

بخش ۶ – رفتارها و راهبردها

چرا در افراد مبتلا به افسردگی، "رفتارها و راهبردها" مهم هستند؟

- رفتارهای خاصی (معمولا نشخوارهای فکری و کناره گیری) باعث شدت گرفتن افسردگی می شوند.

نشخوار فکری

- بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی از نشخوار فکری، نگرانی، و فکر کردن بیش از حد گلایه می کنند.
- آیا شما نیز با این نگرانی ها آشنا هستید؟ معمولا چه نوع نگرانی هایی دارید؟

- آیا نشخوار فکری کمک می کند تا ...

- ... مشکلات حل شوند؟

- ... از مشکلات آینده جلوگیری شود؟

- ... مسائل در ذهن شما نظم بگیرند؟

نشخوار فکری مفید نیست، خصوصا نشخوارهای منفی و افسرده کننده.

نشخوارهای افسرده کننده ی رایج:

(۱) محتوا

نشخوار فکری در خصوص ...

- چرا؟ (دلیل یک بیماری)
- رویدادهای گذشته
- نشخوارهای فکری

(۲) نوع و روش

در حال نشخوار فکری...

- هیچ پایانی برای یک روند فکری دایره وار وجود ندارد (درگیر شدن در یک حلقه ی بی انتها)
- ممکن است بینش خود را از دست دهید.
- معمولاً هیچ راه حلی وجود ندارد (تفاوت نشخوار با حل مسئله)
- معمولاً فعالیتی برای آن انجام نمی گیرد (تفاوت نشخوار با برنامه ریزی)
- تفکر شما معمولاً انتزاعی، کلی، و غیر منسجم هستند

چه چیزی به شما درمقابله با نشخوار فکری کمک می کند؟

...-سرکوب فکر منفی می تواند کمک کننده باشد؟ نه!

- از بین بردن افکار منفی غیر ممکن است
- اگر بخواهید به چیزی فکر نکنیم، بیشتر به آن فکر می کنیم (مثال: در یک دقیقه ی آینده، به فیل فکر نکنید!!)
- زمانی که سعی می کنیم افکار منفی را سرکوب کنیم قدرت تاثیرگذاری آنها بیشتر می شود (مانند من یک بازنده هستم...)

تمرینات زیر به شما در از بین بردن نشخوار فکری کمک می کنند:

(۱) سعی کنید بدون قضاوت، ادراک کنید - فاصله ای ایجاد کنید، درمورد افکار تان تامل کنید اما آنها را قضاوت نکنید.

- یک فکر را آنگونه که هست ببینید
- این فقط یک فکر است! نه یک واقعیت!
- یک تجربه در ذهن شماست. افکار تان را ثبت کنید اما قضاوت نکنید.
- افکار خود را مشاهده کنید بدون اینکه بخواهید در آنها مداخله کنید یا خود را کم ارزش بدانید (مثال: من یک احمق هستم، من باز هم دارم نشخوار فکری میکنم)
- سعی کنید تصویری مناسب برای درک افکار خود داشته باشید، اما درگیر آن نشوید.

مثال:

"من خودم را در یک ایستگاه قطار تصور می کنم. درست مانند قطارها، افکارم می آیند و میروند. من می بینم که افکارم به کجا می روند، اما من سوار هیچ کدام از آنها نمی شوم!"

چه تصویری به شما کمک می کند؟

(۲) دیدگاهی بدون قضاوت از افکار خود را با یک تمرین تنفس سه دقیقه ای همراه کنید:

سعی کنید به طور متناوب تمرینات تنفسی بکنید (مشابه با تمرینات تنفسی جلسات D-MCT):

- به حالت صاف بنشینید و بر روی تنفس خود تمرکز کنید.
- توجه کنید که هوا چطور به درون بینی شما جریان پیدا می کند. شما افکار و حس هایتان را درک می کنید، اما آنها را قضاوت نمی کنید.
- مدام توجه خود را افزایش دهید و تنفس را در تمام بدنتان احساس کنید.

استفاده از این تمرینات به طور روزانه:

چه زمانی را برای تمرینات تنفسی برنامه ریزی می کنید؟

مثال:

"من هر روز پس از صبحانه تمرینات تنفسی می کنم"

چه زمانی تصمیم به اجرای تمرینات تنفسی گرفته اید؟

کناره گیری

در دوره های افسردگی...

- ارتباط با دیگران می تواند سخت باشد.
- افراد مبتلا احساس می کنند که دیگران آنها را درک نمی کنند (خوش به حالشان، کاش من مشکلات آنها را داشتم).
- انگیزه برای موارد مختلف کاهش می یابد.
- علاقه به دیگران (و مشکلات آنها) کم می شود

این قابل درک است که شما در این دوره ها علاقه به منزوی شدن و کناره گیری از دیگران داشته باشید.

- اما آیا این کار فایده ای دارد؟ نه!

- کناره گیری منجر به ایجاد چرخه های معیوب می شود

چرخه های معیوب

هیچ چیز خوب پیش نمی رود. دیگر توان ندارم.



حالم بدتر می شود

من بیشتر و بیشتر عقب گرد می کنم

- خصوصاً در زمان های ابتلا به افسردگی، بسیار مهم است که ارتباط خود را با دیگران حفظ کرده و در فعالیت ها شرکت کنید (قدم های کوچک)
 - سعی کنید این چرخه ی معیوب را بشکنید
- در دوره های ابتلا به افسردگی، چه چیزی می تواند به شما در شکستن این دور باطل و از بین بردن کناره گیری و انگیزه ی پایین کمک کند؟

هر شروعی سخت است!

- اما: بر خود غلبه کنید و قدم های کوچک روبه جلو بردارید
- مهم: فعالیت های قابل اداره انتخاب کنید!

مثال:

شما تصمیم گرفته اید در هوای خوب قدم بزنید، اما نمی توانید تصمیم خود را عملی کنید؟ اولین قدم را بردارید و در برابر یک پنجره ی باز بایستید و هوای تازه را استشمام کنید و از آفتاب گرم لذت ببرید.

چه فعالیت های طولانی مدتی را دوست داشته اید شروع کنید؟

اولین قدم رو به جلو چه می تواند باشد؟

حواستان به ضروریات باشد...

... اما، کارهایی که شما را خوشحال می کنند نیز انجام دهید (به موسیقی گوش کنید، قدم بزنید). متعادل باشید!

مثال:

"امروز، خرید می کنم. این مهم است، اما بعد از آن، یک فنجان قهوه می نوشم و در کافه ی مورد علاقه ام می نشینم"

مثال شما:

میل خود به کناره گیری را از بین برده و حالات بد و بی انگیزگی های خود را تحمل کنید:

- به رفتارهای واقعی فکر کنید (قدم های کوچک) که می توانید انجام دهید.

توصیف	مثال
چه، کجا، چگونه، با کی؟	
"به بالکن بروید و با یک فنجان چای از آفتاب لذت ببرید. اگر هوا خوب بود، این کار را فردا برای اولین بار شروع می‌کنم"	یک نفس عمیق بکشید و زیر آفتاب بروید

خلاصه ای

خلاصه ای از نکات مهم

- رفتارهای خاصی (مانند کناره گیری) افسردگی را تشدید می‌کنند! سعی کنید از دیدگاه‌های تک بعدی و کلی‌گویی در زندگی روزمره خود دوری کنید.
- نشخوار فکری به شما در حل مشکلات کمک نمی‌کند؛ بلکه افکار و احساسات منفی را تشدید می‌کند.
- تلاش برای از بین بردن نشخوارهای فکری منجر به افزایش آنها می‌شود و کمکی نمی‌کند.
- در عوض: سعی کنید بدون قضاوت درک کنید (تمرینات تنفسی، تمرینات ریلکس کردن، یوگا و غیره)
- خصوصاً در دوره‌های ابتلا به افسردگی، بسیار مهم است که ارتباط خود را با دیگران حفظ کنید و در فعالیت‌های خاصی شرکت کنید (قدم‌های کوچک).

توضیحات

فضای برای سوالات باز، مشکلات، و تجربیاتی که می‌خواهید در جلسه‌ی آینده راجع به آنها صحبت کنید:

توضیحات دیگر
