

به برنامه‌ی آموزش مهارت‌های فراشناختی خوش آمدید

## بخش هشتم

# عزت نفس و خلق و خو

نگارش: پروفسور استفان موریتز و پروفسور تاد وودوارد

تطبیق ، تدوین و ویرایش:

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی (روانشناس سلامت)

01/15 B

© Moritz, Woodward,

Malihiazackerini

www.uke.de/mct

# نشانه های افسردگی چیست؟

؟؟؟



# نشانه های افسردگی چیست؟

1. غمگینی ، خلق افسرده
2. کاهش انگیزه و سابق
3. عزت نفس پائین ، و ترس از طرد شدگی
4. ترس ها (مثلاً، ترس از آینده)
5. اختلالات خواب، درد
6. اختلالات شناختی ( بویژه نقص تمرکز و حافظه )

...

# راههای درمانی افسردگی؟

???

# راههای درمانی افسردگی؟

◀ روان درمانی/خود: به عنوان مثال، مداخله شناختی-رفتاری. مشکلات و طرحواره های ناکارآمد زمینه ای (به عنوان مثال: "من بی ارزش هستم") هدف قرار می گیرند. این طرحواره ها به نوبه خود افکار را تحریک می کنند ("هیچ کس مرا دوست ندارد") و منجر به آشناری از افکار منفی می شوند. بازسازی این افکار دارای تأثیر دراز مدت می باشد.



# راههای درمانی افسردگی؟

◀ روان درمانی/خود: به عنوان مثال، مداخله شناختی-رفتاری. مشکلات و طرحواره های ناکارآمد زمینه ای (به عنوان مثال: "من بی ارزش هستم") هدف قرار می گیرند. این طرحواره ها به نوبه خود افکار را تحریک می کنند ("هیچ کس مرا دوست ندارد") و منجر به آشنایی از افکار منفی می شوند. بازسازی این افکار دارای تأثیر دراز مدت می باشد.



## ◀ دارو (عوامل ضد افسردگی):

به ویژه برای افسردگی شدید و برای حمایت از مداخله روان درمانی مهم است. با این حال، مصرف دارو تنها تا زمانی که به صورت منظم مصرف شود، کمک می کند.

# چرا این آموزش را فرامی گیریم؟


بسیاری از مبتلایان به مشکلات سلامت روانی دچار تحریف هایی در تفکر هستند که ممکن است آنان را به سمت **افسردگی** سوق دهد.

این تحریف های فکر می توانند در روند یک آموزش مداوم و متمرکز تغییر کنند.

# روان پریشی یا سایکوز و افسردگی

اثرات هذیان ها بر عزت نفس





 اثرات منفی هذیان ها بر حالات خلقی	 اثرات کوتاه مدت و مثبت هذیان ها بر حالات خلقی
???	???
???	???
???	???



# روان پریشی یا سایکوز و افسردگی

اثرات هذیان ها بر عزت نفس



اثرات منفی هذیان ها بر حالات خلقی 	اثرات کوتاه مدت و مثبت هذیان ها بر حالات خلقی 
در خلال روان پریشی: فرد احساس می کند که همیشه در <b>تهدید</b> است.	???
در خلال روان پریشی: شنیدن <b>صداها</b> ی آزارنده و توهین آمیز	???
پس از روان پریشی: احساس <b>شرم</b> و آینده ی تاریک	???

# روان پریشی یا سایکوز و افسردگی

اثرات هذیان ها بر عزت نفس



 اثرات منفی هذیان ها بر حالات خلقی	 اثرات کوتاه مدت و مثبت هذیان ها بر حالات خلقی
در خلال روان پریشی: فرد احساس می کند که همیشه در <b>تهدید</b> است.	در خلال روان پریشی: اشتیاق و هیجان زندگی ناپایدار و گذرا
در خلال روان پریشی: شنیدن <b>صداها</b> ی آزارنده و توهین آمیز	در خلال روان پریشی: شنیدن صداهایی که تملق فرد را می گویند.
پس از روان پریشی: احساس <b>شرم</b> و آینده ی تاریک	در خلال روان پریشی (بزرگ منشی): احساس قدرتمندی ، بسیار با استعداد بودن ، آدم مهم بودن (احتمالاً داشتن دشمنان بسیار) و سرنوشت ساز بودن.

