

به برنامه‌ی آموزشی مهارت‌های فراشناختی (بام) خوش آمدید.

آموزش درمان فراشناختی افسردگی (D-MCT)

تطبیق، گردآوری، ویرایش:

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی (روانشناس سلامت)

03/18

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz &
Malihialzackerini;
ljelinek@uke.de

درمان فراشناختی افسردگی: وضعیت ماهواره‌های



جستار امروز



سرفصل درمان فراشناختی افسردگی:



تفکر و استدلال ۴

چگونه «تفکر و استدلال» با افسردگی در ارتباط هستند؟

➤ بیشتر افراد مبتلا به افسردگی، به شکل متفاوتی اطلاعات را پردازش می‌کنند.

چگونه «تفکر و استدلال» با افسردگی در ارتباط هستند؟

بیشتر افراد مبتلا به افسردگی، به شکل متفاوتی اطلاعات را پردازش می‌کنند.

الگوهای تفکر افسرده‌ساز، پایه و اساس واقعی نداشته، یکسویه بوده و بر یک جنبه از موضوع تمرکز دارند (مانند: تعبیرها و تفسیرهای منفی شتابزده و...).

چگونه «تفکر و استدلال» با افسردگی در ارتباط هستند؟

➤ بیشتر افراد مبتلا به افسردگی، به شکل متفاوتی اطلاعات را پردازش می‌کنند.

➤ الگوهای تفکر افسرده‌ساز، پایه و اساس واقعی نداشته، یکسویه بوده و بر یک جنبه از موضوع تمرکز دارند (مانند: تعبیرها و تفسیرهای منفی شتابزده و...).

➤ به الگوهای تفکر افسرده‌ساز «تفکر تحریف شده» می‌گوییم، که می‌تواند افسردگی را گسترش داده و تشدید کند.

نتیجہ گیری عجولانہ

نتیجه‌گیری عجولانه

نتیجه‌گیری عجولانه = با داشتن اطلاعات کم، نتیجه‌گیری می‌کنند. (زود نتیجه‌گیری می‌کنند)

نتیجه‌گیری عجولانه و افسردگی

با اقتباس از بک و همکاران، 1979؛ برنز، 1989

نتیجه‌گیری عجولانه و افسردگی

با اقتباس از بک و همکاران، 1979؛ برنز، 1989

◀ با وجود اینکه حقایق آشکاری برای حمایت از این نتیجه‌گیری موجود نیست، اما تفسیرهای منفی می‌سازند.

نتیجه‌گیری عجولانه و افسردگی

با اقتباس از بک و همکاران، 1979؛ برنز، 1989

◀ با وجود اینکه حقایق آشکاری برای حمایت از این نتیجه‌گیری موجود نیست، اما تفسیرهای منفی می‌سازند.

◀ روش‌های تفکر افسرده‌وار عبارتند از:

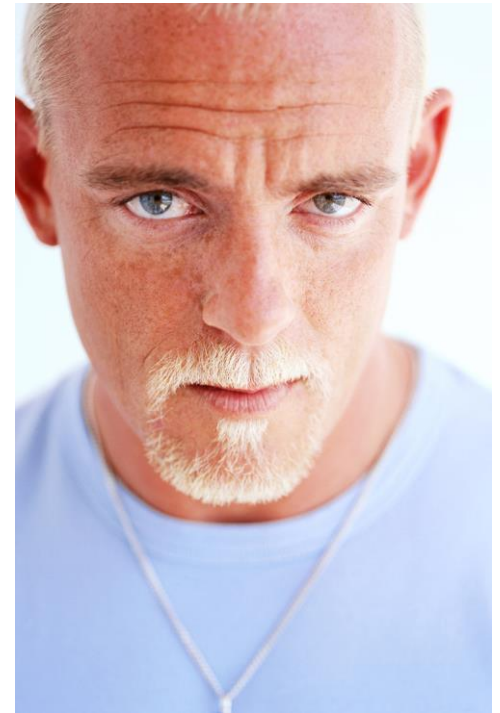
1. ذهن‌خوانی و

2. پیش‌گویی

نتیجه‌گیری عجولانه و افسردگی

با اقتباس از بک و همکاران، 1979؛ برنز، 1989

1. ذهن خوانی:

