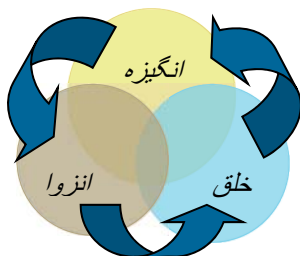




کاربرگ ۹-۴ اطلاعات درباره بخش ۹ درمان

بسیاری از افراد روانپزش مبتلا به افسردگی نیز هستند. با این وجود افسردگی یک سرنوشت غیر قابل تغییر نیست! خلق و سبک های تفکر افسرده ساز (مثل عبارات باید دار، تفکر فاجعه ساز، نشخوار فکری و سرزنش خود) را می توان تغییر داد! نشخوار فکری و تلاش برای سرکوب افکار کمکی به حل مشکل نمی کنند، بلکه در عوض افکار منفی را تشدید می کنند. از سبک های تفکر ذکر شده آگاهی داشته باشید و سعی کنید آنها را تغییر دهید. سعی کنید چرخه معیوب را بشکنید و فعالیت هایتان را قدم به قدم بیشتر کنید. فعالیت بیشتر منجر به بهبود خلق می شود و بالعکس.



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 بپرسید؟