



## کاربرگ ۵-۱۰ اطلاعات درباره بخش ۱۰ درمان

عزت نفس/ارزشی است که ما برای خویش قائلیم. بنابراین عزت نفس هرگز عینی نیست. همچنین عزت نفس ثابت نیست؛ طی فعالیت های متفاوت، تغییر می یابد.

در طول یک بیماری روانی یا بعد از آن (مثلا روانپریشی، افسردگی)، عزت نفس می تواند دچار اختلال شود. یکی از دلایل آن می تواند تمرکز بر تمام جنبه های زندگی که فرد از آن ناراضی است باشد، در حالی که از سایر جنبه ها غافل است.

سعی کنید با استفاده از برخی فنون و شیوه های ذکر شده، عزت نفس خود را تقویت کنید (مثلا نگه داشتن "دفترچه خاطرات شادی"؛ "تمرین طبقات کتابخانه"؛ "تمرین استفاده از گلوله ها").

زمانی که صدای انتقادگر درونی "بسیار بلند" است، همنشین درونی مثبت اندیش خود را تقویت کنید.

از کاربرگ هایی که درمانگر در اختیارتان گذاشته، استفاده کنید.

فنون و شیوه های ذکر شده ابزاری برای کمک به ساختن یک عزت نفس سالم و پایدار هستند.

کدامیک از جنبه های این بخش درمان به طور خاص از نظر شما کاربردی/مفید است؟

آنچه که در این بخش از درمان آموخته اید را طی هفته گذشته در چه زمان و در چه موقعیت هایی به کار برده /استفاده کرده اید؟

آیا برای شما ابهامی باقی مانده است؟ برای جلسه آینده چه سوالی می خواهید پرسید؟