

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:



تفکر و نتیجه گیری ۴

چرا در افسردگی آدم با «تفکر و نتیجه گیری» معامله بکند؟

بسیاری از افراد افسرده اطلاعات را به صورت متفاوتی پردازش می کنند. 

چرا در افسردگی آدم با «تفکر و نتیجه گیری» معامله بکند؟

بسیاری از افراد افسرده اطلاعات را به صورت متفاوتی پردازش می کنند.

این الگوی های تفکر افسرده اغلب یک جانبه هستند.

چرا در افسردگی آدم با «تفکر و نتیجه گیری» معامله بکند؟

بسیاری از افراد افسرده اطلاعات را به صورت متفاوتی پردازش می کنند.

این الگوی های تفکر افسرده اغلب یک جانبه هستند.

ما اینجا از «تحریف های تفکر» صحبت می کنیم که می توانند در تشکیل و تداوم افسردگی مشارکت کنند.

نتیجہ گیری عجولانہ

نتیجه‌گیری عجولانه

نتیجه‌گیری عجولانه = تصمیمات بر اساس اطلاعات کم گرفته می‌شوند.

نتیجه‌گیری عجولانه در افسردگی

توسط هاوتسینگر

نتیجه‌گیری عجولانه در افسردگی

توسط هاوتسینگر

اتفاقات منفی تفسیر می‌شوند، با اینکه حقایق آشکاری وجود ندارند که از این نتیجه‌گیری پشتیبانی کنند.

نتیجه‌گیری عجولانه در افسردگی

توسط هاوتسینگر

- اتفاقات منفی تفسیر می‌شوند، با اینکه حقایق آشکاری وجود ندارند که از این نتیجه‌گیری پشتیبانی کنند.
- در دوران افسردگی آدم تمایل دارد به
 - خواندن افکار منفی دیگران و
 - پیش بینی کردن منفی از آینده.

نتیجه‌گیری عجولانه در افسردگی

توسط هاوتسینگر

۱. خواندن افکار منفی دیگران:



نتیجه‌گیری عجولانه در افسردگی

توسط هاوتسینگر

۱. خواندن افکار منفی دیگران:

◀ ذهن خوانی یا تلقین کردن از افکار منفی دیگران.



نتیجه‌گیری عجولانه در افسردگی

توسط هاوتسینگر

۱. خواندن افکار منفی دیگران:

➤ ذهن خوانی یا تلقین کردن از افکار منفی دیگران.

➤ فکر کردن اینکه کسی رفتار طرد کننده دارد، بدون بررسی کردن این موضوع.



نتیجه‌گیری عجولانه در افسردگی

توسط هاوتسینگر

۱. خواندن افکار منفی دیگران:

➤ ذهن خوانی یا تلقین کردن از افکار منفی دیگران.

➤ فکر کردن اینکه کسی رفتار طرد کننده دارد، بدون بررسی کردن این موضوع.

آیا این را می‌شناسید؟





خواندن افکار منفی دیگران

موقعیت: افرادی باهم ایستاده اند و می خندند. یک نگاهی به شما می افتد.



خواندن افکار منفی دیگران

موقعیت: افرادی باهم ایستاده اند و می خندند. یک نگاهی به شما می افتد.

خواندن افکار منفی

«آن ها به من می خندند، چون مرا دوست ندارند!»



خواندن افکار منفی دیگران

موقعیت: افرادی باهم ایستاده اند و می خندند. یک نگاهی به شما می افتد.

خواندن افکار منفی

«آن ها به من می خندند، چون مرا دوست ندارند!»

این فکر چه نتایجی دارد؟

«من احساس طرد شدن می کنم و غمگین هستم.»



خواندن افکار منفی دیگران

موقعیت: افرادی باهم ایستاده اند و می خندند. یک نگاهی به شما می افتد.

خواندن افکار منفی

«آن ها به من می خندند، چون مرا دوست ندارند!»

این فکر چه نتایجی دارد؟

«من احساس طرد شدن می کنم و غمگین هستم.»



آیا این توجیه شده است؟ - خیر!



خواندن افکار منفی دیگران

به جای آن چه فکری می‌توانم بکنم؟

???



خواندن افکار منفی دیگران

به جای آن چه فکری می‌توانم بکنم؟

«آن‌ها دربارهٔ چیز خنده‌داری صحبت می‌کنند.» ، «آن‌ها از دیدن من خوشحال هستند!»

این فکر چه نتایجی دارد؟

«من احساس خوبی دارم و به سمت گروه می‌روم.»



نتیجه‌گیری عجولانه: خواندن افکار منفی دیگران

آیا تلاش برای خواندن افکار دیگران مفید است؟ ◀



نتیجه‌گیری عجولانه: خواندن افکار منفی دیگران

◀ آیا تلاش برای خواندن افکار دیگران مفید است؟
◀ مزیت؟ خطر؟



نتیجه‌گیری عجولانه: خواندن افکار منفی دیگران

◀ آیا تلاش برای خواندن افکار دیگران مفید است؟

◀ مزیت؟ خطر؟

◀ اگر حق با ما باشد، در صورت لزوم می‌توانیم رفتار مان را تطبیق دهیم
(مثال: دور ماندن از «دشمنان»). اگر اشتباه کرده باشیم، ممکن است که
خودمان را بیهوده نگران کنیم.



نتیجه‌گیری عجولانه: خواندن افکار منفی دیگران

◀ آیا تلاش برای خواندن افکار دیگران مفید است؟

◀ مزیت؟ خطر؟

◀ اگر حق با ما باشد، در صورت لزوم می‌توانیم رفتار مان را تطبیق دهیم
(مثال: دور ماندن از «دشمنان»). اگر اشتباه کرده باشیم، ممکن است که
خودمان را بیهوده نگران کنیم.

◀ آیا می‌توانم بدانم که کسی دیگر چه فکر می‌کند؟



نتیجه‌گیری عجولانه: خواندن افکار منفی دیگران

◀ آیا تلاش برای خواندن افکار دیگران مفید است؟

◀ مزیت؟ خطر؟

◀ اگر حق با ما باشد، در صورت لزوم می‌توانیم رفتار مان را تطبیق دهیم (مثال: دور ماندن از «دشمنان»). اگر اشتباه کرده باشیم، ممکن است که خودمان را بیهوده نگران کنیم.

◀ آیا می‌توانم بدانم که کسی دیگر چه فکر می‌کند؟

◀ وقتی من کسی را خوب بشناسم، احتمال درست بودن حدس من بیشتر است. اما هیچ وقت نمی‌توانم ۱۰۰٪ بدانم دیگری چه فکر می‌کند.

تکلیف: «هنرمند چگونه فکر می‌کرد؟»

تکلیف: «هنرمند چگونه فکر می‌کرد؟»

- سعی کنید عناوین درست را برای نقاشی های کلاسیک پیدا کنید و عناوین نامناسب را حذف کنید.
- دلایل موافق و مخالف با عناوین پیشنهادی مختلف را مورد بحث قرار دهید.
- توجه داشته باشید، چه جزئیات تصاویر احتمالاً به طور واضح با عناوین پیشنهادی متناسب نیستند.

- الف. رنج دنیا
ب. به یاد مردگان
پ. دو مرد در تماشای ماه
ت. خورشید گرفتگی



- الف. رنج دنیا
 - ب. به یاد مردگان
 - پ. دو مرد در تماشای ماه
 - ت. خورشید گرفتگی
- (کاسپر داوید فریدریش، 1819)



- الف. پیام مرگ
ب. دیدار
پ. نویسندۀ مسن
ت. تلاش ابدی



الف. پیام مرگ

ب. دیدار

(کارل ایشپیتسوغ، 1849)

پ. نویسندۀ مسن

ت. تلاش ابدی



نتیجه‌گیری عجولانه در افسردگی

توسط هاوتسینگر

۲. پیش‌گویی آینده:



نتیجه‌گیری عجولانه در افسردگی

توسط هاوتسینگر

۲. پیش‌گویی آینده:

انتظار داشتن اینکه اتفاقات بد پیش می‌روند؛ ساختن پیش‌بینی‌های «تیره و تار» یا فاجعه‌بار



نتیجه‌گیری عجولانه در افسردگی

توسط هاوتسینگر

۲. پیش‌گویی آینده:

انتظار داشتن اینکه اتفاقات بد پیش می‌روند؛ ساختن پیش‌بینی‌های «تیره و تار» یا فاجعه‌بار



آیا این را می‌شناسید؟



پیشگویی فاجعه بار

موقعیت: شما می خواهید به خرید بروید. این فکر به ذهن شما می آید: «من می توانم به زمین بیفتم.»



پیشگویی فاجعه بار

موقعیت: شما می خواهید به خرید بروید. این فکر به ذهن شما می آید: «من می توانم به زمین بیفتم.»

پیشگویی فاجعه بار:

- «من می توانم با سر به زمین بیفتم.»
- «ممکن است سرم به سنگ بخورد.»
- «ممکن است بیهوش بشوم.»
- «هیچ کس مرا پیدا نخواهد کرد.»



پیشگویی فاجعه بار

موقعیت: شما می خواهید به خرید بروید. این فکر به ذهن شما می آید: «من می توانم به زمین بیفتم.»

پیشگویی جایگزین؟

پیشگویی فاجعه بار:

- «من می توانم با سر به زمین بیفتم.»
- «ممکن است سرم به سنگ بخورد.»
- «ممکن است بیهوش بشوم.»
- «هیچ کس مرا پیدا نخواهد کرد.»



پیشگویی فاجعه بار

موقعیت: شما می خواهید به خرید بروید. این فکر به ذهن شما می آید: «من می توانم به زمین بیفتم.»

پیشگویی جایگزین؟

«من می توانم با باسن به زمین بیفتم.»



پیشگویی فاجعه بار:

«من می توانم با سر به زمین بیفتم.»

«ممکن است سرم به سنگ بخورد.»

«ممکن است بیهوش بشوم.»

«هیچ کس مرا پیدا نخواهد کرد.»



پیشگویی فاجعه بار

موقعیت: شما می خواهید به خرید بروید. این فکر به ذهن شما می آید: «من می توانم به زمین بیفتم.»

پیشگویی جایگزین؟

- «من می توانم با اسن به زمین بیفتم.»
- «ممکن است سرم به جای نرم بخورد.»
-
-

پیشگویی فاجعه بار:

- «من می توانم با سر به زمین بیفتم.»
- «ممکن است سرم به سنگ بخورد.»
- «ممکن است بیهوش بشوم.»
- «هیچ کس مرا پیدا نخواهد کرد.»



پیشگویی فاجعه بار

موقعیت: شما می خواهید به خرید بروید. این فکر به ذهن شما می آید: «من می توانم به زمین بیفتم.»

پیشگویی جایگزین؟

- «من می توانم با باسن به زمین بیفتم.»
- «ممکن است سرم به جای نرم بخورد.»
- «ممکن است فقط برای یک لحظه سرگیجه داشته باشم.»

پیشگویی فاجعه بار:

- «من می توانم با سر به زمین بیفتم.»
- «ممکن است سرم به سنگ بخورد.»
- «ممکن است بیهوش بشوم.»
- «هیچ کس مرا پیدا نخواهد کرد.»



پیشگویی فاجعه بار

موقعیت: شما می خواهید به خرید بروید. این فکر به ذهن شما می آید: «من می توانم به زمین بیفتم.»

پیشگویی جایگزین؟

- «من می توانم با باسن به زمین بیفتم.»
- «ممکن است سرم به جای نرم بخورد.»
- «ممکن است فقط برای یک لحظه سرگیجه داشته باشم.»
- «من می توانم بلند شوم یا کمک بطلبم.»

پیشگویی فاجعه بار:

- «من می توانم با سر به زمین بیفتم.»
- «ممکن است سرم به سنگ بخورد.»
- «ممکن است بیهوش بشوم.»
- «هیچ کس مرا پیدا نخواهد کرد.»



پیشگویی فاجعه بار

موقعیت: شما می خواهید به خرید بروید. این فکر به ذهن شما می آید: «من می توانم به زمین بیفتم.»

پیشگویی جایگزین؟

- «من می توانم با باسن به زمین بیفتم.»
- «ممکن است سرم به جای نرم بخورد.»
- «ممکن است فقط برای یک لحظه سرگیجه داشته باشم.»
- «من می توانم بلند شوم یا کمک بطلبم.»

پیشگویی فاجعه بار:

- «من می توانم با سر به زمین بیفتم.»
- «ممکن است سرم به سنگ بخورد.»
- «ممکن است بیهوش بشوم.»
- «هیچ کس مرا پیدا نخواهد کرد.»

شما می توانید در هر زمان توقف کنید!



نتایج احتمالی

با این نوع افکار شما می توانید وارد حالتی شوید که توقعات منفی تان را به واقعیت برساند (← پیش گویی خود محقق کننده). مثال: وقتی شما قبل از کاری که باید انجام دهید مدام به خود بگویید که شما کار را سر وقت تمام نخواهید کرد و بخاطر این دیگر نمی توانید درست تمرکز کنید.



نتایج احتمالی

با این نوع افکار شما می توانید وارد حالتی شوید که توقعات منفی تان را به واقعیت برساند (← پیش گویی خود محقق کننده). مثال: وقتی شما قبل از کاری که باید انجام دهید مدام به خود بگویید که شما کار را سر وقت تمام نخواهید کرد و بخاطر این دیگر نمی توانید درست تمرکز کنید.

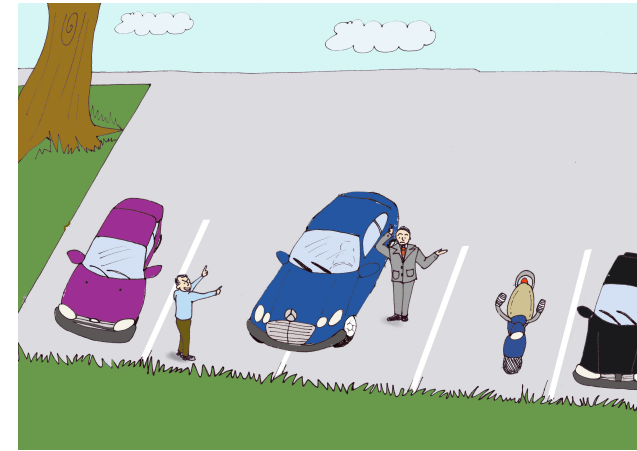
بعد از آن، شاید شما بگویید که از قبل می دانستید که آن کار را سر وقت تمام نخواهید کرد (← تمایل تأییدی).

تكليف

تکایف

- یک داستان تصویری با چندین امکان پاسخ نشان داده خواهد شد (مجموعاً ۳ تصویر).
- تصاویر داستان به ردیف وارونه نشان داده می شوند (یعنی آخرین رویداد اول نشان داده می شود).
- لطفاً فکر کنید کدام پاسخ را احتمال ترین می بینید و این را در گروه بحث کنید!

کدام پاسخ احتمال ترین است؟



۳

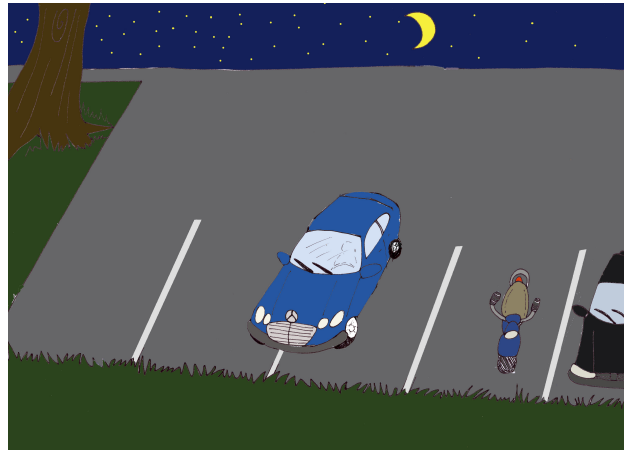
(۱) مرد ها بر سر جای پارک در سایه دعوا می کنند.

(۲) یکی از مردان دیگری را سرزنش می کند چون که با خودرویش دو جای پارک را اشغال کرده است.

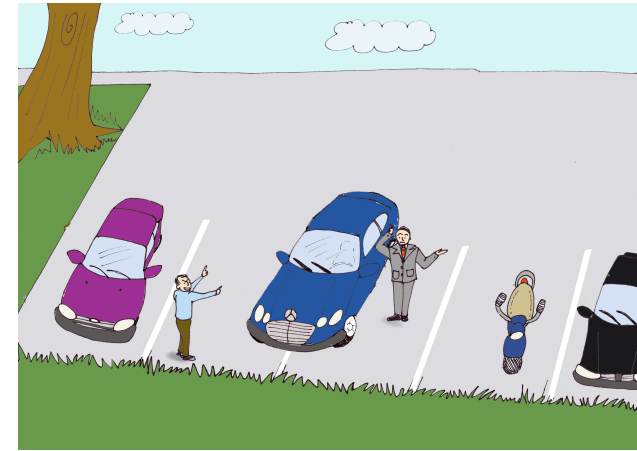
(۳) رانندهٔ مرسدس آبی رنگ، به طرز ناعادلانه ای سرزنش می شود.

(۴) دو مرد در مورد معاملهٔ یک خودرو اختلاف دارند.

کدام پاسخ احتمال ترین است؟



۲



۳

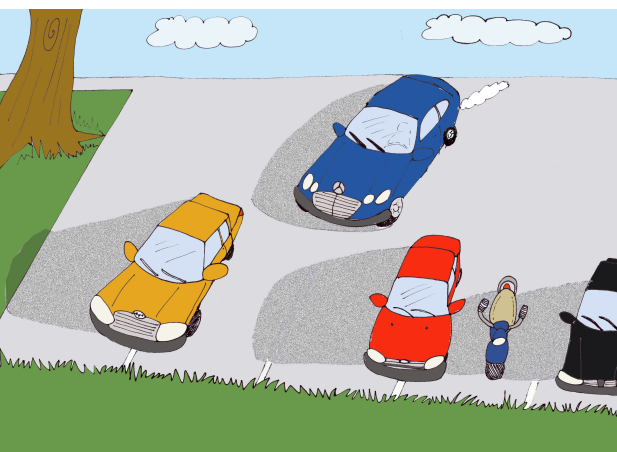
(۱) مرد ها بر سر جای پارک در سایه دعوا می کنند.

(۲) یکی از مردان دیگری را سرزنش می کند چون که با خودرویش دو جای پارک را اشغال کرده است.

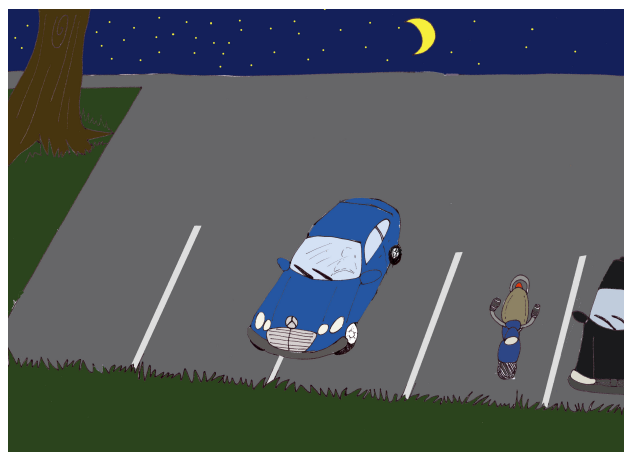
(۳) رانندهٔ مرسدس آبی رنگ، به طرز ناعادلانه ای سرزنش می شود.