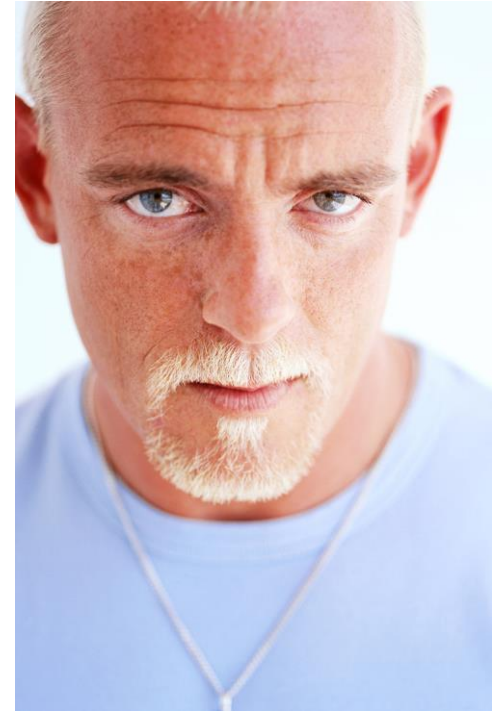


نتیجه‌گیری عجولانه و افسردگی

با اقتباس از بک و همکاران، 1979؛ برنز، 1989

1. ذهن خوانی:

«می‌دانم در ذهن دیگری چیست» یا دیگران
افکار منفی دارند.



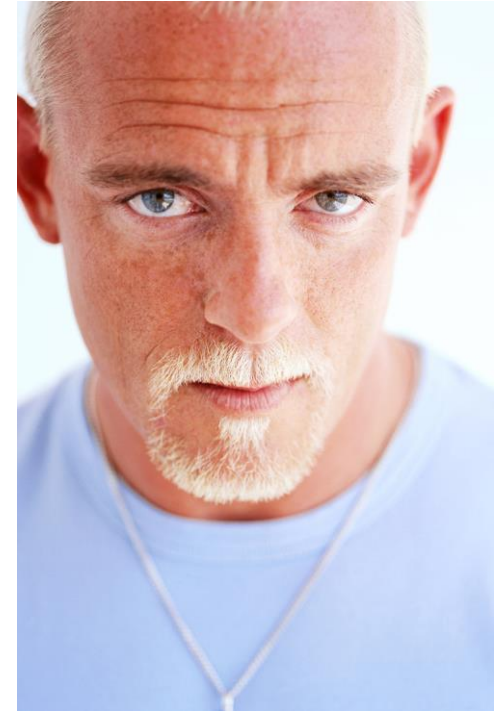
نتیجه‌گیری عجولانه و افسردگی

با اقتباس از بک و همکاران، 1979؛ برنز، 1989

1. ذهن خوانی:

«می‌دانم در ذهن دیگری چیست» یا دیگران افکار منفی دارند.

بدون اینکه مطمئن باشید فکر می‌کنید، دیگری به شما احترام نمی‌گذارد.



نتیجه‌گیری عجولانه و افسردگی

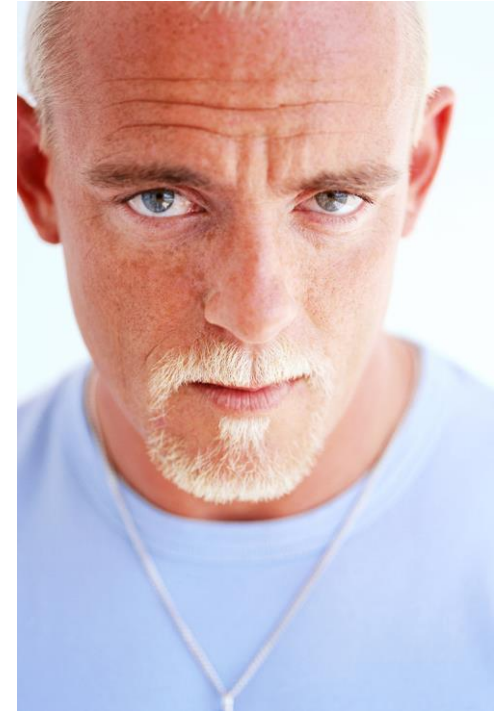
با اقتباس از بک و همکاران، 1979؛ برنز، 1989

1. ذهن خوانی:

◀ «می‌دانم در ذهن دیگری چیست» یا دیگران افکار منفی دارند.