# روان پریشی یا سایکوز و افسردگی

اثرات هذیان ها بر عزت نفس



بطور کلی اثرات مثبت و گذرای روان پریشی بر عزت نفس ، تحت الشعاع اثرات منفی و بلند مدت روان پریشی قرار می گیرد. بعنوان مثال:

- بدهکاری: زمانی که بیمار به اشتباه تصور می کند که ثروتمند و مشهور است.
- تنهایی: برخی دوستان هم از شخص رو می گردانند.
- موقعیت شغلی: از دست دادن شغل به علت رفتارهای نامناسب در دفتر کار.

مصرف سرخود دارو بدون دستور پزشک بسیار خطرناک است و بیمار زمانی به پزشک مجدداً مراجعه می کند که احساس کند دوباره دچار حالات روان پریشی شده است. (کار د به استخوان رسد.)

شاخص ترین افکار شیوه های تفکر مبتلایان به  
افسردگی و عزت نفس پائین چیست؟



# 1- تعمیم بیش از حد

ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعه	تعمیم غلط ارزیابی مثبت و سازنده
"وزنم بیش از حد زیاد است." "بینی من کج است."	"من زشتم" ???
مصاحبه شغلی آن طور که انتظار می رفت، پیش نرفته است.	"هرگز دوباره شغلی پیدا نخواهم کرد." ???

# 1- تعمیم بیش از حد

ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعہ	تعمیم غلط ارزیابی مثبت و سازنده
"وزنم بیش از حد زیاد است." "بینی من کج است."	"من زشتم" "من فقط به خاطر یک نقص زشت نیستم، چیزهایی وجود دارد در مورد خودم که خیلی دوست دارم، برای مثال چشم هایم."
مصاحبه شغلی آن طور که انتظار می رفت، پیش نرفته است.	"هرگز دوباره شغلی پیدا نخواهم کرد." ???

# 1- تعمیم بیش از حد

ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعہ	تعمیم غلط ارزیابی مثبت و سازنده
"وزنم بیش از حد زیاد است." "بینی من کج است."	"من زشتم" "من فقط به خاطر یک نقص زشت نیستم، چیزهایی وجود دارد در مورد خودم که خیلی دوست دارم، برای مثال چشم هایم."
مصاحبه شغلی آن طور که انتظار می رفت، پیش نرفته است.	"هرگز دوباره شغلی پیدا نخواهم کرد." "چگونه می توانم برای مصاحبه بعدی بهتر شوم؟"

# 1- تعمیم بیش از حد

ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

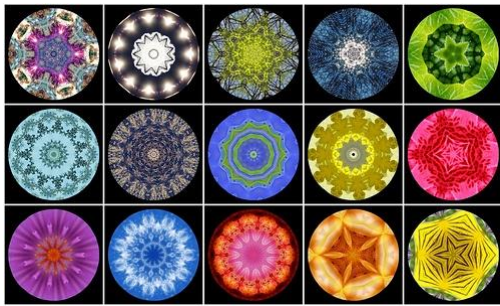
واقعہ	تعمیم غلط ارزیابی مثبت و سازنده
"وزنم بیش از حد زیاد است." "بینی من کج است."	"من زشتم" "من فقط به خاطر یک نقص زشت نیستم، چیزهایی وجود دارد در مورد خودم که خیلی دوست دارم، برای مثال چشم هایم."
مصاحبه شغلی آن طور که انتظار می رفت، پیش نرفته است.	"هرگز دوباره شغلی پیدا نخواهم کرد." "چگونه می توانم برای مصاحبه بعدی بهتر شوم؟"

خطاهای خود را بشناسیم! هیچ کس بی نقص نیست! اگر گاهی اوقات دچار لکنت در گفتار شوید ، به این معنی نیست که نمی توانید خود را ابراز کنید. اگر گهگاه دچار خطا می شوید ، به این معنی نیست که فرد بی لیاقتی هستید.



