

مرحباً بكم!

جولة تعارف

قواعد المجموعة

١- عاملوا بعضكم البعض باحترام (على سبيل المثال، دعهم ينتهون من الكلام).

٢- عليك أن تقرر بنفسك ما تريد قوله.

٣- إذا كنت بحاجة إلى استراحة أو تريد مغادرة المجموعة، فاترك الغرفة بهدوء من دون إزعاج الآخرين في المجموعة.

التدريب ما وراء المعرفي



التدريب ما وراء المعرفي Meta cognition training



Meta: من اليونانية وتعني "فوق"

Cognition: من اللاتينية وتعني "التفكير"

Meta cognition: التفكير في التفكير

لماذا التفكير ما وراء المعرفي؟

- إن التعرض لأزمات نفسية شديدة يمكن أن يعزز أنماط التفكير غير الموازية.
- يمكن تغيير العديد من أنماط التفكير هذه من خلال التدريب.

تدريب اليوم:

التعامل مع الحالة المزاجية المنخفضة

تدريب

الهدف من التمرين:
تعلم التركيز على هنا والآن
و الإدراك دون الحكم

كن هنا والآن

ابحث عن وضعية مريحة لجسمك.

ابحث عن نقطة في الغرفة حيث يمكنك تثبيت نظرك عليها.

كن هنا والآن

ابحث عن وضعية مريحة لجسمك.

ابحث عن نقطة في الغرفة حيث يمكنك تثبيت نظرك عليها.

ما الذي تدركه بحواسك في هذه اللحظة؟

كن هنا والآن

ابحث عن وضعية مريحة لجسمك.

ابحث عن نقطة في الغرفة حيث يمكنك تثبيت نظرك عليها.

ما الذي تدركه بحواسك في هذه اللحظة؟

اذكر لنفسك 3 أشياء تراها

كن هنا والآن

ابحث عن وضعية مريحة لجسمك.

ابحث عن نقطة في الغرفة حيث يمكنك تثبيت نظرك عليها.

ما الذي تدركه بحواسك في هذه اللحظة؟

اذكر لنفسك 3 أشياء تراها

ثم 3 أشياء تسمعها

كن هنا والآن

ابحث عن وضعية مريحة لجسمك.

ابحث عن نقطة في الغرفة حيث يمكنك تثبيت نظرك عليها.

ما الذي تدركه بحواسك في هذه اللحظة؟

اذكر لنفسك 3 أشياء تراها

ثم 3 أشياء تسمعها

والآن 3 أشياء تشعر بها

كن هنا والآن

ابحث عن وضعية مريحة لجسمك.
ابحث عن نقطة في الغرفة حيث يمكنك تثبيت نظرك عليها.

ما الذي تدركه بحواسك في هذه اللحظة؟

اذكر لنفسك 3 أشياء تراها

ثم 3 أشياء تسمعها

والآن 3 أشياء تشعر بها

مثل هذه التمارين يمكن أن تساعد في التعامل مع الأفكار السلبية

الخطافية

التفكير الدائم: البقاء في نفس المكان بدلاً من التقدم للأمام

التفكير الدائم: البقاء في نفس المكان بدلاً من التقدم للأمام

العديد من الأشخاص الذين يعانون من أعراض نفسية يبلغون عن "تفكير" لا نهاية له.

هل تعرف التفكير الدائم؟

هل يساعدك التفكير الدائم ب...

هل يساعدك التفكير الدائم ب...

...لحل المشاكل؟

...لتجنب المشاكل في المستقبل؟

...ترتيب الأمور في رأسك؟

هل يساعدك التفكير الدائم ب...

...لحل المشاكل؟

...لتجنب المشاكل في المستقبل؟

...ترتيب الأمور في رأسك؟

لا!

الخاتمة: التفكير الدائم لا يفيد!

التفكير الدائم لا يفيد:

- والتفكير والبقاء في نفس المكان من غير ايجاد حل.

التفكير الدائم لا يفيد:

- والتفكير والبقاء في نفس المكان من غير ايجاد حل.

- لم تعد هناك أفكار مفيدة وجميلة.

التفكير الدائم لا يفيد:

- والتفكير والبقاء في نفس المكان من غير ايجاد حل.

- لم تعد هناك أفكار مفيدة وجميلة.

- الأفكار السلبية تكرر نفسها مرارًا وتكرارًا.

أهداف الدورة التدريبية

أهداف الدورة التدريبية

- ندرك أن بعض استراتيجيات المواجهة التي نستخدمها غالبًا ليست مفيدة على الإطلاق.
- افهم أن هذه الاستراتيجيات يمكن أن تضرنا بالفعل.
- ابحث عن طرق لتقليل الاعتماد على هذه الاستراتيجيات.

التفكير الدائم - ما الذي يساعد؟

التفكير الدائم - ما الذي يساعد؟

هل قمع الأفكار السلبية يساعد؟

تدريب

الهدف من التمرين:

الادراك أن قمع الأفكار ليست استراتيجية مفيدة

تدريب

قمع الأفكار.
لا تفكر في الفيل!