◀ بدون اینکه مطمئن باشید فکر می‌کنید، دیگری به شما احترام نمی‌گذارد.

آیا شما مشابه این افکار را داشته‌اید؟





ذهن خوانی

چه نوع تفکری می‌تواند مفیدتر باشد؟

فرضیه افکار مثبت یا خنثی	فرضیه افکار منفی	رویداد
؟؟؟	؟؟؟	عده‌ای دور هم جمع شده‌اند و می‌خندند. شما به آنها نگاه می‌کنید.



ذهن خوانی

چه نوع تفکری می‌تواند مفیدتر باشد؟

فرضیه افکار مثبت یا خنثی	فرضیه افکار منفی	رویداد
؟؟؟	«آنها به من می‌خندند؛ چون مرا دوست ندارند.»	عده‌ای دور هم جمع شده‌اند و می‌خندند. شما به آنها نگاه می‌کنید.



ذهن خوانی

چه نوع تفکری می‌تواند مفیدتر باشد؟

فرصیه افکار مثبت یا خنثی	فرصیه افکار منفی	رویداد
«آنها درباره‌ی چیزهای خنده‌داری صحبت می‌کنند.» ، «به نظرم آنها آدم‌های شادی هستند!»	«آنها به من می‌خندند؛ چون مرا دوست ندارند.»	عده‌ای دور هم جمع شده‌اند و می‌خندند. شما به آنها نگاه می‌کنید.



نتیجه‌گیری شتابزده: ذهن خوانی

یا: ذهنیت خویش را، به دیگران «نسبت» می‌دهید.



نتیجه‌گیری شتابزده: ذهن خوانی

یا: ذهنیت خویش را، به دیگران «نسبت» می‌دهید.

بین شیوه‌ای که من، خودم را می‌بینم و روشی که دیگران من را می‌بینند،
تفاوت وجود دارد!



نتیجه‌گیری شتابزده: ذهن خوانی

یا: ذهنیت خویش را، به دیگران «نسبت» می‌دهید.

بین شیوه‌ای که من، خودم را می‌بینم و روشی که دیگران من را می‌بینند،
تفاوت وجود دارد!

◀ گرچه شما احساس می‌کنید بی‌ارزش، زشت و... هستید، اما دیگران
ممکن است شما را به همان شیوه نبینند.



نتیجه‌گیری شتابزده: ذهن خوانی

◀ آیا تلاش برای خواندن افکار دیگران مفید است؟



نتیجه‌گیری شتابزده: ذهن خوانی

- ◀ آیا تلاش برای خواندن افکار دیگران مفید است؟
- ◀ مزیت دارد یا خطرناک است؟



نتیجه‌گیری شتابزده: ذهن خوانی

◀ آیا تلاش برای خواندن افکار دیگران مفید است؟

◀ مزیت دارد یا خطرناک است؟

◀ اگر حق با ما باشد، در صورت لزوم می‌توانیم رفتارمان را تنظیم کنیم (مثل: دور ماندن از دشمنان) و در صورتی‌که اشتباه کرده باشیم، این موضوع ممکن است موجب استرس و نگرانی غیر ضروری شود.



نتیجه‌گیری شتابزده: ذهن خوانی

- ◀ آیا تلاش برای خواندن افکار دیگران مفید است؟
- ◀ مزیت دارد یا خطرناک است؟
- ◀ اگر حق با ما باشد، در صورت لزوم می‌توانیم رفتارمان را تنظیم کنیم (مثل: دور ماندن از دشمنان) و در صورتی که اشتباه کرده باشیم، این موضوع ممکن است موجب استرس و نگرانی غیر ضروری شود.
- ◀ آیا من می‌توانم بفهمم که دیگران به چه چیزی فکر می‌کنند؟



نتیجه‌گیری شتابزده: ذهن خوانی

- ◀ آیا تلاش برای خواندن افکار دیگران مفید است؟
- ◀ مزیت دارد یا خطرناک است؟
- ◀ اگر حق با ما باشد، در صورت لزوم می‌توانیم رفتارمان را تنظیم کنیم (مثل: دور ماندن از دشمنان) و در صورتی که اشتباه کرده باشیم، این موضوع ممکن است موجب استرس و نگرانی غیر ضروری شود.
- ◀ آیا من می‌توانم بفهمم که دیگران به چه چیزی فکر می‌کنند؟
- ◀ وقتی من کسی را خوب می‌شناسم، احتمال درست بودن حدس من زیاد است. اما هیچ وقت نمی‌توانم 100% بفهمم دیگری به چه چیزی فکر می‌کند.

