

خوش آمدید به

آموزش درمان فراشناختیِ افسردگی (D-MKT)

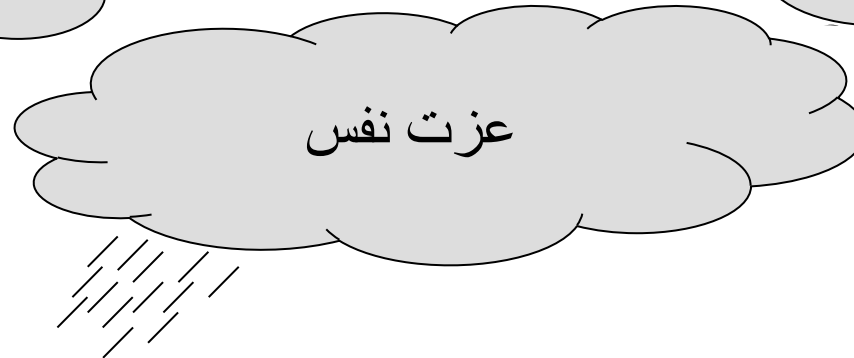
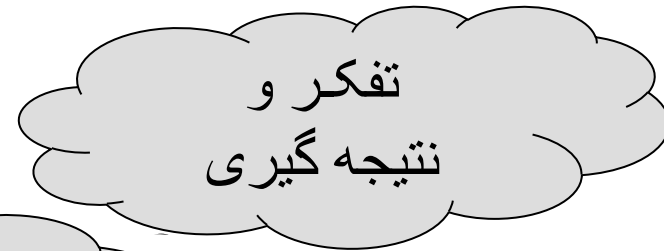
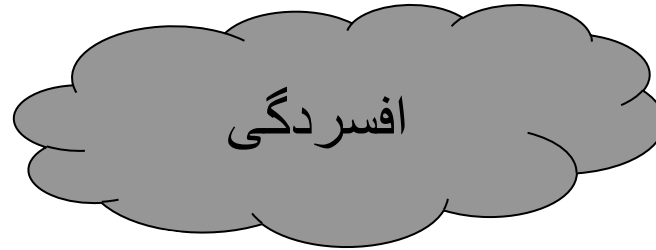
تطبيق، گردآوری، ویرایش:

سروش احمدی (دانشجو روان‌شناسی، دانشگاه هامبورگ)

آموزش درمان فراشناختی افسردگی: مشاهده گر



جلسه آموزش امروز



جلسه آموزش درمان فراشناختی افسردگی:



حافظه



چرا در افسردگی آدم با حافظه معامله بکند؟

◀ تعداد زیادی از افراد افسرده، از مشکلات تمرکز و حافظه شکایت می کنند.



چرا در افسردگی آدم با حافظه معامله بکند؟

◀ تعداد زیادی از افراد افسرده، از مشکلات تمرکز و حافظه شکایت می کنند.

◀ کاهش تمرکز ممکن است یک معیار تشخیص برای افسردگی باشد.



چرا در افسردگی آدم با حافظه معامله بکند؟

◀ تعداد زیادی از افراد افسرده، از مشکلات تمرکز و حافظه شکایت می کنند.

◀ کاهش تمرکز ممکن است یک معیار تشخیص برای افسردگی باشد.

آیا این را می شناسید؟

آیا به لحاظ نظری امکان دارد که همه چیز به یاد آورده شود؟

آیا به لحاظ نظری امکان دارد که همه چیز به یاد آورده شود؟

◀ خیر، توانایی ضبط حافظهٔ ما محدود است.

آیا به لحاظ نظری امکان دارد که همه چیز به یاد آورده شود؟

◀ خیر، توانایی ضبط حافظهٔ ما محدود است.

◀ فرض کنید که من برای شما داستانی تعریف می‌کنم. چقدر از آن را بعد از نیم ساعت به یاد خواهید آورد؟

آیا به لحاظ نظری امکان دارد که همه چیز به یاد آورده شود؟

◀ خیر، توانایی ضبط حافظهٔ ما محدود است.

