإنتاج" في حالة الإكتئاب ؟

- عند العديد من الناس الذين يعانون من الإكتئاب نجد طريقة و كيفية خاصة في معالجة المعلومات.
- أنماط التفكير الإكتئابي هذه غالبا ما تكون ذات اتجاه واحد.
- نحن نتحدث هنا أيضا عن "أخطاء التفكير" و التي تساهم في تكوين أو الإبقاء على الإكتئاب.

أخطاء التفكير في حالة الإكتئاب

وفق هاوتزينجر

1. الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

2. التعميم المُبالغ فيه



الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

وفق هاوتزوينجر



الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

وفق هاوتزينجر

➤ إستخراج التفاصيل السلبية الوحيدة و الإهتمام بها حصراً.



الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

وفق هاوتزينجر

➤ إستخراج التفاصيل السلبية الوحيدة و الإهتمام بها حصراً.

➤ نجحت في 9 من أصل 10 أشياء، لكنك تشغل نفسك فقط بالشيء الوحيد الذي حدث خطأ.



الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)


وفق هاوتزينجر

➤ إستخراج التفاصيل السلبية الوحيدة و الإهتمام بها حصراً.

➤ نجحت في 9 من أصل 10 أشياء، لكنك تشغل نفسك فقط بالشيء الوحيد الذي حدث خطأ.



هل تعرف ذلك؟



الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

مثال

موقف: خلال عرضك لأفكارك في لقاءٍ مع أصدقاء، يُصغي العديد من الأشخاص، شخص واحد يلعب بجهاز الهاتف المحمول.

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

مثال

موقف: خلال عرضك لأفكارك في لقاءٍ مع أصدقاء، يُصغي العديد من الأشخاص، شخص واحد يلعب بجهاز الهاتف المحمول.

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي):

???

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

مثال

موقف: خلال عرضك لأفكارك في لقاءٍ مع أصدقاء، يُصغي العديد من الأشخاص، شخص واحد يلعب بجهاز الهاتف المحمول.

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي):

„لم يصغي لي أحد - أفكاري سيئة!“

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

مثال

موقف: خلال عرضك لأفكارك في لقاءٍ مع أصدقاء، يُصغي العديد من الأشخاص، شخص واحد يلعب بجهاز الهاتف المحمول.

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي):

„لم يصغي لي أحد - أفكاري سيئة!“

ما هي عواقب هذه الفكرة ؟

???

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

مثال

موقف خلال عرضك لأفكارك في لقاءٍ مع أصدقاء، يُصغي العديد من الأشخاص،
شخص واحد يلعب بجهاز الهاتف المحمول.

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي):

„لم يصغي لي أحد - أفكاري سيئة!“

ما هي عواقب هذه الفكرة ؟

”أشعر بعدم الأهمية، ثقتي بنفسك تقل. على الأرجح لن أعرض أياً من أفكاري بعد
الآن في اللقاء القادم.“

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

مثال

موقف: خلال عرضك لأفكارك في لقاءٍ مع أصدقاء، يُصغي العديد من الأشخاص، شخص واحد يلعب بجهاز الهاتف المحمول.

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي):

„لم يصغي لي أحد - أفكاري سيئة!“



مُبرّر؟ - لا! لذلك : ماذا يمكنني أن أفكر بدلاً من ذلك؟

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

مثال

ماذا يمكنني أن أفكر بدلاً من ذلك؟

???

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

مثال

ماذا يمكنني أن أفكر بدلاً من ذلك؟

" لقد طرح بعض الأصدقاء أسئلة متعلقة بالمحتوى، لا بد أنهم كانوا مُصغيين إذاً. لا يمكن لأفكاري أن تعجب الجميع. غالباً ما تلعب هذه الصديقة بالهاتف المحمول."

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

مثال

ماذا يمكنني أن أفكر بدلاً من ذلك؟

" لقد طرح بعض الأصدقاء أسئلة متعلقة بالمحتوى، لا بد أنهم كانوا مُصغيين إذاً. لا يمكن لأفكاري أن تعجب الجميع. غالباً ما تلعب هذه الصديقة بالهاتف المحمول." "

ما هي عواقب هذه الفكرة ؟

؟؟؟

الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)

مثال

ماذا يمكنني أن أفكر بدلاً من ذلك؟

" لقد طرح بعض الأصدقاء أسئلة متعلقة بالمحتوى، لا بد أنهم كانوا مُصغيين إذاً. لا يمكن لأفكاري أن تعجب الجميع. غالباً ما تلعب هذه الصديقة بالهاتف المحمول."

ما هي عواقب هذه الفكرة؟

"ربما أستاذ لوقت قصير من الصديقة. أتطرق إلى بعض أسئلة أصدقائي. أنا راضٍ عن مشاركتي و سأروي مستقبلاً شيئاً ما مجدداً."

تعميم مُبالغ فيه

وفق هاوتزينجر



تعميم مُبالغ فيه

وفق هاوتزينجر

➤ اعتبار حدث واحد غير سار جزءاً من سلسلة أحداث سلبية لا نهائية.



تعميم مُبالغ فيه

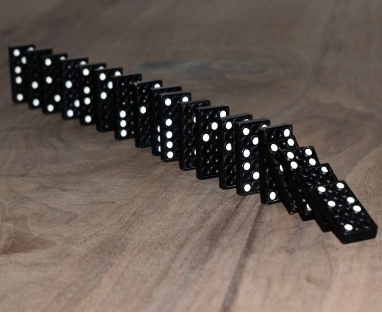
وفق هاوتزينجر

➤ اعتبار حدث واحد غير سار جزءاً من سلسلة أحداث سلبية لا نهائية.

➤ عند وصف هكذا أحداث غالباً ما يتم استخدام كلمات مثل "دائماً" أو "أبداً".

هل تعرف ذلك؟





تعميم مُبالغ فيه

مثال

موقف:

استخدمت كلمة من لغة أجنبية بطريقة خاطئة.



تعميم مُبالغ فيه

مثال

موقف:

استخدمت كلمة من لغة أجنبية بطريقة خاطئة.

تعميم مبالغ فيه:

???



تعميم مُبالغ فيه

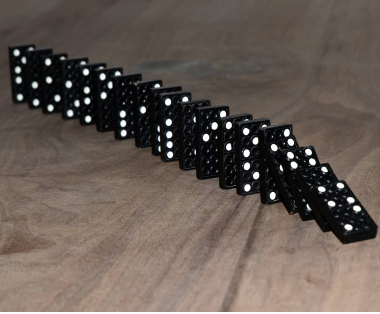
مثال

موقف:

استخدمت كلمة من لغة أجنبية بطريقة خاطئة.

تعميم مبالغ فيه:

„أنا غبي، و لا أفعل أيّ شيء بشكل صحيح أبداً“



تعميم مُبالغ فيه

مثال

موقف:

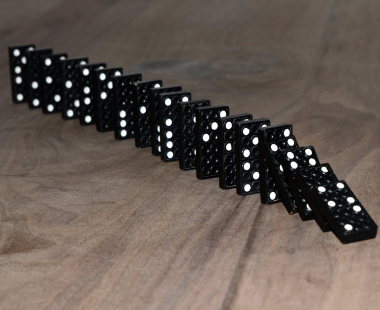
استخدمت كلمة من لغة أجنبية بطريقة خاطئة.

تعميم مبالغ فيه:

„أنا غبي، و لا أفعل أيّ شيء بشكل صحيح أبداً“

ما هي عواقب هذه الفكرة ؟

???



تعميم مُبالغ فيه مثال

موقف:

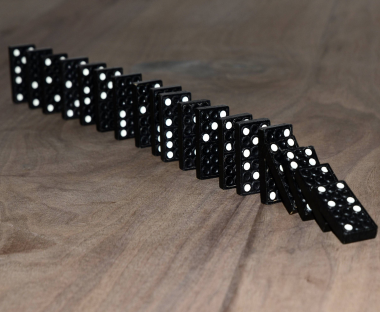
استخدمت كلمة من لغة أجنبية بطريقة خاطئة.

تعميم مبالغ فيه:

„أنا غبي، و لا أفعل أيّ شيء بشكل صحيح أبداً“

ما هي عواقب هذه الفكرة ؟

”أشعر بالسوء ولم أعد أجرؤ على التحدث باللغة.“



تعميم مُبالغ فيه مثال

موقف:

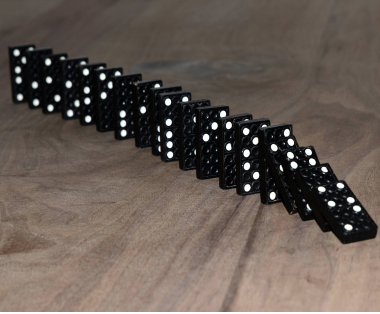
استخدمت كلمة من لغة أجنبية بطريقة خاطئة.

تعميم مبالغ فيه:

„أنا غبي، و لا أفعل أيّ شيء بشكل صحيح أبداً“

ما هي الأفكار الأكثر فائدة؟

???



تعميم مُبالغ فيه مثال

موقف:

استخدمت كلمة من لغة أجنبية بطريقة خاطئة.

تعميم مبالغ فيه:

„أنا غبي، و لا أفعل أيّ شيء بشكل صحيح أبداً“

ما هي الأفكار الأكثر فائدة؟

"استخدام كلمة بشكل غير صحيح لا علاقة له بذكائي، يمكن أن يحدث لأي شخص".

كيف تصل إلى تقييم مُفيد ؟

أوقف التعميم ➤



كيف تصل إلى تقييم مُفيد ؟

كيف تصل إلى تقييم مُفيد ؟

1. أدلي بأقوالٍ تشير إلى هنا و الآن.

كيف تصل إلى تقييم مُفيد ؟

1. أدلي بأقوالٍ تشير إلى هنا و الآن.

مثال:

إذا نسيتَ موعدَ مع صديقة ما، فقل لنفسك بدلاً من...

"أنا صديقة سيئة دائماً."