تمرین: «هنرمندان چگونه فکر می‌کنند؟»

تمرین: «هنرمندان چگونه فکر می‌کنند؟»

- سعی کنید عنوانی مناسب برای یک نقاشی کلاسیک انتخاب کنید و عناوین نامناسب را حذف کنید.
- دلایل موافق و مخالف با عنوان پیشنهادی را مورد بحث قرار دهید.
- توجه داشته باشید که جزئیات تصاویر به‌طور واضح با عناوین احتمالی متناسب نیستند.

الف. خستگی از دنیا
ب. خاطرات کهنه
پ. دو مرد که به ماه
می اندیشند
ت. خورشید گرفتگی



- الف. خستگی از دنیا
ب. خاطرات کهنه
پ. دو مرد که به ماه
می اندیشند
(کاسپر دیوید
فردریش، 1819)
ت. خورشید گرفتگی



- الف. کیمیاگر از سالامانکا
ب. آب فروش سویل
پ. شراب فروش از مالانگا
ت. مست و دائم‌الخمر از مادرید



- الف. کیمیاگر از سالامانکا
- ب. آب فروش سویل (دیپگو
ولازکونز، 1623)
- پ. شراب فروش از مالانگا
- ت. مست و دائم الخمر از مادرید



- الف. آرایش انگشتان پا
ب. دختر ناامید
پ. معالجه‌ی پای بیمار
ت. بیماری قانقاریا / عفونت پا



الف. آرایش انگشتان پا (ادگار دیگاس،

1873)

ب. دختر ناامید

پ. معالجه‌ی پای بیمار

ت. بیماری قانقاریا / عفونت پا



- الف. پیام مرگ
- ب. یک ملاقات
- پ. ادیب مو خاکستری
- ت. مشکلات ابدی



- الف. پیام مرگ
ب. یک ملاقات (کارل اشپیتز،
1849)
پ. ادیب مو خاکستری
ت. مشکلات ابدی



نتیجه‌گیری شتابزده و افسردگی

با اقتباس از بک و همکاران، 1979؛ برنز، 1989

2. پیش‌گویی:



نتیجه‌گیری شتابزده و افسردگی

با اقتباس از بک و همکاران، 1979؛ برنز، 1989

2. پیش‌گویی:

پیش‌بینی کردن اینکه هیچ چیز خوب پیش نمی‌رود- ساختن
پیش‌بینی‌های غم‌انگیز یا فاجعه‌بار.



نتیجه‌گیری شتابزده و افسردگی

با اقتباس از بک و همکاران، 1979؛ برنز، 1989

2. پیش‌گویی:

پیش‌بینی کردن اینکه هیچ چیز خوب پیش نمی‌رود- ساختن پیش‌بینی‌های غم‌انگیز یا فاجعه‌بار.

آیا این موضوع برای شما آشنا است؟





فاجعه آمیز کردن

موقعیت: شما قصد خرید دارید. فکری که شما دارید این است: «من زمین می خورم.»



فاجعه‌آمیز کردن

موقعیت: شما قصد خرید دارید. فکری که شما دارید این است: «من زمین می‌خورم.»

«اگر به زمین بخورم و سرم ضربه ببیند، فاجعه
پیش بینی جایگزین؟
بار می‌آید.»

«ممکن است دچار ضربه مغزی شوم.»

«ممکن است بیهوش شوم و به اغما بروم.»

«هیچ کس من را پیدا نخواهد کرد.»

فاجعه‌آمیز کردن:



فاجعه‌آمیز کردن

موقعیت: شما قصد خرید دارید. فکری که شما دارید این است: «من زمین می‌خورم.»