◀ فرض کنید که من برای شما داستانی تعریف می‌کنم. چقدر از آن را بعد از نیم ساعت به یاد خواهید آورد؟

به‌طور میانگین، فقط تقریباً ۶۰ درصد اطلاعات یک داستان را می‌توان به یاد آورد (۴۰ درصد یادآوری نمی‌شود!).

چیزی را فراموش کردن طبیعی است.

چیزی را فراموش کردن طبیعی است.

◀ مزیت:

چیزی را فراموش کردن طبیعی است.

◀ مزیت: مغز ما با موضوعات جانبی کلافه نمی‌شود، اما ...

چیزی را فراموش کردن طبیعی است.

◀ مزیت: مغز ما با موضوعات جانبی کلافه نمی‌شود، اما ...

◀ زیان: ...

چیزی را فراموش کردن طبیعی است.

◀ مزیت: مغز ما با موضوعات جانبی کلافه نمی‌شود، اما ...

◀ زیان: ... خیلی از خاطرات مهم هم مفقود می‌شوند (قرار ملاقات ها، خاطرات تعطیلات، دانش مدرسه و غیره).

چیزی را فراموش کردن طبیعی است.

◀ **مزیت:** مغز ما با موضوعات جانبی کلافه نمی‌شود، اما ...

◀ **زیان:** ... خیلی از خاطرات مهم هم مفقود می‌شوند (قرار ملاقات ها، خاطرات تعطیلات، دانش مدرسه و غیره).

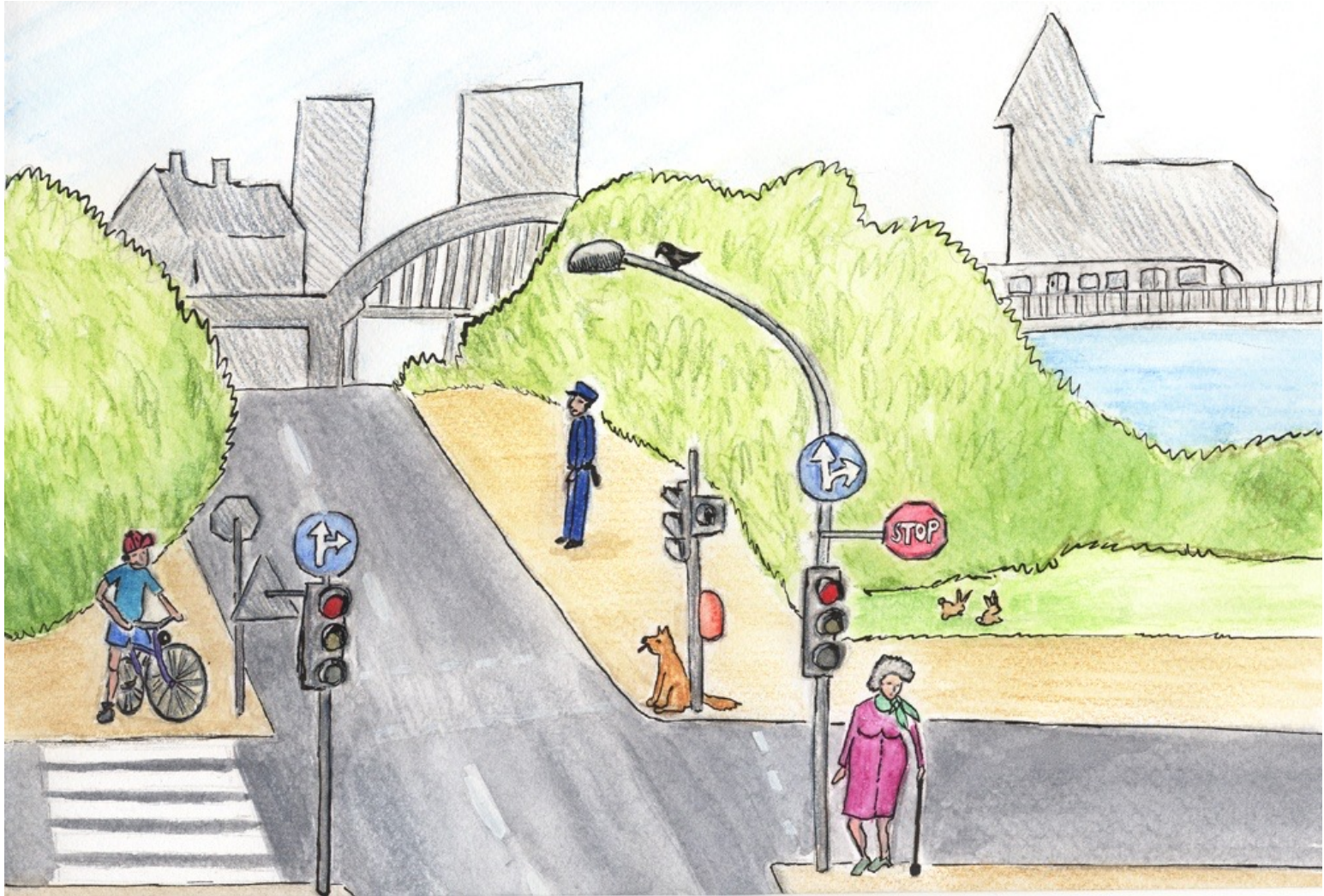
یک تمرین برای یاد آوری ...

تمرین

➤ اکنون یک تصویر به شما نشان داده می شود.

➤ سپس، از شما پرسیده می شود چه چیزی در تصویر نشان داده شده بود.

تکلیف شما این است که هر چه بیشتر از جزئیات را به یاد بیاورید!



چهارراه

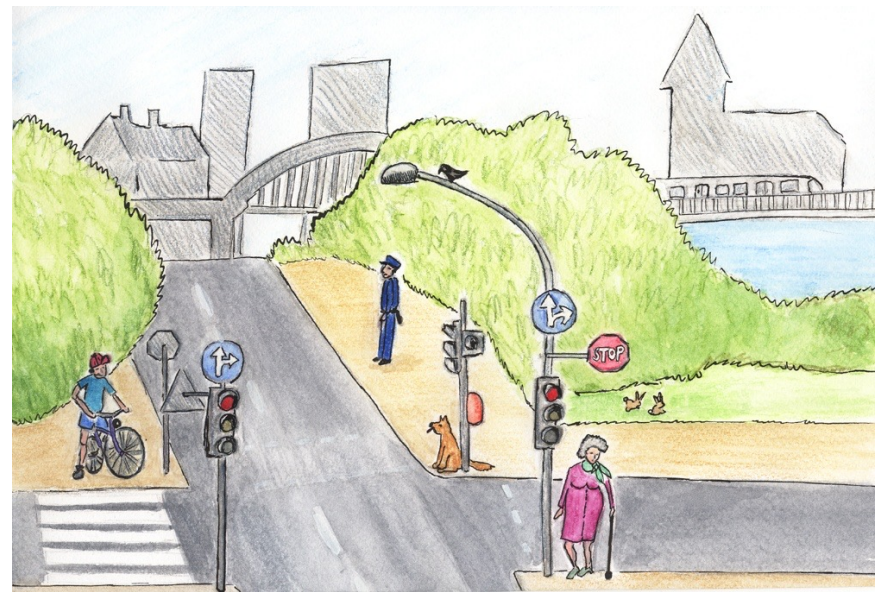
چه چیزی در تصویر نشان داده شده بود؟ چقدر مطمئن هستید؟

- خودرو / موتر
- افسر پلیس
- بچه روی دوچرخه / بایسیکل
- پیرزن
- چراغ راهنمایی سبز
- خط کشی عابران پیاده
- تابلوی ایست
- دورنمای شهری / ساختمانهای بلند

چهارراه

چه چیزی در تصویر نشان داده شده بود؟ چقدر مطمئن هستید؟

- خودرو / موتر
- افسر پلیس
- بچه روی دوچرخه / بایسیکل
- پیرزن
- چراغ راهنمایی سبز
- خط کشی عابران پیاده
- تابلوی ایست
- دورنمای شهری / ساختمانهای بلند



یادآوری های اشتباه!

همه آنچه را که به یاد می آوریم آن طور اتفاق نیفتاده است! 

یادآوری های اشتباه!