قمع الأفكار
هل هذا فعال؟ لا!

قمع الأفكار هل هذا فعال؟ لا!

ربما فكر معظم الناس على الفور في الفيل. أو شيء مماثل، على سبيل المثال حديقة الحيوان أو أفريقيا.

بل إنه من الأصعب قمع الأفكار السلبية.
على سبيل المثال، لا يمكن قمع لوم الذات مثل "أنا فاشل".

الخاتمة

الإستراتيجية الإشكالية: "لا يُسمح لي بالتفكير في هذه الأفكار السلبية".

قمع الأفكار بشكل فعال لا يجدي نفعاً. المحاولة على أي حال أمر محبط.

حتى أن الأفكار تصبح أقوى نتيجة لذلك.

تدريب

الهدف من التمرين:

أظهار أنه يمكن كسر دورة التفكير الدائم

الإلهاء الجسدي

١. قف
٢. وضع اليد اليسرى على الكتف الأيمن
٣. ضع يدك اليمنى على كتفك الأيسر
٤. ارفع ساق واحدة
٥. دع رجلك تدور..

الإلهاء الجسدي

١. قف
٢. وضع اليد اليسرى على الكتف الأيمن
٣. ضع يدك اليمنى على كتفك الأيسر
٤. ارفع ساق واحدة
٥. دع رجلك تدور..

ما الذي تفكر فيه حاليًا؟

الإلهاء الجسدي

١. قف
٢. وضع اليد اليسرى على الكتف الأيمن
٣. ضع يديك اليمنى على كتفك الأيسر
٤. ارفع ساق واحدة
٥. دع رجلك تدور..

يساعد التمرين على كسر حلقة الأفكار الدائمة التي لا نهاية لها.

الخطافية

ما هي استراتيجيات التكيف الأخرى غير المناسبة للأزمات النفسية
الشديدة؟

ما هي استراتيجيات التكيف الأخرى غير المناسبة للأزمات النفسية الشديدة؟

على سبيل المثال، الانسحاب

الانسحاب كيف يحدث هذا؟

الانسحاب كيف يحدث هذا؟

في مراحل الاكتئاب..

الانسحاب كيف يحدث هذا؟

في مراحل الاكتئاب..

- ... الاتصال مع الآخرين يمكن أن يكون مرهقًا.

الانسحاب كيف يحدث هذا؟

في مراحل الاكتئاب..

- ... الاتصال مع الآخرين يمكن أن يكون مرهقًا.
- ... غالبًا ما تشعر بأن الآخرين يساء فهمهم ("إنهم بخير، أريد أن أواجه مشاكلهم").

الانسحاب كيف يحدث هذا؟

في مراحل الاكتئاب..

- ... الاتصال مع الآخرين يمكن أن يكون مرهقًا.
- ... غالبًا ما تشعر بأن الآخرين يساء فهمهم ("إنهم بخير، أريد أن أواجه مشاكلهم").
- ... لا تريد أن تفعل أي شيء.

الانسحاب كيف يحدث هذا؟

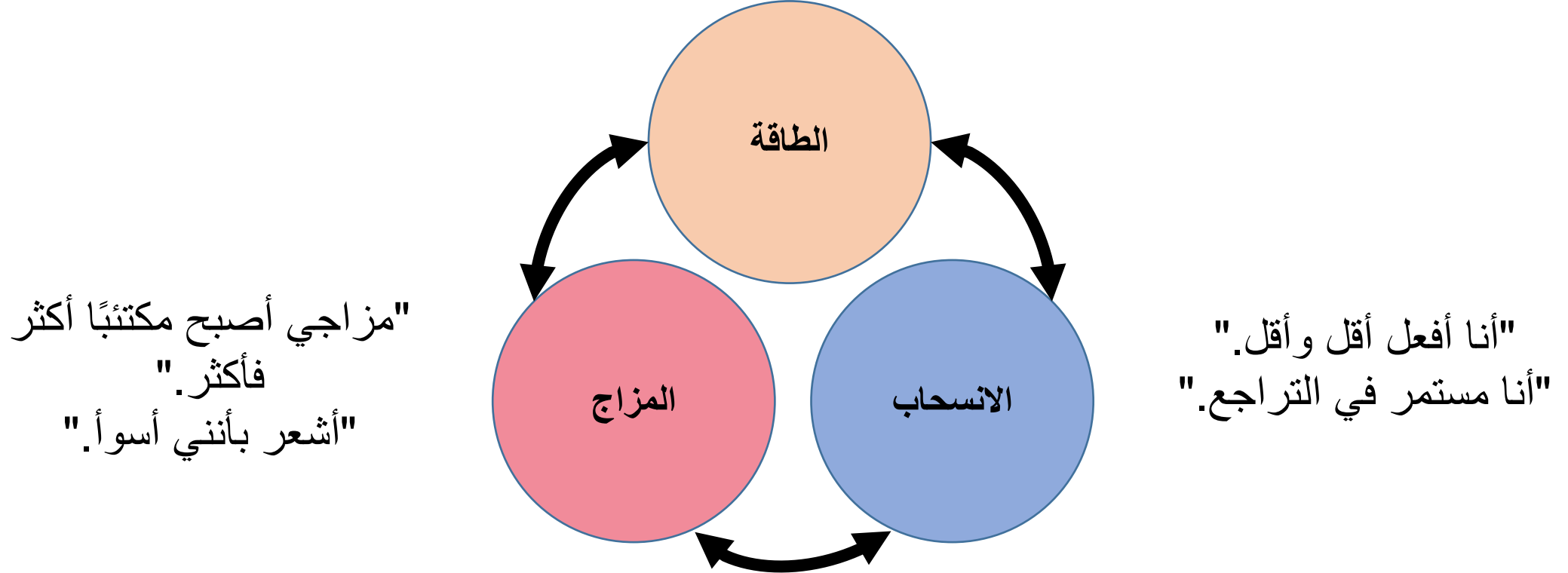
في مراحل الاكتئاب..

- ... الاتصال مع الآخرين يمكن أن يكون مرهقًا.
- ... غالبًا ما تشعر بأن الآخرين يساء فهمهم ("إنهم بخير، أريد أن أواجه مشاكلهم").
- ... لا تريد أن تفعل أي شيء.
- ... غالبًا ما تكون أقل اهتمامًا بالأشخاص الآخرين (ومشاكلهم).

الانسحاب أمر مفهوم. ولكن هل هو مفيد أيضا؟

لا – الانسحاب يؤدي إلى حلقة مفرغة!

"لا أستطيع إجبار نفسي على فعل أي شيء."
"لا أستطيع فعل هذا."



حاول كسر هذه الحلقة المفرغة

كل بداية صعبة!

ولكن: تغلب على نفسك! اتخذ خطوة صغيرة إلى الأمام!

حاول كسر هذه الحلقة المفرغة

كل بداية صعبة!

ولكن: تغلب على نفسك! اتخذ خطوة صغيرة إلى الأمام!

خطوة بخطوة: اسمح للخطوات الصغيرة (مثل الوقوف) أن تتبعها خطوات أكبر (مثل الخروج). لا تبالغي!

حاول كسر هذه الحلقة المفرغة

افعل واجباتك، على سبيل المثال:

- النظافة الشخصية.
- التحدث مع المشرف على الهاتف.

لكن افعل أيضًا الأشياء التي تجلب لك السعادة، على سبيل المثال:

- التكلّم مع الآخرين
- الجلوس في الحديقة
- القراءة
- مطالعة التلفزيون
- مارس الرياضة
- اللعب
- استمع للموسيقا
- الرسم
- تركيب

حاول كسر هذه الحلقة المفرغة

افعل واجباتك، على سبيل المثال:

- النظافة الشخصية.
- التحدث مع المشرف على الهاتف.

لكن افعل أيضًا الأشياء التي تجلب لك السعادة، على سبيل المثال: الاستماع للموسيقا أو الرسم.

قم بتجربته: النشاط يؤدي إلى مزاج أفضل!

أهداف التعلم

أهداف التعلم

- من المرجح أن تؤدي بعض السلوكيات (مثل الانسحاب) إلى تعزيز الاكتئاب على المدى الطويل!

أهداف التعلم

- من المرجح أن تؤدي بعض السلوكيات (مثل الانسحاب) إلى تعزيز الاكتئاب على المدى الطويل!

- التفكير الدائم لا يساعد في حل المشاكل. يميل إلى تعزيز الأفكار والمشاعر السلبية.

أهداف التعلم

- من المرجح أن تؤدي بعض السلوكيات (مثل الانسحاب) إلى تعزيز الاكتئاب على المدى الطويل!
- التفكير الدائم لا يساعد في حل المشاكل. يميل إلى تعزيز الأفكار والمشاعر السلبية.
- لا يمكنك قمع الأفكار المجترة.

أهداف التعلم

بدلاً من:

أهداف التعلم

بدلاً من:

- تدرب على التواجد هنا والآن. عندما تأتيك أفكار دائمة، اعترف بها، لكن حاول ألا تحكم عليها.

أهداف التعلم

بدلاً من:

- تدرب على التواجد هنا والآن. عندما تأتيك أفكار دائمة، اعترف بها، لكن حاول ألا تحكم عليها.
- خلال مراحل الاكتئاب، حاول الحفاظ على الاتصال مع الآخرين.

أهداف التعلم

بدلاً من:

- تدرب على التواجد هنا والآن. عندما تأتيك أفكار دائمة، اعترف بها، لكن حاول ألا تحكم عليها.
- خلال مراحل الاكتئاب، حاول الحفاظ على الاتصال مع الآخرين.
- افعل الأشياء. ابدأ بالأشياء الصغيرة. تساعد الأنشطة على تحسين الحالة المزاجية.

الجولة النهائية

ما الذي استفدت منه من اجتماع اليوم؟

شكراً على مشاركتكم!