## درواقع:

### از یک تجربه ی ناکامل به همه چیز تعمیم ندهیم!



وجود انسان، همانند یک معمّا، بسیار پیچیده است : ماهیّت انسان از عناصر بی شماری ساخته شده که هم در آن عنصر خوب و هم بد وجود دارد.

به علاوه، ویژگی های انسان را از جهات و منظرهای مختلفی می توان تعریف و توصیف کرد. به عنوان نمونه:  
**شادی چیست؟** ثروتمند بودن، دوستان زیادی داشتن، سالم بودن، موفقیت، احساس ارزشمندی...؟؟؟

**هوش چیست؟** عملکرد درخشان در مدرسه، داشتن مدرک دانشگاهی، داشتن روابط اجتماعی خوب با دیگران...؟؟؟

## 2- ادراک انتخابی

ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعه	ارزیابی انتخابی	ارزیابی کلی
شما در طول یک بحث دچار لکنت می شوید.	عصبانی شدن از دست خود	؟؟؟
دسری آماده کرده اید که طعم خوبی ندارد.	"این اتفاق باید برای من بیفتد!"	؟؟؟



## 2- ادراک انتخابی

ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعه	ارزیابی انتخابی	ارزیابی کلی
شما در طول یک بحث دچار لکنت می شوید.	عصبانی شدن از دست خود	”این اتفاق برای دیگران نیز می افتد و به غیر از لکنت زبان از من قدردانی و تشکر کردند.“
دسری آماده کرده اید که طعم خوبی ندارد.	”این اتفاق باید برای من بیفتد!“	؟؟؟



## 2- ادراک انتخابی

ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعه	ارزیابی انتخابی	ارزیابی کلی
شما در طول یک بحث دچار لکنت می شوید.	عصبانی شدن از دست خود	”این اتفاق برای دیگران نیز می افتد و به غیر از لکنت زبان از من قدردانی و تشکر کردند.“
دسری آماده کرده اید که طعم خوبی ندارد.	”این اتفاق باید برای من بیفتد!“	تعجب می کنم که غذا در ظرف اصلی خیلی خوش طعم بود، ولی مصاحبت لذت بخشی در هنگام صرف غذا داشتیم

«ذهن خوانی»: از سوء تعبیر رفتار دیگران احتراز کنید. و برای هر موقعیتی می توان تعبیر و توضیحات مختلفی پیدا کرد!



### 3- به کار بردن ملاک های خود ، بعنوان ارزیابی غایی.



#### ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

بین قضاوتی که شما درباره ی خودتان می کنید و قضاوتی که دیگران درباره ی شما دارند ، تفاوت وجود دارد!

- من خود را بی ارزش ، زشت و بدقواره و غیره می دانم.
- ولی احتمالاً دیگران چنین تصویر و برداشتی از شما ندارند.
- معمولاً نقطه نظرها ، قضاوت ها و رجحان های متعدد و مختلفی وجود دارد. لذا ممکن است برداشت های دیگران از هوش ، یا زیبایی ، .... با مفاهیم ذهن من متفاوت باشد.



# 4- انکار بازخوردهای مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخوردهای منفی!

ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعه
<p>دیگران فقط می خواهند که تملق مرا گویند و این تعریف و تمجیدها صادقانه نیست . آنها فقط به منافع خود می اندیشند... ؟؟؟</p>	<p>بخاطر عملکردی که داشتید ، از شما تمجید و تشویق می شود.</p> 
<p>من بی پناه بوده ام . من فرد بی ارزشی هستم... ؟؟؟</p>	<p>شما مورد انتقاد قرار می گیرید.</p> 



# 4- انکار بازخوردهای مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخوردهای منفی!

ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعه
<p>دیگران فقط می خواهند که تملق مرا گویند و این تعریف و تمجیدها صادقانه نیست . آنها فقط به منافع خود می اندیشند...</p> <p>” چقدر خوب که کسی از موفقیت من قدردانی کرد!“</p>	<p>بخاطر عملکردی که داشتید ، از شما تمجید و تشویق می شود.</p> 
<p>من بی پناه بوده ام . من فرد بی ارزشی هستم....</p> <p>؟؟؟</p>	<p>شما مورد انتقاد قرار می گیرید.</p> 