(۴) دو مرد در مورد معاملهٔ یک خودرو اختلاف دارند.

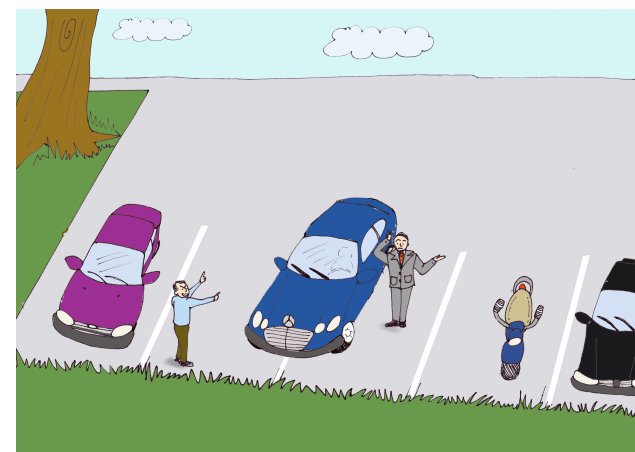
کدام پاسخ احتمال ترین است؟



۱



۲



۳

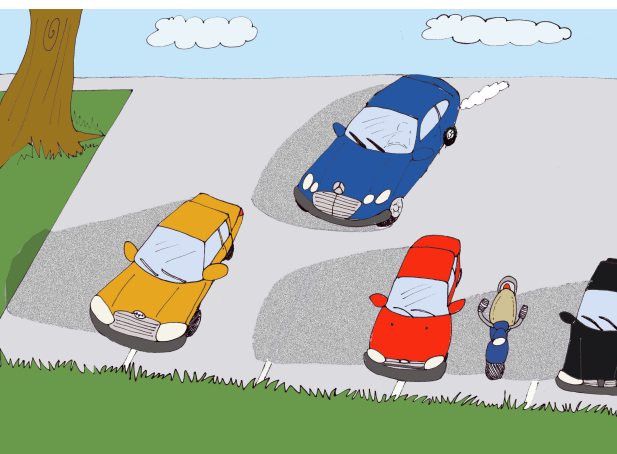
(۱) مرد ها بر سر جای پارک در سایه دعوا می کنند.

(۲) یکی از مردان دیگری را سرزنش می کند چون که با خودرویش دو جای پارک را اشغال کرده است.

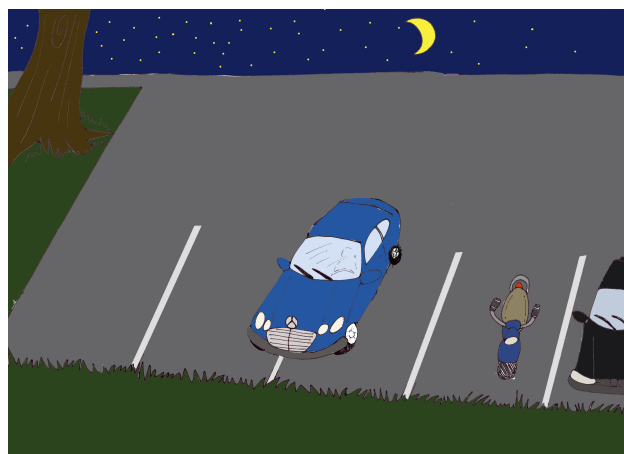
(۳) رانندهٔ مرسدس آبی رنگ، به طرز ناعادلانه ای سرزنش می شود.

(۴) دو مرد در مورد معاملهٔ یک خودرو اختلاف دارند.