- ◀ «اگر به زمین بخورم و سرم ضربه ببیند، فاجعه بار می‌آید.»
 - ◀ «ممکن است دچار ضربه مغزی شوم.»
 - ◀ «ممکن است بیهوش شوم و به اغما بروم.»
 - ◀ «هیچ کس من را پیدا نخواهد کرد.»
 - ◀
 - ◀
 - ◀
 - ◀
- پیش بینی جایگزین؟
- ◀ «می‌توانم به سفر بروم و گردش کنم و احتمال زمین خوردن هم هست.»

فاجعه‌آمیز کردن:



فاجعه‌آمیز کردن

موقعیت: شما قصد خرید دارید. فکری که شما دارید این است: «من زمین می‌خورم.»

- ◀ «اگر به زمین بخورم و سرم ضربه ببینم، فاجعه بار می‌آید.»
- ◀ «ممکن است دچار ضربه مغزی شوم.»
- ◀ «ممکن است بیهوش شوم و به اغما بروم.»
- ◀ «هیچ کس من را پیدا نخواهد کرد.»
- پیش بینی جایگزین؟
- ◀ «می‌توانم به سفر بروم و گردش کنم و احتمال زمین خوردن هم هست.»
- ◀ «احتمال دارد سرم به یک سنگ اصابت کند.»
- ◀
- ◀

فاجعه‌آمیز کردن:



فاجعه‌آمیز کردن

موقعیت: شما قصد خرید دارید. فکری که شما دارید این است: «من زمین می‌خورم.»

- ◀ «اگر به زمین بخورم و سرم ضربه ببینم، فاجعه بار می‌آید.»
- ◀ «ممکن است دچار ضربه مغزی شوم.»
- ◀ «ممکن است بیهوش شوم و به اغما بروم.»
- ◀ «هیچ کس من را پیدا نخواهد کرد.»
- ◀ پیش بینی جایگزین؟
- ◀ «می‌توانم به سفر بروم و گردش کنم و احتمال زمین خوردن هم هست.»
- ◀ «احتمال دارد سرم به یک سنگ اصابت کند.»
- ◀ «ممکن است برای چند دقیقه سرگیجه داشته باشم.»
- ◀

فاجعه‌آمیز کردن:



فاجعه‌آمیز کردن

موقعیت: شما قصد خرید دارید. فکری که شما دارید این است: «من زمین می‌خورم.»

- ◀ «اگر به زمین بخورم و سرم ضربه ببیند، فاجعه بار می‌آید.»
- ◀ «ممکن است دچار ضربه مغزی شوم.»
- ◀ «ممکن است بیهوش شوم و به اغما بروم.»
- ◀ «هیچ کس من را پیدا نخواهد کرد.»
- ◀ «اگر به زمین بخورم و سرم ضربه ببیند، فاجعه بار می‌آید.»
- ◀ «ممکن است دچار ضربه مغزی شوم.»
- ◀ «ممکن است بیهوش شوم و به اغما بروم.»
- ◀ «هیچ کس من را پیدا نخواهد کرد.»
- پیش بینی جایگزین؟
- ◀ «می‌توانم به سفر بروم و گردش کنم و احتمال زمین خوردن هم هست.»
- ◀ «احتمال دارد سرم به یک سنگ اصابت کند.»
- ◀ «ممکن است برای چند دقیقه سرگیجه داشته باشم.»
- ◀ «می‌توانم بلند شوم یا با کسی برای کمک تماس بگیرم.»

فاجعه‌آمیز کردن:



فاجعه‌آمیز کردن

موقعیت: شما قصد خرید دارید. فکری که شما دارید این است: «من زمین می‌خورم.»

- ◀ «اگر به زمین بخورم و سرم ضربه ببیند، فاجعه بار می‌آید.»
- ◀ «ممکن است دچار ضربه مغزی شوم.»
- ◀ «ممکن است بیهوش شوم و به اغما بروم.»
- ◀ «هیچ کس من را پیدا نخواهد کرد.»
- پیش بینی جایگزین؟
- ◀ «می‌توانم به سفر بروم و گردش کنم و احتمال زمین خوردن هم هست.»
- ◀ «احتمال دارد سرم به یک سنگ اصابت کند.»
- ◀ «ممکن است برای چند دقیقه سرگیجه داشته باشم.»
- ◀ «می‌توانم بلند شوم یا با کسی برای کمک تماس بگیرم.»

فاجعه‌آمیز کردن:

شما می‌توانید افکار فاجعه‌آمیز را با هریک از این افکار متوقف کنید!



نتایج احتمالی

با این افکار شما می توانید توقعات منفی خود را آنقدر افزایش دهید که آنها درست به نظر بیایند (← پیشگویی خود مختار). مثال: همیشه قبل از انجام دادن یک پروژه به خودتان می گوئید، هیچ وقت نمی توانید آن را به موقع تمام کنید.



نتایج احتمالی

با این افکار شما می توانید توقعات منفی خود را آنقدر افزایش دهید که آنها درست به نظر بیایند (← پیشگویی خود مختار). مثال: همیشه قبل از انجام دادن یک پروژه به خودتان می گوئید، هیچ وقت نمی توانید آن را به موقع تمام کنید.

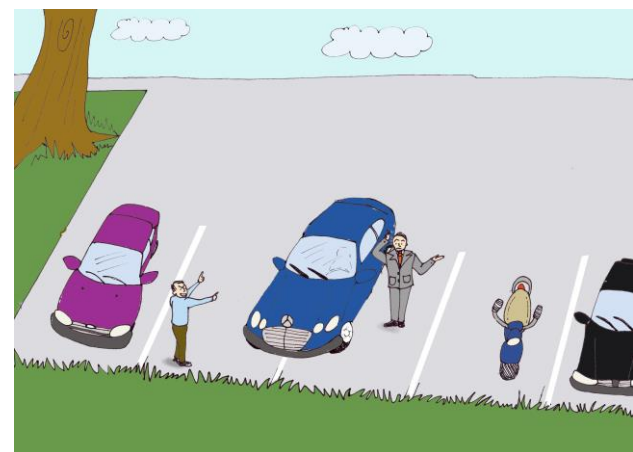
بعد از آن، شما به خودتان می گوئید که شما از قبل می دانستید توانایی انجام دادن آن را ندارید (← خطای تصدیق).

تمرین

تمرین

- ▶ شما سه تصویر خواهید دید که هر یک داستانی را می‌گویند. هر یک از تصاویر چند تفسیر احتمالی دارند.
- ▶ تصاویر به صورت معکوس نشان داده می‌شوند (از آخرین تصویر به اولین تصویر)
- ▶ بعد از هر تصویر، تفسیرهای احتمالی یا مقعول آن را بررسی کرده و لطفاً در مورد افکارتان در گروه بحث کنید!

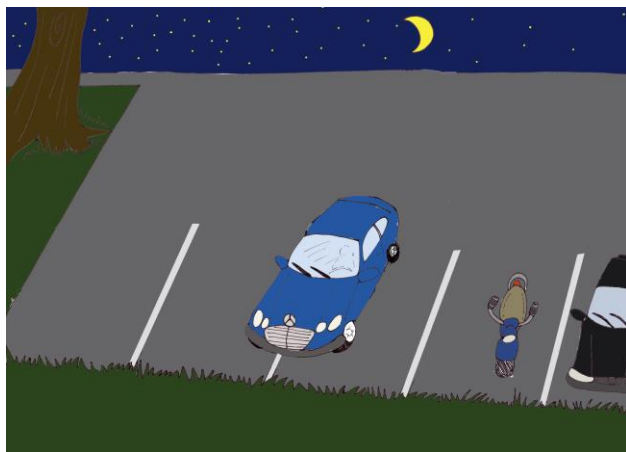
لطفاً پاسخ‌های احتمالی را ارزیابی کنید



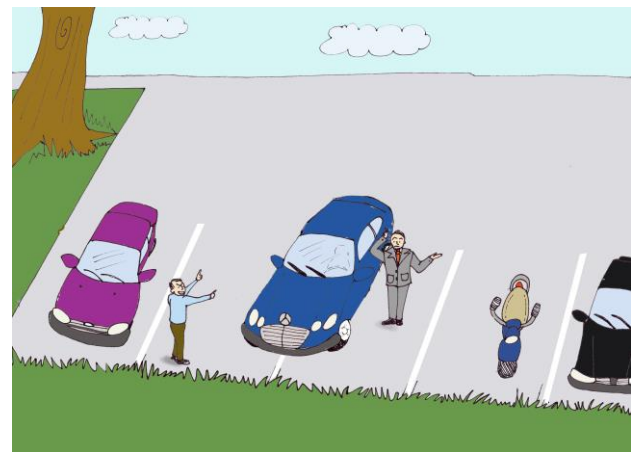
۳

- (1) مردها بر سر پارک‌کردن در جای سایه بحث می‌کنند.
- (2) یکی از مردان دیگری را سرزنش می‌کند؛ زیرا دو جای پارک را اشغال کرده است.
- (3) راننده‌ی مرسدس آبی رنگ، به طرز ناعادلانه‌ای سرزنش می‌شود.
- (4) دو مرد در مورد قیمت خودرو و اتفاق نظر ندارند.

ارزیابی مجدد احتمالات



۱

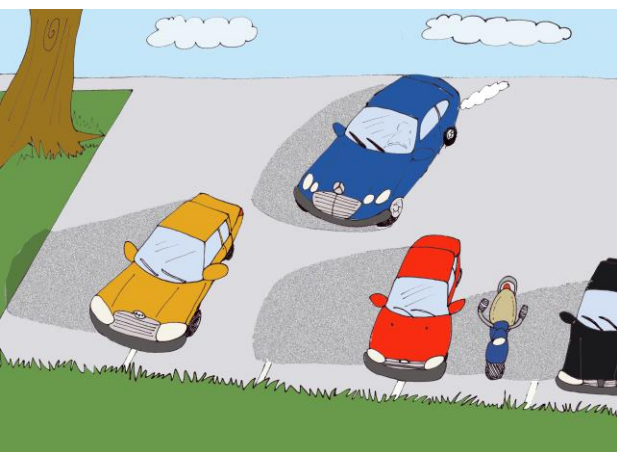


۲

۳

- (1) مردها بر سر پارک کردن در جای سایه بحث می کنند.
- (2) یکی از مردان دیگری را سرزنش می کند؛ زیرا دو جای پارک را اشغال کرده است.
- (3) رانندهی مرسدس آبی رنگ، به طرز ناعادلانهای سرزنش می شود.
- (4) دو مرد در مورد قیمت خودرو اتفاق نظر ندارند.

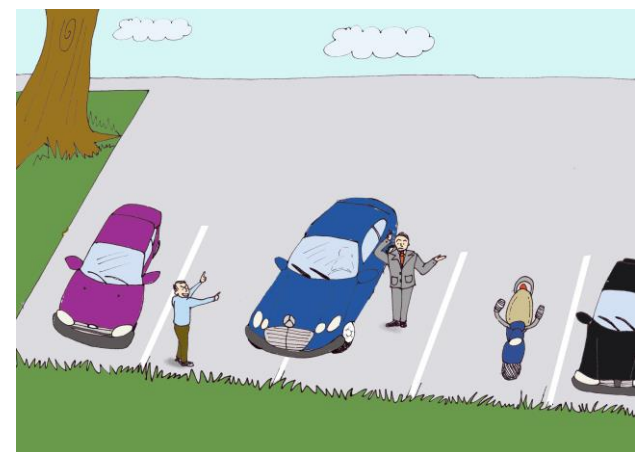
ارزیابی مجدد احتمالات



۱



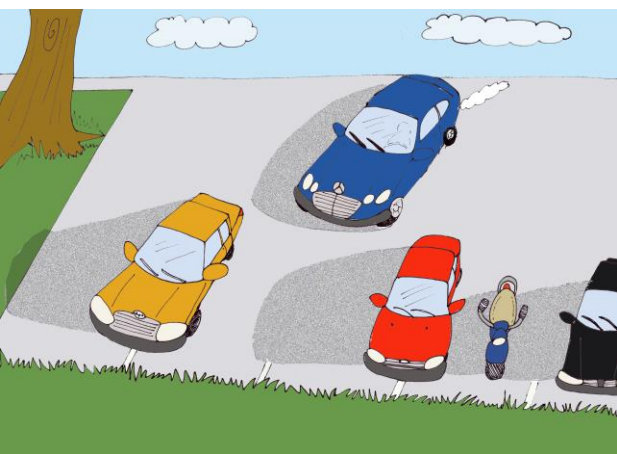
۲



۳

- (1) مردها بر سر پارک کردن در جای سایه بحث می کنند.
- (2) یکی از مردان دیگری را سرزنش می کند؛ زیرا دو جای پارک را اشغال کرده است.
- (3) رانندهی مرسدس آبی رنگ، به طرز ناعادلانهای سرزنش می شود.
- (4) دو مرد در مورد قیمت خودرو اتفاق نظر ندارند.

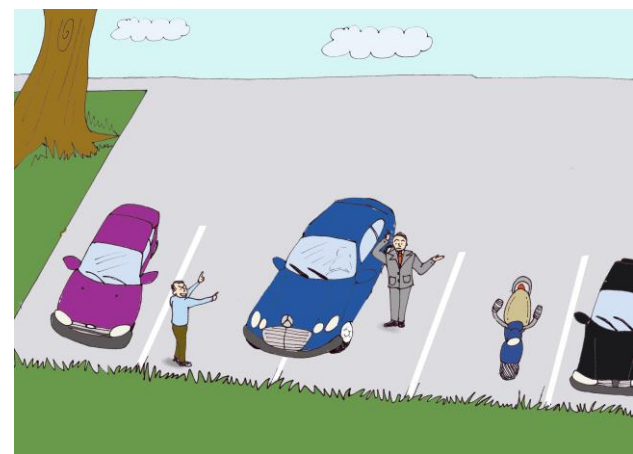
ارزیابی مجدد احتمالات



۱



۲



۳

- (1) مردها بر سر پارک کردن در جای سایه بحث می کنند.
- (2) یکی از مردان دیگری را سرزنش می کند؛ زیرا دو جای پارک را اشغال کرده است.
- (3) رانندهی مرسدس آبی رنگ، به طرز ناعادلانه‌ای سرزنش می شود.
- (4) دو مرد در مورد قیمت خودرو اتفاق نظر ندارند.



تفکر و استدلال 4

نکاتی برای یادگیری



تفکر و استدلال 4

نکاتی برای یادگیری

➤ به تمایل برای نتیجه‌گیری سریع در زندگی روزمره توجه کنید (ذهن‌خوانی، پیشگویی کردن).



تفکر و استدلال 4

نکاتی برای یادگیری

- به تمایل برای نتیجه‌گیری سریع در زندگی روزمره توجه کنید (ذهن‌خوانی، پیشگویی کردن).
- به یاد داشته باشید، نتیجه‌گیری‌های سریع، اغلب به خطا می‌انجامد (همانطور که تصاویر و داستان‌ها نشان دادند).



تفکر و استدلال 4

نکاتی برای یادگیری

- به تمایل برای نتیجه‌گیری سریع در زندگی روزمره توجه کنید (ذهن‌خوانی، پیشگویی کردن).
- به یاد داشته باشید، نتیجه‌گیری‌های سریع، اغلب به خطای انجامی (همانطور که تصاویر و داستان‌ها نشان دادند).
- اطلاعات بیشتر و تفسیرهای بالقوه‌ی بیشتری را باید جمع‌آوری کنید. برای مثال: به‌جای آنکه فقط افکار منفی بررسی شوند، افکار مثبت و منفی باهم باید ارزیابی شوند.



تفکر و استدلال 4

نکاتی برای یادگیری

- به تمایل برای نتیجه‌گیری سریع در زندگی روزمره توجه کنید (ذهن‌خوانی، پیشگویی کردن).
- به یاد داشته باشید، نتیجه‌گیری‌های سریع، اغلب به خطا می‌انجامد (همانطور که تصاویر و داستان‌ها نشان دادند).
- اطلاعات بیشتر و تفسیرهای بالقوه‌ی بیشتری را باید جمع‌آوری کنید. برای مثال: به‌جای آنکه فقط افکار منفی بررسی شوند، افکار مثبت و منفی باهم باید ارزیابی شوند.
- اگر شما وقایع فاجعه‌آمیز را پیش‌بینی می‌کنید، سعی کنید پیش‌بینی‌های جایگزین خوب را نیز، برای اینگونه وقایع در ذهنتان رشد دهید.

سیاسگزارم!



تفکر و استدلال