همه آنچه را که به یاد می آوریم آن طور اتفاق نیفتاده است!

بنابراین حافظه ما مانند دوربین فیلمبرداری کار نمی کند که تمام جزئیات را ثبت کند!

یادآوری های اشتباه!

- همه آنچه را که به یاد می آوریم آن طور اتفاق نیفتاده است!
- بنابراین حافظه ما مانند دوربین فیلمبرداری کار نمی کند که تمام جزئیات را ثبت کند!
- مغز ما برداشت های جاری را با رویدادهای مشابه، گذشته تکمیل و ترکیب می کند (مانند تصویر چهارراه). خیلی چیزها را ما با «منطق» تکمیل می کنیم (مثال: خودرو / موتر)!

به این معنا است که، من نمی توانم دیگر به یادآوری ام اعتماد کنم؟

به این معنا است که، من نمی توانم دیگر به یادآوری ام اعتماد کنم؟

◀ خیر! یادآوری های اشتباه طبیعی هستند و برای همه انسان ها پیش می آیند.

به این معنا است که، من نمی توانم دیگر به یادآوری ام اعتماد کنم؟

◀ خیر! یادآوری های اشتباه طبیعی هستند و برای همه انسان ها پیش می آیند.

◀ به یاد داشته باشید که (مانند همه انسان ها!) شما هم می توانید اشتباه بکنید، چون حافظه ما دوربین فیلمبرداری نیست.



تمرکز و حافظه

اینکه چقدر خوب می‌توانیم چیزها را به خاطر بسپاریم، بستگی به این دارد که چقدر خوب در آن لحظه تمرکز کنیم.



تمرکز و حافظه

اینکه چقدر خوب می‌توانیم چیزها را به خاطر بسپاریم، بستگی به این دارد که چقدر خوب در آن لحظه تمرکز کنیم.

چرا اشخاصی که مشکلات تمرکز دارند، اطلاعات را ضعیف به یاد می‌سپارند؟
برای این مقصود یک تکلیف حسابی ...



تکلیف حسابی

یک راننده اتوبوس / راننده سرویس کار صبح خود را با اتوبوس خالی / سرویس خالی شروع می کند. در ایستگاه اول، ۵ نفر سوار می شوند. در ایستگاه بعدی، ۴ نفر دیگر سوار می شوند و ۲ نفر پیاده می شوند. در ایستگاه بعدی ۱ مسافر سوار می شود. در ایستگاه بعد، دوباره ۶ نفر سوار می شوند. در ایستگاه بعدی ۸ نفر پیاده و ۳ نفر سوار می شوند. سپس، در ایستگاه بعدی، دوباره ۲ نفر دیگر پیاده می شوند.



تکلیف حسابی

سؤال: چندبار اتوبوس/ سرویس توقف کرد؟!؟



تکلیف حسابی

سؤال: چندبار اتوبوس/ سرویس توقف کرد؟!؟

پاسخ درست: در ۶ ایستگاه!

در آخر، ۷ مسافر در اتوبوس/ سرویس باقی ماندند، اما این سؤال پرسیده نشده بود.

تمرکز



تمرکز

◀ توجه ما مانند یک نور افکن کار می‌کند، که همزمان فقط یک شیء را در صحنه می‌تواند نورانی کند.



تمرکز

- ◀ توجه ما مانند یک نور افکن کار می‌کند، که همزمان فقط یک شیء را در صحنه می‌تواند نورانی کند.
- ◀ ما فقط می‌توانیم چیزهایی را به یاد آوریم که در گذشته توجه مان را روی آن‌ها متمرکز کرده بودیم (افراد پیاده و سوار شده یا ایستگاه‌های اتوبوس / سرویس)!



تمرکز

- توجه ما مانند یک نور افکن کار می‌کند، که همزمان فقط یک شیء را در صحنه می‌تواند نورانی کند.
- ما فقط می‌توانیم چیزهایی را به یاد آوریم که در گذشته توجه مان را روی آن‌ها متمرکز کرده بودیم (افراد پیاده و سوار شده یا ایستگاه‌های اتوبوس / سرویس)!
- غیرممکن است، که ما توجه مان را در یک زمان مساوی بر همهٔ اطلاعات محیط مان متمرکز کنیم.





مشکلات تمرکز و حافظه چگونه رخ می دهند؟

◀ در زمان تمایل به نُسخوار فکر تمام توجه به چرخهٔ افکار معطوف می شود.



مشکلات تمرکز و حافظه چگونه رخ می دهند؟

◀ در زمان تمایل به نُسخوار فکر تمام توجه به چرخهٔ افکار معطوف می شود.

◀ ظرفیت توجه خیلی کم باقی مانده است که بتواند به چیز های دیگر (مهم) اطراف متمرکز شود. نور افکن در واقع «به داخل» معطوف شده است.



مشکلات تمرکز و حافظه چگونه رخ می دهند؟

◀ در زمان تمایل به نُسخوار فکر تمام توجه به چرخهٔ افکار معطوف می شود.

◀ ظرفیت توجه خیلی کم باقی مانده است که بتواند به چیز های دیگر (مهم) اطراف متمرکز شود. نورافکن در واقع «به داخل» معطوف شده است.

◀ در نتیجه، افراد مبتلا بعداً بعضی از جزئیات اطراف را به ندرت به یاد می آورند.

ترس رایج: آیا من دارم آلزایمر می گیرم؟

ترس رایج: آیا من دارم آلزایمر می گیرم؟

خیر! مشکلات حافظه قابل توجیه هستند.

ترس رایج: آیا من دارم آلزایمر می گیرم؟

خیر! مشکلات حافظه قابل توجیه هستند.

➤ مشکلات حافظه بیشتر مربوط به کاهش ضبط اطلاعات هستند تا به «فراموشی».

ترس رایج: آیا من دارم آلزایمر می گیرم؟

خیر! مشکلات حافظه قابل توجیه هستند.

➤ مشکلات حافظه بیشتر مربوط به کاهش ضبط اطلاعات هستند تا به «فراموشی».

➤ همچنین انگیزه کم، بی‌حوصلگی و بی‌انگیزگی که همه اینها اغلب با افسردگی همراه هستند باعث کاهش ضبط اطلاعات می شوند.

ترس رایج: آیا من دارم آلزایمر می گیرم؟

خیر! مشکلات حافظه قابل توجیه هستند.

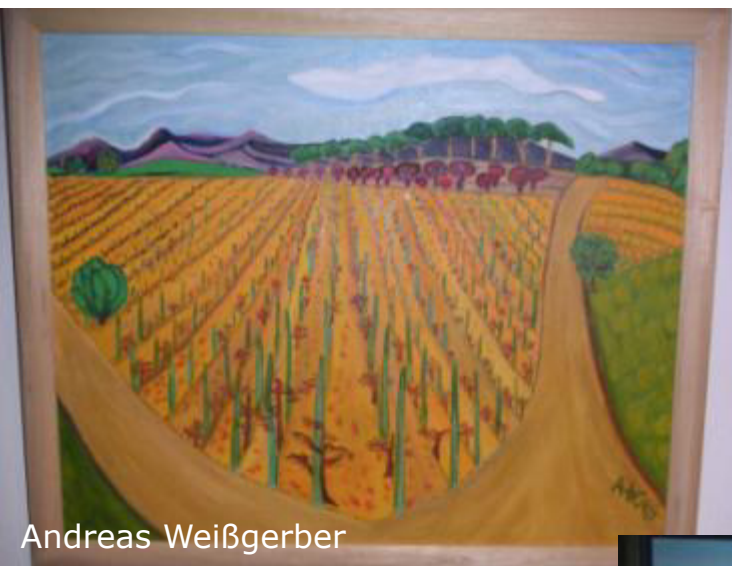
- مشکلات حافظه بیشتر مربوط به کاهش ضبط اطلاعات هستند تا به «فراموشی».
- همچنین انگیزه کم، بی‌حوصلگی و بی‌انگیزگی که همه اینها اغلب با افسردگی همراه هستند باعث کاهش ضبط اطلاعات می شوند.
- وقتی نَشخوار فکر / افسردگی کاهش می‌یابد، فرد مبتلا دوباره می تواند توجه خودش را وقف چیز های دیگری بکند و آن ها را به یاد بیاورد.

آیا ما همه چیز را همانند می بینیم و به خاطر می آوریم؟



مثال: سه نقاش یک منظره اسپانیایی را نقاشی می کنند ...

به تفاوت رنگ‌ها و اندازه‌ها در این سه نقاشی توجه کنید!



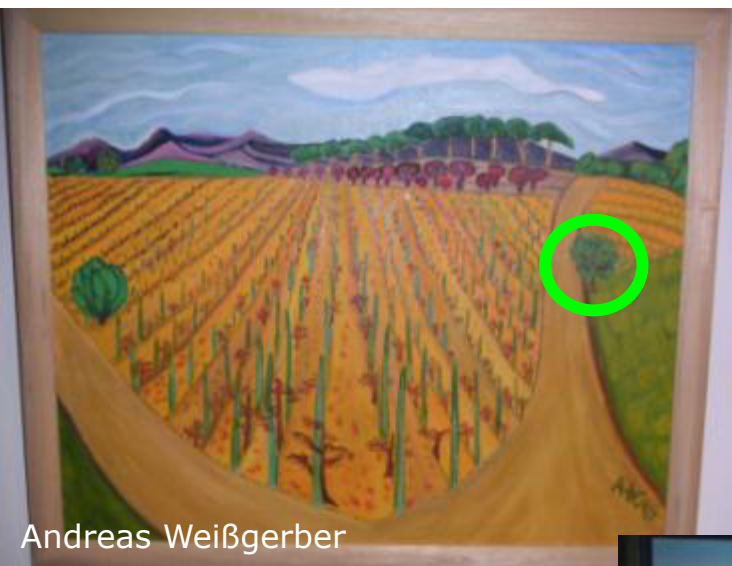
آیا چیزهایی وجود دارند
که نقاش‌ها به‌طور
متفاوت ترسیم کرده یا
کنار گذاشته باشند؟



Helmut Schack

Bernd Hampel

به تفاوت رنگ‌ها و اندازه‌ها در این سه نقاشی توجه کنید!



آیا چیزهایی وجود دارند
که نقاش‌ها به‌طور
متفاوت ترسیم کرده یا
کنار گذاشته باشند؟



Andreas Weißgerber

Helmut Schack

:Andreas Weißgerber

:Helmut Schack

تپه‌ها در این نقاشی صافتر از دو نقاشی
دیگر هستند.

در این تصویر، خیلی واضح‌تر دیده
می‌شود که قسمت‌های مختلف کشتزار
تا افق می‌رسند. منظره تقریباً
رنگارنگ به نظر می‌رسد. برخلاف
دو نقاشی دیگر، درختان تا حدودی در
مقابل افق آزاد ایستاده‌اند.

:Bernd Hampel

رنگ منظره خاکستری‌تر از نقاشی‌های
دیگر ترسیم شده است. درخت سمت راست
جاده ترسیم نشده است (دایره قرمز).



Bernd Hampel

آیا ما همه چیز را همانند می بینیم و به خاطر می آوریم؟

آیا ما همه چیز را همانند می بینیم و به خاطر می آوریم؟

◀ خیر، هر شخص چیز ها را به طور دیگری برداشت می کند! مانند سه نقاشی:
همان منظره دیده می شود اما با تفاوت های متمایز!

آیا ما همه چیز را همانند می بینیم و به خاطر می آوریم؟

- ◀ خیر، هر شخص چیز ها را به طور دیگری برداشت می کند! مانند سه نقاشی:
همان منظره دیده می شود اما با تفاوت های متمایز!
- ◀ به طور کلی، ما توجه مان را به اطلاعاتی معطوف می کنیم که شخصاً برای ما مهم هستند. مثال: چون که با وضعیت خُلق ما سازگار هستند.

آیا ما همه چیز را همانند می بینیم و به خاطر می آوریم؟

◀ خیر، هر شخص چیز ها را به طور دیگری برداشت می کند! مانند سه نقاشی:
همان منظره دیده می شود اما با تفاوت های متمایز!

◀ به طور کلی، ما توجه مان را به اطلاعاتی معطوف می کنیم که شخصاً برای ما
مهم هستند. مثال: چون که با وضعیت خُلق ما سازگار هستند.

◀ کار های تحقیقاتی نشان می دهند که وضعیت خُلق فعلی ما تأثیر بر این دارد که
ما به چه نوع خاطراتی دسترسی داریم.

این چه ربطی به افسردگی دارد؟

◀ خُلق افسرده اغلب سبب می شود که مخصوصاً اتفاق های منفی به یاد آورده می شوند. اتفاق های خوشایند یا خنثی به راحتی یادآوری نمی شوند.

این چه ربطی به افسردگی دارد؟

- خُلق افسرده اغلب سبب می شود که مخصوصاً اتفاق های منفی به یاد آورده می شوند. اتفاق های خوشایند یا خنثی به راحتی یادآوری نمی شوند.
- مثال: در کنسرت، یک مردی غالباً سینه صاف می کند. بعداً فقط این مزاحمت بیاد آورده می شود، اما نه موسیقی زیبا!

این چه ربطی به افسردگی دارد؟

- خُلق افسرده اغلب سبب می شود که مخصوصاً اتفاق های منفی به یاد آورده می شوند. اتفاق های خوشایند یا خنثی به راحتی یادآوری نمی شوند.
- مثال: در کنسرت، یک مردی غالباً سینه صاف می کند. بعداً فقط این مزاحمت بیاد آورده می شود، اما نه موسیقی زیبا!

آیا این را می شناسید؟

در این مورد چه کاری می‌توانم انجام بدهم؟

در این مورد چه کاری می‌توانم انجام بدهم؟

◀ تمرین کنید در زندگی روزمره، اتفاق‌های مثبت را بیشتر به یاد بیاورید. برای مثال یک دفتر **خاطرات شادی** بنویسید که در آن هر شب اتفاق‌های شاد روز را یادداشت کنید.

چه چیزی به مشکلات حافظه در زندگی روزمره کمک می کند؟

برای بهبود مشکلات حافظه در
زندگی روزمره **؟؟؟** چه کار می توان
کرد؟

چه چیزی به مشکلات حافظه در زندگی روزمره کمک می کند؟

۱. سعی کنید تا حد امکان **ساختار** زیادی در روند برنامه روزانه خود داشته باشید. هر چه منظم تر عمل کنید، ریسک چیزی را از یاد بردن کمتر است.

چه چیزی به مشکلات حافظه در زندگی روزمره کمک می کند؟

۱. سعی کنید تا حد امکان **ساختار** زیادی در روند برنامه روزانه خود داشته باشید. هر چه منظم تر عمل کنید، ریسک چیزی را از یاد بردن کمتر است.
۲. همچنین کمک کننده است اگر بزرگترین «ترتیب بیرونی» ممکن نگه داشته شود. شما چیزی را با احتمال بیشتری پیدا می کنید و به یاد می آورید اگر آن ها مکان دائمی داشته باشند.

چه چیزی به مشکلات حافظه در زندگی روزمره کمک می کند؟

۳. یادداشت های مهم را در **جا های** متناسب قرار دهید (برای مثال: مصرف دارو روی یخچال یا آینه حمام، اسناد های که باید با خودتان بردارید روی در منزل، و غیره).

چه چیزی به مشکلات حافظه در زندگی روزمره کمک می کند؟

۳. یادداشت های مهم را در **جا های متناسب** قرار دهید (برای مثال: مصرف دارو روی یخچال یا آینه حمام، اسناد های که باید با خودتان بردارید روی در منزل، و غیره).

۴. از **تقویم و کمک های یادآوری** (مثال: در تلفن همراه تان یا برنامه های ایمیلی) استفاده کنید.

چه چیزی به مشکلات حافظه در زندگی روزمره کمک می کند؟

۵. عادت کنید که همیشه یک دفتر یادداشت و یک مداد/پنسل به همراه داشته باشید. در آن می توانید چیزهایی یادداشت کنید (مثال: لیست کارهایی که باید انجام داده بشوند).