## 4- انکار بازخوردهای مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخوردهای منفی!

ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت	واقعه
<p>دیگران فقط می خواهند که تملق مرا گویند و این تعریف و تمجیدها صادقانه نیست . آنها فقط به منافع خود می اندیشند...</p> <p>” چقدر خوب که کسی از موفقیت من قدردانی کرد!“</p>	<p>بخاطر عملکردی که داشتید ، از شما تمجید و تشویق می شود.</p> 
<p>من بی پناه بوده ام . من فرد بی ارزشی هستم....</p> <p>” فرد دیگری ممکن است روز بدی را پشت سر گذاشته باشد.“، ”آیا من می توانم از بازخورد بهره مند شوم؟“</p>	<p>شما مورد انتقاد قرار می گیرید.</p> 



## 5- تفکر همه یا هیچ و تفکر فاجعه آمیز بودن

ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعه

ارزیابی افسرده ساز  
ارزیابی سازنده و مثبت

رئیستان به شما سلام نمی کند.

“من دارم اخراج می شوم؟؟؟”



© Patty Keigan

## 5- تفکر همه یا هیچ و تفکر فاجعه آمیز بودن

ارزیابی واقع بینانه و مفید چیست؟

واقعه

ارزیابی افسرده ساز  
ارزیابی سازنده و مثبت

رئیستان به شما سلام نمی کند.

“من دارم اخراج می شوم؟؟؟”

“اصلاً او مرا دیده است؟ شاید او روز بدی داشته است؟”



# 6- سرکوب کردن افکار منفی

ارزیابی واقع بینانه چیست؟

واقعیه	ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت
افکار منفی مکرراً به ذهن شما خطور می کند. (بعنوان مثال من احمق هستم ؛ من لوده هستم ؛ تو زشت و کریه هستی.)	من نباید به این افکار منفی فکر کنم ولی نمی توانم. (به تمرین بعدی توجه فرمایید) ???



## 6- سرکوب کردن افکار منفی

ارزیابی واقع بینانه چیست؟

واقعه	ارزیابی افسرده ساز ارزیابی سازنده و مثبت
افکار منفی مکرراً به ذهن شما خطور می کند. (بعنوان مثال من احمق هستم ؛ من لوده هستم ؛ تو زشت و کریه هستی.)	من نباید به این افکار منفی فکر کنم ولی نمی توانم. (به تمرین بعدی توجه فرمایید) از خودتان بپرسید اگر این افکار مستدل و قابل قبول هستند ، پس چرا فکر من اینقدر مشوش و دچار تناقض است؟ به فعالیت های مطلوب و خوشایند بپردازید.

## 6- سرکوب کردن افکار منفی تمرین

سرکوبی کامل و عمدی افکار منقلب کننده و منفی غیرممکن نیست.  
سعی کنید به چیزهایی که چنین افکاری را تشدید می کنند فکر نکنید.

دقیقه ی بعد به خرس قطبی فکر نکنید.

## 6- سرکوب کردن افکار منفی

توانستید؟ خیر!



شما به یک خرس قطبی یا چیزی مربوط به خرس قطبی (نظیر باغ وحش، برف، قطب شمال یا...) فکر می کردید

اگر شخصی بخواهد عمداً یک فکر منفی را سرکوب کند (نظیر "من یک بازنده هستم") این فکر تشدید می شود. چنین افکاری آنقدر شدید می شوند که به نظر غیر عادی رسیده و شخص تصور می کند که از کنترل وی خارج می باشند!

## درواقع:

اگر افکار منفی به ذهن شما خطور کردند ، سعی نکنید این افکار را فعالانه سرکوب نمائید (سرکوبی عمدی این افکار را تشدید می کند) ؛ بلکه به آرامی به آنچه که درون شما می گذرد بنگرید ؛ درست مثل زمانی که بیرون طوفانی است و شما از پنجره به آرامی به آن می نگرید.



