

خوش آمدید به

آموزش درمان فراشناختی 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:



عزت نفس

عزت نفس: این چیست؟

مآخذ. پوترک - روز 2006



عزت نفس: این چیست؟

مآخذ. پوترک - روز 2006

◀ ارزشی که ما به خودمان اختصاص می دهیم.



عزت نفس: این چیست؟

مآخذ. پوترک - روز 2006

◀ ارزشی که ما به خودمان اختصاص می دهیم.

◀ صرف نظر از ارزیابی افراد دیگر



چه چیزی اشخاص با عزت نفس بالا را متمایز می نماید؟

صدای: ???

حالت چهره/ اشارات غیرزبانی: ???

حالت بدن: ???

قابل دیدن

◀ صدا: واضح، بیان خوب، بلندی صدای مناسب

◀ حالت چهره/ اشارات غیرزبانی: تماس چشمی،
بکار بردن ژست هایی که بر موضوع تأکید
می کنند




◀ حالت بدن: راست

غير قابل ديدن



غیر قابل دیدن

اطمینان از توانایی های خود 



غیر قابل دیدن

اطمینان از توانایی های خود

پذیرش اشتباهات یا شکست ها (بدون کاهش دادن ارزش خود)



غیر قابل دیدن

اطمینان از توانایی های خود

پذیرش اشتباهات یا شکست ها (بدون کاهش دادن ارزش خود)

بازتاب خود نگری، آماده بودن برای یادگیری (حتی از اشتباهات)



غیر قابل دیدن

اطمینان از توانایی های خود

پذیرش اشتباهات یا شکست ها (بدون کاهش دادن ارزش خود)

بازتاب خود نگری، آماده بودن برای یادگیری (حتی از اشتباهات)

دیدگاه مثبت از خود، برای مثال؛ تحسین کردن خود برای موفقیت



منابع عزت نفس

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



منابع عزت نفس

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

عزت نفس واحد همیشه ثابتی نیست، بلکه می تواند در محدوده های متفاوت زندگی ارتفاعات مختلفی داشته باشد.



منابع عزت نفس

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



عزت نفس واحد همیشه ثابتی نیست، بلکه می تواند در محدوده های متفاوت زندگی ارتفاعات مختلفی داشته باشد.

این سؤال تعیین کننده است که آیا ما فقط به کمبود های مان (طبقه های خالی) یا همینطور به استعداد ها و توانایی های مان (طبقه های پر) توجه کنیم.

افرادی با عزت نفس پائین...

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003

... تمایل دارند همیشه به «طبقه ناکامی» نگاه کنند



ناکام!

افرادی با عزت نفس پائین...

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



... تمایل دارند همیشه به «طبقه ناکامی» نگاه کنند

... تمایل دارند به خود قضاوتی های کلی («من بی ارزش هستم»)

ناکام!

افرادی با عزت نفس پائین...

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



... تمایل دارند همیشه به «طبقه ناکامی» نگاه کنند

... تمایل دارند به خود قضاوتی های کلی («من بی ارزش هستم»)

... تفاوت کمی بین رفتار و شخص خود می گذارند (چیزی درست در نمی آید = ناکام)

ناکام!

هیچ چیز را پنهان نکردن...

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



شنونده خوبی هستم، تولد ها را بندرت از یاد می برم، با خوشحالی وقت می گذارم برای دیگران، باوفا هستم...

در حال حاضر بیکار هستم، امتحان را قبول نشدم ...

از موهایم راضی هستم و پوست قشنگی دارم، اما خودم را کوچک می بینم...

من نمی توانم توپ را بگیرم، نمی توانم دور پرتاب کنم، خوب و با علاقه می رقصم...

می توانم منزلم را خوب دکور کنم، از غذا پختن برای دیگران خوشم می آید...

عضو قابل اعتماد در گروه آواز هستم، احساس ریتم خوبی دارم...

تفریح و سرگرمی

هیچ چیز را پنهان نکردن...

اقتباس از پوترک - روز و جکوب 2003



شنونده خوبی هستم، تولد ها را بندرت از یاد می برم، با خوشحالی وقت می گذارم برای دیگران، باوفا هستم...

در حال حاضر بیکار هستم، امتحان را قبول نشدم ...

از موهایم راضی هستم و پوست قشنگی دارم، اما خودم را کوچک می بینم...

من نمی توانم توپ را بگیرم، نمی توانم دور پرتاب کنم، خوب و با علاقه می رقصم...

می توانم منزلم را خوب دکور کنم، از غذا پختن برای دیگران خوشم می آید...

عضو قابل اعتماد در گروه آواز هستم، احساس ریتم خوبی دارم...

تفریح و سرگرمی

به چه طبقه ای برای مدت زیادی نگاه نکرده اید؟
22 کدام توانایی هایی آنجا نهفته هستند؟

به یاد آوردن توانایی ها

به یاد آوردن توانایی ها

فرض مانع: «تعریف کردن از خود خوب نیست!»