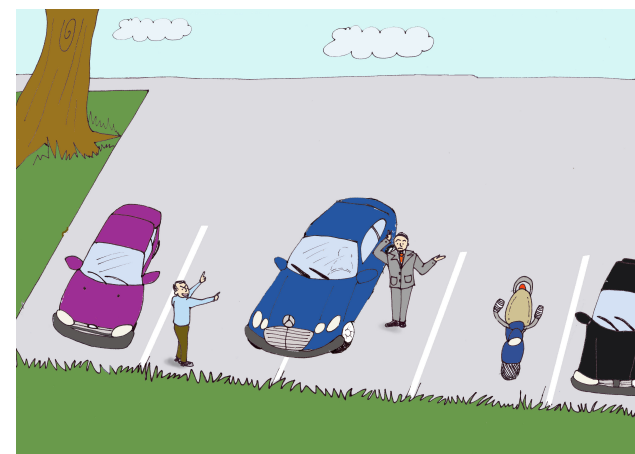
کدام پاسخ احتمال ترین است؟



۱



۲



۳

(۱) مرد ها بر سر جای پارک در سایه دعوا می کنند.

(۲) یکی از مردان دیگری را سرزنش می کند چون که با خودرویش دو جای پارک را اشغال کرده است.

(۳) رانندهٔ مرسدس آبی رنگ، به طرز ناعادلانه ای سرزنش می شود.

(۴) دو مرد در مورد معاملهٔ یک خودرو اختلاف دارند.




تفکر و نتیجه گیری ۴

اهداف یادگیری



تفکر و نتیجه گیری ۴

اهداف یادگیری

در زندگی روزمره به نتیجه گیری عجولانه (خواندن افکار منفی دیگران، پیش بینی آینده) توجه کنید. 



تفکر و نتیجه گیری ۴

اهداف یادگیری

- در زندگی روزمره به نتیجه گیری عجولانه (خواندن افکار منفی دیگران، پیش بینی آینده) توجه کنید.
- به یاد داشته باشید، تصمیمات سریع، اغلب به اشتباه می انجامند (نقاشی ها و داستان تصویری برای نشان دادن مثال بودند).



تفکر و نتیجه گیری ۴

اهداف یادگیری

- در زندگی روزمره به نتیجه گیری عجولانه (خواندن افکار منفی دیگران، پیش بینی آینده) توجه کنید.
- به یاد داشته باشید، تصمیمات سریع، اغلب به اشتباه می انجامند (نقاشی ها و داستان تصویری برای نشان دادن مثال بودند).
- باید اطلاعات بیشتری جمع آوری شوند و توضیحات دیگری (مثال: به جای افکار منفی، افکار مثبت و خنثی دیگران) در نظر گرفته شوند.



تفکر و نتیجه گیری ۴

اهداف یادگیری

- در زندگی روزمره به نتیجه گیری عجولانه (خواندن افکار منفی دیگران، پیش بینی آینده) توجه کنید.
- به یاد داشته باشید، تصمیمات سریع، اغلب به اشتباه می انجامند (نقاشی ها و داستان تصویری برای نشان دادن مثال بودند).
- باید اطلاعات بیشتری جمع آوری شوند و توضیحات دیگری (مثال: به جای افکار منفی، افکار مثبت و خنثی دیگران) در نظر گرفته شوند.
- وقتی شما یک فاجعه ای را پیشگویی می کنید، سعی کنید پیشگویی های جایگزینی پیدا کنید.

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: Photos.com by Getty Images (Beltz Verlag)

Folie 13-27: Photo – Prograph Studio on Unsplash

Folie 30-32: C. D. Friedrich „Zwei Männer in Betrachtung des Mondes“ – akg-images/Erich Lessing (Beltz Verlag)

Folie 32-33: Spitzweg „Ein Besuch“ – akg –images (Beltz Verlag)

Folie 34-46: Wahrsagerin Handlesen - Shreyas shah on Unsplash

Folie 49-52: Beltz Verlag