افکار عبور می کنند، همانطوری که ابرهای سنگین رعد و برق را عبور می کنند.

## 7- سایر تحریف ها در تفکر

◀ مقایسه ی خود با دیگران:

◀ خودتان را زیاد با دیگران مقایسه نکنید!

◀ همیشه انسان هایی جذاب تر ، موفق تر و جامعه پسندتر وجود دارند. با این وجود اگر به دقت به هر فرد خوشبخت ، از نزدیک نگاه افکنید ، متوجه خواهید شد که هریک ضعف ها و مشکلاتی دارند.



## 7- سایر تحریف ها در تفکر

### ◀ مقایسه ی خود با دیگران:

◀ خودتان را زیاد با دیگران مقایسه نکنید!

◀ همیشه انسان هایی جذاب تر ، موفق تر و جامعه پسندتر وجود دارند. با این وجود اگر به دقت به هر فرد خوشبخت ، از نزدیک نگاه افکنید ، متوجه خواهید شد که هریک ضعف ها و مشکلاتی دارند.

### ◀ تقاضاهای مطلق:

◀ از خود تقاضا و انتظارات خیلی بالا نظیر موارد زیر نداشته باشید:



◀ من همیشه باید خیلی خوب و زیبا به نظر آیم.

◀ من همیشه باید بسیار زیرک و باهوش جلوه کنم.

◀ من همیشه باید عزیزترین و سرگرم کننده ترین باشم.

## اختیاری : کلیپ ویدئویی

- اختیاری: کلیپ های ویدئویی نمایش داده شده مرتبط با موضوع امروز در وب سایت زیر قابل دسترس می باشند پس از نمایش ویدئو، شما می توانید در مورد چگونگی ارتباط آن با موضوع امروز بحث کنید.

[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

[برای مربیان: برخی از کلیپ ها حاوی حرف هایی است که ممکن است برای همه مخاطبان و در تمام فرهنگ ها مناسب نباشد. لطفا با دقت فیلم ها را قبل از نشان دادن روی صفحه نمایش خودتان ببینید.]



نسبت به نقاط قوت خود آگاه شوید.



◀ به جای تمرکز بر نقاط ضعف ، بر نقاط قوت خود تکیه کنید.

◀ هر کس نقاط قوتی دارد که خاص خودش است و در دیگران وجود ندارد و می تواند به آنها مباحثات کند.... منظور از این نقاط قوت رکورد جهانی یا اختراع جدید نمی باشد.

نسبت به نقاط قوت خود آگاه شوید.



## 1- در خصوص نقاط قوت خود فکر کنید.

من چه توانمندی هایی دارم؟ در گذشته بخاطر چه اعمالی از من تعریف و تمجید شده است؟ بعنوان مثال: من خیلی صبور هستم...

# نسبت به نقاط قوت خود آگاه شوید.



## 1- در خصوص نقاط قوت خود فکر کنید.

من چه توانمندی هایی دارم؟ در گذشته بخاطر چه اعمالی از من تعریف و تمجید شده است؟ بعنوان مثال: من خیلی صبور هستم...

## 2- موقعیت یا شرایط خاصی را تصور کنید

چه وقت و کجا؟ چه انجام داده ام و چه کسانی بازخورد داده اند؟ عنوان مثال من به تازگی به خواهرزاده ام در درس ریاضی کمک کردم، و او نمره خوبی گرفته...

# نسبت به نقاط قوت خود آگاه شوید.



## 1- در خصوص نقاط قوت خود فکر کنید.

من چه توانمندی هایی دارم؟ در گذشته بخاطر چه اعمالی از من تعریف و تمجید شده است؟ بعنوان مثال: من خیلی صبور هستم...

## 2- موقعیت یا شرایط خاصی را تصور کنید

چه وقت و کجا؟ چه انجام داده ام و چه کسانی باز خورد داده اند؟ عنوان مثال من به تازگی به خواهرزاده ام در درس ریاضی کمک کردم، و او نمره خوبی گرفته...