چه چیزی به مشکلات حافظه در زندگی روزمره کمک می کند؟

۵. عادت کنید که همیشه یک دفتر یادداشت و یک مداد/پنسل به همراه داشته باشید. در آن می توانید چیزهایی یادداشت کنید (مثال: لیست کارهایی که باید انجام داده بشوند).

۶. وقتی در راه هستید و می خواهید یک فکری را به خاطر بسپارید سعی کنید آن نکته را به موضوعی ربط دهید. به این طریق آن فکر تثبیت می شود (مثال: گوشه لباس خود را گره بزنید، یا یک تکه سنگ در جیب لباستان بگذارید).



حافظه

اهداف یادگیری



حافظه اهداف یادگیری

مشکلات حافظه در زمان افسردگی قابل توجهیه هستند و تا حدی به مشکلات دیگری نسبت داده می شوند (مثال: مشکلات تمرکز، نُسخوار فکر متداول).





حافظه اهداف یادگیری

- مشکلات حافظه در زمان افسردگی قابل توجهیه هستند و تا حدی به مشکلات دیگری نسبت داده می شوند (مثال: مشکلات تمرکز، نُسخوار فکر متداول).
- برخلاف آلزایمر، در افسردگی مشکلات تمرکز و حافظه کمتر وخیم هستند و اکثراً بهتر می شوند اگر افسردگی معالجه بشود!



حافظه

اهداف یادگیری

- مشکلات حافظه در زمان افسردگی قابل توجهیه هستند و تا حدی به مشکلات دیگری نسبت داده می شوند (مثال: مشکلات تمرکز، نُسخوار فکر متداول).
- برخلاف آلزایمر، در افسردگی مشکلات تمرکز و حافظه کمتر وخیم هستند و اکثراً بهتر می شوند اگر افسردگی معالجه بشود!
- بطور کلی، خاطراتمان می توانند ما را فریب بدهند! حافظه مان مستعد به تحریفات است. این تحریفات هم مخصوصاً به خُلق ما بستگی دارند.



حافظه اهداف یادگیری

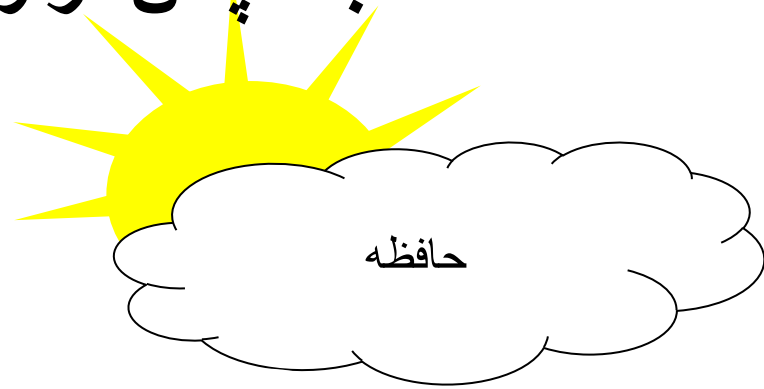
➤ در دوره های افسردگی، از شیوه های کمکی حافظه (تقویم، برگه یادداشت) استفاده کنید و دفتر خاطرات شادی بنویسید.



حافظه اهداف یادگیری

- ◀ در دوره های افسردگی، از شیوه های کمکی حافظه (تقویم، برگه یادداشت) استفاده کنید و دفتر خاطرات شادی بنویسید.
- ◀ همه ما چیزی را فراموش می کنیم. این طبیعی و گاهی هم خوب است!

با سپاس فراوان!



Bildquellen

Die Folien sind eine kulturadaptierte Version des Metakognitiven Trainings bei Depression (D-MKT). Die Bildrechte der übernommenen Bilder liegen beim Beltz Verlag und als solche gekennzeichnet. Änderungen zur Originalversion sind aufgeführt: 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!

Folie 2: Bild Fliegender Teppich umkreist die Welt – Christin Hoche

Folie 4-7, 28-39: Photos.com by Getty Images (Beltz Verlag)

Folie 19; 21: Straßenszene – Ximena Del Villar Derpsch (aus dem MKT für Psychose)

Folie 45-47: Andreas Weißgerber, Helmut Schack, Bernd Hampel (Beltz Verlag)