به یاد آوردن توانایی ها

۱. توانایی های خود را بررسی کنید:

چه کاری را خوب انجام می دهم؟ برای چه چیزی غالباً تمجید گرفته بودم؟
مثال: من در کار فنی با استعداد هستم...

به یاد آوردن توانایی ها

۱. توانایی های خود را بررسی کنید:

چه کاری را خوب انجام می دهم؟ برای چه چیزی غالباً تمجید گرفته بودم؟
مثال: من در کار فنی با استعداد هستم...

۲. موقعیت های مشخص را مجسم کنید:

چه زمانی و کجا؟ چه کار خاصی در آن شرایط انجام داده بودم یا چه کسی آن واکنش را به من داد؟

مثال: من دیروز با موفقیت به یک دوستی در نوسازی کمک کردم...

به یاد آوردن توانایی ها

۱. توانایی های خود را بررسی کنید:

چه کاری را خوب انجام می دهم؟ برای چه چیزی غالباً تمجید گرفته بودم؟
مثال: من در کار فنی با استعداد هستم...

۲. موقعیت های مشخص را مجسم کنید:

چه زمانی و کجا؟ چه کار خاصی در آن شرایط انجام داده بودم یا چه کسی آن واکنش را به من داد؟

مثال: من دیروز با موفقیت به یک دوستی در نوسازی کمک کردم...

۳. یادداشت کنید!

آن را به طور دائم بخوانید و توسعه دهید. در دوران بد بخوانید.

مثال: یادداشت کنید، وقتی که کاری خوب پیش رفته باشد یا شما برای یک چیزی تحسین شده باشید.

مقایسه با دیگران

مقایسه با دیگران

شما اغلب خود را با دیگران مقایسه می‌کنید؟

اگر این‌طور هست، با چه کسی؟

در این مقایسه‌ها، شما خودتان را چطور می‌بینید؟

مقایسه با دیگران

مآخذ. پوترک - روز 2006

سریع و غالباً ناخواسته ما خودمان را با افراد دیگر مقایسه می کنیم. این عادی است.

اینکه ما خودمان را با چه کسی و در چه چیزی مقایسه می کنیم، می تواند بر عزت نفس ما اثر بگذارد:



اگر ما خودمان را همیشه در سطح پائین تری ببینیم (چونکه ایده‌آل ما دست‌یافتنی نیست یا مقایسه ما غیر عادلانه است) این باعث می شود که احساس کم ارزشی بکنیم.

نمونه هایی از مقایسه های غیرمنصفانه

مآخذ. پوترک - روز 2006

◀ دختری که ظاهر خود را با عکس هایی از هنرپیشه هایی در اینستاگرام مقایسه می کند (آن ها کارکنان و مربی های خیلی زیادی برای ورزش، تغذیه، مو و لوازم آرایش دارند و هم عکس هایی که کامپیوتری کار کرده شده اند)

نمونه هایی از مقایسه های غیرمنصفانه

مآخذ. پوترک - روز 2006

- ◀ دختری که ظاهر خود را با عکس هایی از هنرپیشه هایی در اینستاگرام مقایسه می کند (آن ها کارکنان و مربی های خیلی زیادی برای ورزش، تغذیه، مو و لوازم آرایش دارند و هم عکس هایی که کامپیوتری کار کرده شده اند)
- ◀ کارمندی که کارائی خود را با مؤسس شرکت مقایسه می کند (که تجارب کاری بیشتر، احتمالاً آموزش شغلی مختلف و غیره دارد)

نمونه هایی از مقایسه های غیرمنصفانه

مآخذ. پوترک - روز 2006

- ◀ دختری که ظاهر خود را با عکس هایی از هنرپیشه هایی در اینستاگرام مقایسه می کند (آن ها کارکنان و مربی های خیلی زیادی برای ورزش، تغذیه، مو و لوازم آرایش دارند و هم عکس هایی که کامپیوتری کار کرده شده اند)
- ◀ کارمندی که کارائی خود را با مؤسس شرکت مقایسه می کند (که تجارب کاری بیشتر، احتمالاً آموزش شغلی مختلف و غیره دارد)
- ◀ علاوه بر این: حتی برای ارزیابی زندگی هایی که ظاهراً «بی عیب» هستند همه شرایط زندگی را در نظر بگیرید...

نکات راهنمایی برای بهبودی خُلق و افزایش عزت نفس

???

نکات راهنمایی برای بهبودی خُلق و افزایش عزت نفس

◀ دفتر خاطرات شادی: هر شب به صورت خلاصه چیز هایی که خوب پیش رفته اند یادداشت کنید. آن ها را در ذهنتان مرور کنید.



◀ تمجید های دیگران را بپذیرید و آن ها را مختصر یادداشت کنید تا بتوانید در دوران سختی از آن ها استفاده کنید (مانند یک ذخیره)!

◀ موضوع هایی که روی کاغذ آورده شده اند، اغلب واقعی تر به نظر می آیند از موضوع هایی که فقط در خاطرات ما هستند. چون که خاطرات در زمانی که حالات خُلق ما بد باشند نمی توانند مطمئن در دسترس باشند.