## 3- بنویسید!

بطور دایم و منظم بخوانید و آن را توسعه دهید. در هنگام بحران ، به این خاطرات بازگردید (بعنوان مثال ، در چه زمانی شما احساس می کردید که فرد بی ارزشی هستید). مثال: وقایع خوب و خوشایند و همچنین تعریف و تمجید دیگران از خودتان را بنویسید

# گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس

هر روز عصر مطالبی بنویسید (تقریباً 5 مطلب). سپس آنها را در ذهن مرور کنید.



# گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس



هر روز عصر مطالبی بنویسید (تقریباً 5 مطلب). سپس آنها را در ذهن مرور کنید.

در جلوی آینه به خود بگویید: «خودم را دوست دارم» یا «تو را دوست دارم»! {توجه داشته باشید که ابتدا ممکن است از این عمل احساس حماقت کنید!}



# گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس



- هر روز عصر مطالبی بنویسید (تقریباً 5 مطلب). سپس آنها را در ذهن مرور کنید.
- در جلوی آینه به خود بگویید: «خودم را دوست دارم» یا «تو را دوست دارم»! {توجه داشته باشید که ابتدا ممکن است از این عمل احساس حماقت کنید!}
- تعریف و تمجید دیگران از خودتان را پذیرا باشید و آن را حتی در زمان اندک بنویسید.

## گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس

سعی کنید موقعیت ها و شرایطی را که در آن احساس خوبی دارید بخاطر داشته باشید . سعی کنید چنین شرایطی را با تمام حواس خود (بینایی ، لامسه ، بویایی و...) تجربه کنید. حتی می توانید از یک آلبوم عکس یادگاری هم استفاده کنید.



## گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس



سعی کنید موقعیت ها و شرایطی را که در آن احساس خوبی دارید بخاطر داشته باشید . سعی کنید چنین شرایطی را با تمام حواس خود (بینایی ، لامسه ، بویایی و...) تجربه کنید. حتی می توانید از یک آلبوم عکس یادگاری هم استفاده کنید.

آنچه را که واقعاً دوست دارید انجام دهید. ترجیحاً با دیگران (مانند رفتن به سینما یا یک قهوه خانه)

# گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس



سعی کنید موقعیت ها و شرایطی را که در آن احساس خوبی دارید بخاطر داشته باشید . سعی کنید چنین شرایطی را با تمام حواس خود (بینایی ، لامسه ، بویایی و...) تجربه کنید. حتی می توانید از یک آلبوم عکس یادگاری هم استفاده کنید.

آنچه را که واقعاً دوست دارید انجام دهید. ترجیحاً با دیگران (مانند رفتن به سینما یا یک قهوه خانه)

حداقل روزانه 20 دقیقه فعالیتی تفننی داشته باشید . نظیر پیاده روی یا دویدن آهسته

## گام هایی به سوی کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس



سعی کنید موقعیت ها و شرایطی را که در آن احساس خوبی دارید بخاطر داشته باشید . سعی کنید چنین شرایطی را با تمام حواس خود (بینایی ، لامسه ، بویایی و...) تجربه کنید. حتی می توانید از یک آلبوم عکس یادگاری هم استفاده کنید.

آنچه را که واقعاً دوست دارید انجام دهید. ترجیحاً با دیگران (مانند رفتن به سینما یا یک قهوه خانه)

حداقل روزانه 20 دقیقه فعالیتی تفننی داشته باشید . نظیر پیاده روی یا دویدن آهسته

به موسیقی دلخواه خود گوش دهید.

بخش هشتم - عزت نفس و خلق و خو

انتقال به زندگی روزمره

## هدف های رفتاری

◀ افسردگی یک سرنوشت اجتناب ناپذیر نیست.