كيف تصل إلى تقييم مُفيد ؟

1. أدلي بأقوالٍ تشير إلى هنا و الآن.

مثال:

إذا نسيتَ موعدَ مع صديقةٍ ما، فقل لنفسك بدلاً من...

"أنا صديقة سيئة دائماً."



"لقد نسيت هذا الموعد.
هذا مزعج، ولكن بخلاف
ذلك فأنا صديقة موثوق
بها!"

كيف تصل إلى تقييم مُفيد ؟

2. قم بتغيير المنظور:

كيف تصل إلى تقييم مُفيد ؟

2. قم بتغيير المنظور:

➤ ماذا كنت لتقول لصديق جيّد حدث له نفس الشيء أو شيء مشابه ؟

كيف تصل إلى تقييم مُفيد ؟

2. قم بتغيير المنظور:

➤ ماذا كنت لتقول لصديق جيّد حدث له نفس الشيء أو شيء مشابه ؟

➤ على الأرجح أنّك سوف تواسيه وتذكر له أسباباً جيدة، لماذا إخفاقه يُغتفر.

كيف تصل إلى تقييم مفيد ؟

3. اسأل نفسك : ,,هل يفكر الجميع مثلي؟“

اسأل شخصاً موثقاً به من محيطك، كيف يُقيّم/ تُقيّم موقفاً واحداً عشتماه معاً إن أمكن.

كيف تصل إلى تقييم مفيد ؟

3. اسأل نفسك : ,,هل يفكر الجميع مثلي؟“

اسأل شخصاً موثقاً به من محيطك، كيف يُقيّم / تُقيّم موقفاً واحداً عشتماه معاً إن أمكن.

مثلاً: قامت الصديقة باللعب بالهاتف المحمول بينما كنت اتحدث.

➤ ما رأيك؟ لماذا يمكن أن تكون قد لعبت بجهاز الهاتف المحمول؟



التفكير و الاستنتاج ١

أهداف التعلم



التفكير و الاستنتاج ١

أهداف التعلّم

➤ إنَّبه إلى ما تمّت مناقشته من التقييمات الإكتئابية (الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)، التعميم المبالغ فيه) في الحياة اليومية !



التفكير و الاستنتاج ١

أهداف التعلم

- إنتبه إلى ما تمّت مناقشته من التقييمات الإكتتابية (الصفاء الذهني) (الفلتر العقلي)، التعميم المبالغ فيه) في الحياة اليومية !
- إستخدم تقييمات أكثر فائدة، على سبيل المثال:



التفكير و الاستنتاج ١

أهداف التعلّم

- إنتبه إلى ما تمّت مناقشته من التقييمات الإكتتابية (الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)، التعميم المبالغ فيه) في الحياة اليومية !
- إستخدم تقييمات أكثر فائدة، على سبيل المثال:
- أدلي بأقوالٍ تشير إلى هنا و الآن!



التفكير و الاستنتاج ١

أهداف التعلم

- إنتبه إلى ما تمّت مناقشته من التقييمات الإكتتابية (الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)، التعميم المبالغ فيه) في الحياة اليومية !
- إستخدم تقييمات أكثر فائدة، على سبيل المثال:
- أدلي بأقوالٍ تشير إلى هنا و الآن!
- قم بتغيير المنظور.



التفكير و الاستنتاج ١

أهداف التعلم

- إنتبه إلى ما تمّت مناقشته من التقييمات الإكتتابية (الصفاء الذهني (الفلتر العقلي)، التعميم المبالغ فيه) في الحياة اليومية !
- إستخدم تقييمات أكثر فائدة، على سبيل المثال:
- أدلي بأقوالٍ تشير إلى هنا و الآن!
- قم بتغيير المنظور.
- اسأل الآخرين عن أفكارهم.

شكراً جزيلاً !



مصادر الصور

الشرائح عبارة عن نسخة معدلة للثقافة للتدريب ما وراء المعرفي في الاكتئاب(D-MKT) . حقوق الصور المعروضة تكمن في Beltz Verlag ويتم تمييزها على هذا النحو. تم سرد التغييرات التي تم إجراؤها على الإصدار الأصلي: تم إعادة إنتاج الصور المستخدمة في هذه الوحدة بترخيص غير مباشر (ترخيص المشاع الإبداعي) أو الموافقة المباشرة للفنانين أدناه ، والتي من أجلها نود أن نتوجه بخالص الشكر كثيرًا!

الشريحة 2: السجادة الطائرة تدور حول العالم - كريستين هوش

الشرائح 4 ، 8 ، 41-64: Photos.com بواسطة (Beltz Verlag) Getty Images

الشريحة 9-10: سائق الجمل - بوشان بوان على Unsplash

الشريحة 19-24: رسم توضيحي لقطف التفاح - كريستين هوش

الشريحة 25-29: رسم توضيحي للشجرة والسلم - كريستين هوش

صورة من 30 إلى 32 صورة للناقد الداخلي - كريستين هوش

شريحة 37-40: الميزان - إيلينا موزفيلو على Unsplash