نکات راهنمایی برای بهبودی خُلق و افزایش عزت نفس

- فعالیت های مثبت: کارهایی که به شما احساس خوبی می دهند، انجام دهید، در صورت امکان با دیگران (مثال: رفتن به سینما، به کافی شاپ یا پیاده روی کردن).
- فعالیت بدنی (حداقل بیست دقیقه)، خود را عذاب ندهید، در صورت امکان یک ترکیبی از تمرینات استقامتی و تمرین با وزنه.
- به ترانه های مورد علاقه تان که احساس خوبی به شما می دهند، گوش دهید.




عزت نفس

اهداف یادگیری



عزت نفس اهداف یادگیری

عزت نفس ارزشی است که ما به خودمان اختصاص می دهیم. 



عزت نفس اهداف یادگیری

- عزت نفس ارزشی است که ما به خودمان اختصاص می دهیم.
- سعی کنید عزت نفس خودتان را در شرایط مختلف زندگی در نظر بگیرید (شغل، وقت آزاد، روابط و غیره) و افزایش دهید!



عزت نفس اهداف یادگیری

- عزت نفس ارزشی است که ما به خودمان اختصاص می دهیم.
- سعی کنید عزت نفس خودتان را در شرایط مختلف زندگی در نظر بگیرید (شغل، وقت آزاد، روابط و غیره) و افزایش دهید!
- به جستجوی توانایی های فراموش شده خود بپردازید و برای رسیدن به خودآگاهی متعادل تلاش کنید، مثلاً در ضمن آن یک دفتر خاطرات شادی بنویسید.



عزت نفس اهداف یادگیری

- عزت نفس ارزشی است که ما به خودمان اختصاص می دهیم.
- سعی کنید عزت نفس خودتان را در شرایط مختلف زندگی در نظر بگیرید (شغل، وقت آزاد، روابط و غیره) و افزایش دهید!
- به جستجوی توانایی های فراموش شده خود بپردازید و برای رسیدن به خودآگاهی متعادل تلاش کنید، مثلاً در ضمن آن یک دفتر خاطرات شادی بنویسید.
- وقتی در حال مقایسه خودتان با دیگران هستید، سعی کنید منصفانه باشید! خودتان را با ستاره ها (یا آشنایانی که کامل به نظر می آیند) مقایسه نکنید.



تکلیف منزل: داستان یک شاهزاده...

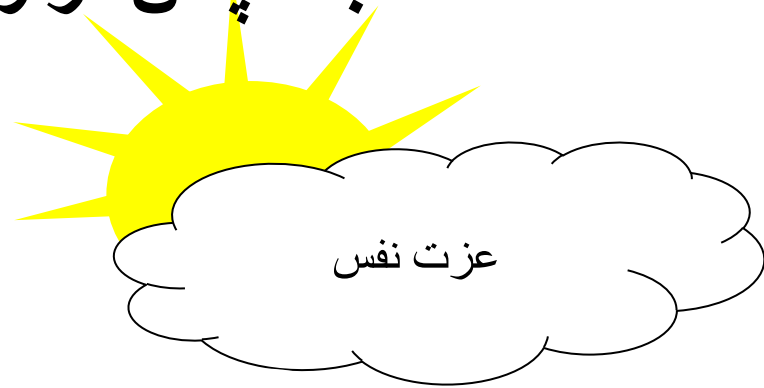
... که خیلی خیلی پیر شده بود، چونکه کسی بود که از زندگیش لذت می برد. او هیچ وقت خانه اش را بدون اینکه تعدادی لوبیا در جیب کاپشنش\ جاکتش بگذارد، ترک نمی کرد. او این کار را نمی کرد که لوبیا ها را بخورد. خیر، او آن ها را با خود می برد تا بتواند لحظه های قشنگ آن روز را بهتر درک کند و بتواند آن ها را بهتر بشمارد.

برای هر موضوع کوچک مثبتی که در طول روز تجربه می کرد، مثل یک گفتگوی دوستانه در خیابان، خنده همسرش، یک وعده غذای لذیذ، یک سیگار برگ خوب، یک جای سایه در گرمای ظهر روز، یک لیوان آب میوه^۱ طبیعی، برای هر چیزی که لذت بخش بود، یک دانه لوبیا از جیب راست کاپشنش\ جاکتش توی جیب چپش می انداخت. گاهی حتی دو یا سه دانه بودند.

هر شب، او در خانه می نشست و لوبیا هایش را که در جیب چپ کاپشنش\ جاکتش بودند می شمرد. او این لحظه ها را جشن می گرفت. او اینطور تصور می کرد که چقدر پیشامد های خوب تجربه کرده بود و خوشحال می شد. حتی یک شب که فقط یک لوبیا شمرده بود، برای او یک روز موفقی بود و ارزش زندگی کردن را داشت.

ناشناس

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 4–14, 35–36, 39, 46: Photos.com by Getty Images (Beltz Verlag)

Folie 15–22 Clemens Burkert (Beltz Verlag)

Folie 30: Autos schwarz/weiß - Nikola Johnny Mirkovic on Unsplash