## بخش هشتم - عزت نفس و خلق و خو

### انتقال به زندگی روزمره

#### هدف های رفتاری

- افسردگی یک سرنوشت اجتناب ناپذیر نیست.
- به تحریف های شناختی افسرده ساز آگاه شوید ، آنها را به زیر سؤال آورید و بکوشید تا تغییرشان دهید (به جزوه ی تکمیلی مراجعه فرمائید)

## بخش هشتم - عزت نفس و خلق و خو

### انتقال به زندگی روزمره

#### هدف های رفتاری

- افسردگی یک سرنوشت اجتناب ناپذیر نیست.
- به تحریف های شناختی افسرده ساز آگاه شوید ، آنها را به زیر سؤال آورید و بکشید تا تغییرشان دهید (به جزوه ی تکمیلی مراجعه فرمائید)
- حداقل برخی از توصیه هایی را که پیش از این گفته شد ، به کار برید. تا خلق افسرده و عزت نفس خود را بهبود بخشید.



## بخش هشتم - عزت نفس و خلق و خو

### انتقال به زندگی روزمره

#### هدف های رفتاری

- افسردگی یک سرنوشت اجتناب ناپذیر نیست.
- به تحریف های شناختی افسرده ساز آگاه شوید ، آنها را به زیر سؤال آورید و بکوشید تا تغییرشان دهید (به جزوه ی تکمیلی مراجعه فرمائید)
- حداقل برخی از توصیه هایی را که پیش از این گفته شد ، به کار برید. تا خلق افسرده و عزت نفس خود را بهبود بخشید.
- اگر علایم شدید افسردگی را مشاهده کردید ، به روان شناس یا روانپزشک مراجعه فرمائید.

## بخش هشتم - عزت نفس و خلق و خو با بیماران روان پریش چه باید کرد؟

عزت نفس بسیاری از مبتلایان به روانپریشی ، بویژه پس از یک دوره ی پسیکوز پائین است (احساس شرم و ترس از ازدست دادن دوستان) . برخی از این بیماران ، در مراحل حادّ سایکوز هم ترس و هم سایر هیجان ها را گزارش کرده اند:

## بخش هشتم - عزت نفس و خلق و خو با بیماران روان پریش چه باید کرد؟

عزت نفس بسیاری از مبتلایان به روانپریشی ، بویژه پس از یک دوره ی پسیکوز پائین است (احساس شرم و ترس از ازدست دادن دوستان) . برخی از این بیماران ، در مراحل حادّ سایکوز هم ترس و هم سایر هیجان ها را گزارش کرده اند:

- تهییج و برانگیختگی

- پی بردن به سرنوشت (واقعیت بخشیدن به یک هدف ، مهم بودن)

## بخش هشتم - عزت نفس و خلق و خو با بیماران روان پریش چه باید کرد؟

عزت نفس بسیاری از مبتلایان به روانپریشی ، بویژه پس از یک دوره ی پسیکوز پائین است (احساس شرم و ترس از ازدست دادن دوستان) . برخی از این بیماران ، در مراحل حادّ سایکوز هم ترس و هم سایر هیجان ها را گزارش کرده اند:

- تهییج و برانگیختگی

- پی بردن به سرنوشت (واقعیت بخشیدن به یک هدف ، مهم بودن)

**مثال :** کارل کوخ، هکر کامپیوتر معتقد بود که نیروهای امنیتی در جامعه در صدد آسیب و گزند رساندن به او هستند.

یکی از دلایل : او به دفعات از خیابان شماره 23 که مقر نیروهای امنیتی است عبور می کند.

احساس او: ترس و تهدید. بلکه یک احساس اهمیت و عزم راسخ برای مبارزه با توطئه های نیروهای امنیتی است.

**ولی!:** کارل به طور فزاینده ای در تئوری های توطئه خود گرفتار می شود. با توجه به این فکر بسته درباره جهان، او

متوجه نیست که شماره 23 نسبت به شماره های دیگر بیشتر رخ نمی دهد و نیز این اهمیت مشکوک است.

# از توجه شما سپاسگزاریم

برای مربیان: لطفا برگه ها را ارسال کنید  
([www.uke.de/mct2](http://www.uke.de/mct2))

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy. Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
lonesome:cycler	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg <a href="http://viciarg.deviantart.com/">http://viciarg.deviantart.com/</a>		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair...	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy. Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
*Saffy*	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley