



Metacognitive Training (MCT)

مزاج - MCT 8 A

© Moritz, Woodward, & Abbasi , 5 | 23

Permission to use the pictures in this module has been provided by the artists and copyright holders.
For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





ڈیپریشن کی علامات؟

???





ڈیپریشن کی علامات؟

اداسی، غمگین مزاج

کمزور حوصلہ

خود اعتمادی میں کمی، مسترد کئے جانے کا خوف

خوف (مثلاً مستقبل کے حوالے سے)

نیند کی خرابی، درد

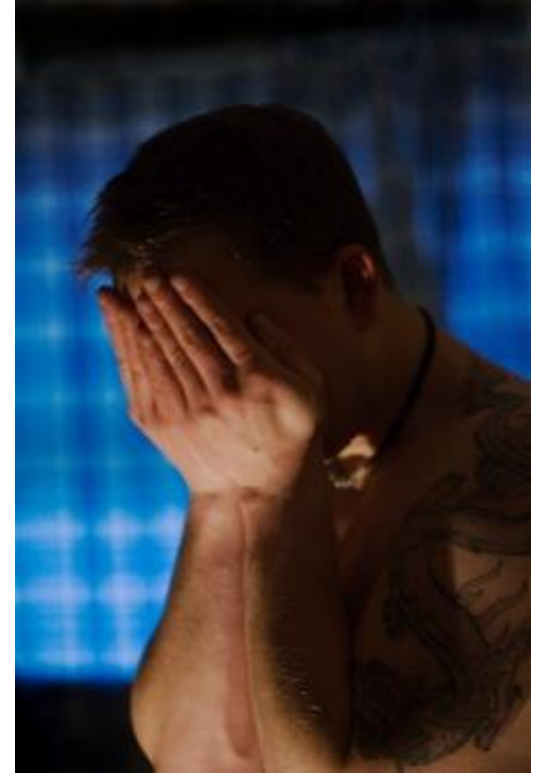
دماغی خرابیاں (کمزور توجہ اور یادداشت)

...



کیا میں اسی طرح پیدا ہوا تھا...
کیا میں ایسا بن گیا؟

کیا یہ پہلے سے طے شدہ ہے کہ ہم خوش ہیں یا غمگین؟ کیا ہمارے جذباتی حالات وقت کے ساتھ بدلتے ہیں؟





کیا میں اسی طرح پیدا ہوا تھا...
کیا میں ایسا بن گیا؟

کیا یہ پہلے سے طے شدہ ہے کہ ہم خوش ہیں یا غمگین؟ کیا ہمارے جذباتی حالات وقت کے ساتھ بدلتے ہیں؟
"فطرت": افسردہ خیالات اور خود اعتمادی میں کمی کے جینیاتی رجحان کے ثبوت موجود ہیں۔





کیا میں اسی طرح پیدا ہوا تھا... کیا میں ایسا بن گیا؟

کیا یہ پہلے سے طے شدہ ہے کہ ہم خوش ہیں یا غمگین؟ کیا ہمارے جذباتی حالات وقت کے ساتھ بدلتے ہیں؟

"فطرت": افسردہ خیالات اور خود اعتمادی میں کمی کے جینیاتی رجحان کے ثبوت موجود ہیں۔

"پرورش": تنقیدی اور نظر انداز کرنے والے والدین اور تکلیف دہ زندگی کے واقعات اپنی منفی تصویر کو فروغ دے سکتے ہیں۔





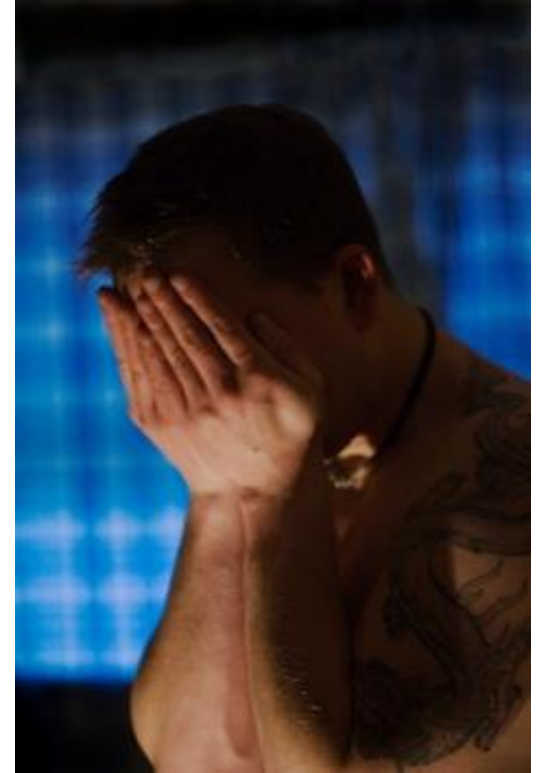
کیا میں اسی طرح پیدا ہوا تھا... کیا میں ایسا بن گیا؟

کیا یہ پہلے سے طے شدہ ہے کہ ہم خوش ہیں یا غمگین؟ کیا ہمارے جذباتی حالات وقت کے ساتھ بدلتے ہیں؟

"فطرت": افسردہ خیالات اور خود اعتمادی میں کمی کے جینیاتی رجحان کے ثبوت موجود ہیں۔

"پرورش": تنقیدی اور نظر انداز کرنے والے والدین اور تکلیف دہ زندگی کے واقعات اپنی منفی تصویر کو فروغ دے سکتے ہیں۔

لیکن: افسردہ سوچ کے ڈھانچے کو تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ ڈپریشن ایک ناقابل واپسی قسمت نہیں ہے!







ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

دماغی صحت کے مسائل میں مبتلا بہت سے لوگوں کی سوچ میں بگاڑ ہوتا ہے جو ڈپریشن کا باعث بن سکتا ہے۔
ان سوچوں کی خرابی کو گہری اور مسلسل تربیت کے ذریعے بدلا جا سکتا ہے۔





سائیکوس اور ڈپریشن خود اعمتادی پر سائیکوس کے اثرات

 مزاج پر سائیکوس کے منفی اثرات	 مزاج پر سائیکوس کے <u>قلیل مدتی</u> مثبت اثرات
???	???
???	???
???	???







سائیکوس اور ڈپریشن خود اعمتادی پر سائیکوس کے اثرات

 مزاج پر سائیکوس کے منفی اثرات	 مزاج پر سائیکوس کے <u>قلیل مدتی مثبت</u> اثرات
سائیکوس کے دوران: مستقل خطرے کا سامنا کرنا	???
نفسیات کے دوران: ہراساں کرنے والی اور توہین آمیز آوازیں سننا	???
سائیکوس کے بعد: شرم کے احساسات، مستقبل کا بکھرا ہوا لگنا	???





سائیکوس اور ڈپریشن خود اعمتادی پر سائیکوس کے اثرات

 <p>مزاج پر سائیکوس کے منفی اثرات سائیکوس کے دوران: مستقل خطرے کا سامنا کرنا</p>	 <p>مزاج پر سائیکوس کے <u>قلیل مدتی مثبت</u> اثرات سائیکوس کے دوران: جلدی، جوش، "آخر کار کچھ ہو رہا ہے"</p>
<p>نفسیات کے دوران: ہراساں کرنے والی اور توہین آمیز آوازیں سننا</p>	<p>سائیکوس کے دوران: ایسی آوازیں سننا جو آپ کو خوش کرتی ہیں۔</p>
<p>سائیکوس کے بعد: شرم کے احساسات، مستقبل کا بکھرا ہوا لگنا</p>	<p>(شان و شوکت کے) فریب کے دوران: طاقت، ہنر، اہمیت (طاقور دشمن) اور تقدیر کا احساس</p>





سائیکوس اور ڈپریشن خود اعمتادی پر سائیکوس کے اثرات

خود اعمتادی پر سائیکوس کے قلیل مدت کے مثبت اثرات عام طور پر سائیکوس کے طویل مدت کے منفی نتائج سے چھپ جاتے ہیں۔

مثالیں:

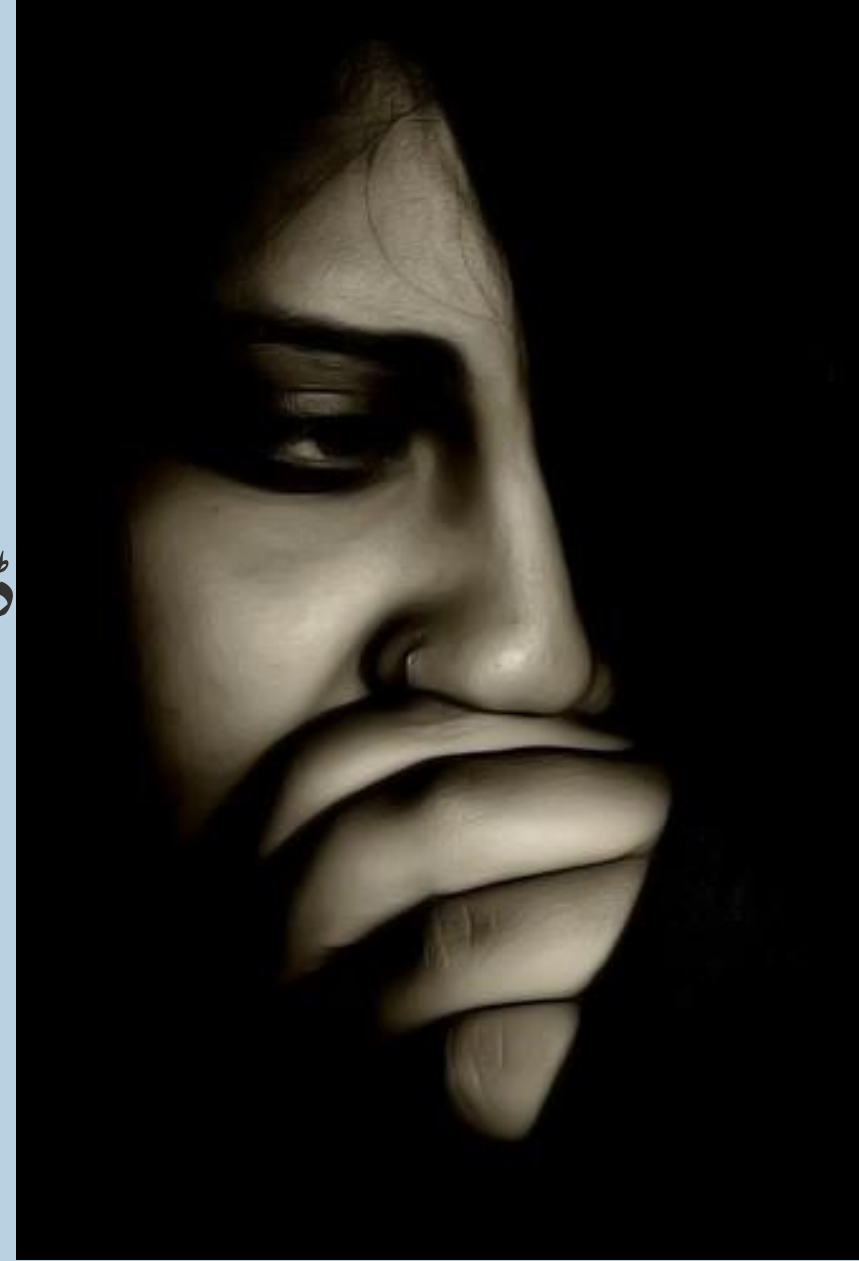
قرض: جب سائیکوس کا شکار شخص جھوٹا یقین کرتا ہے کہ وہ امیر یا مشہور ہے۔
تنہائی: کچھ دوستوں نے اس شخص سے منہ موڑ لیا ہے۔

کام کی صورت حال: دفتر میں نامناسب رویے کی وجہ سے کام کا نقصان ہوا ہے۔
سائیکوس کی خطرناک لیکن پر جوش دنیا کو دوبارہ دیکھنے کے لیے طبی مشورے کے بغیر دوائی لینا بند کرنا بہت خطرناک ہے، خاص طور پر جب کہ سائیکوس کے دوران اکثر خوف غالب ہوتا ہے!





ڈپریشن اور خود اعتمادی میں کمی والے لوگوں کے مخصوص خیالات اور سوچنے کے انداز کیا ہیں؟





1. مبالغہ آمیز عمومیت اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار تشخیص کیا ہوگی؟

واقعہ	غلط عمومیت کرنا مثبت / تعمیری تشخیص
آپ نے ایک غیر زبان کا لفظ غلط استعمال کیا ہے۔ آپ کو ایک کتاب سمجھ نہیں آئی۔	"میں بیوقوف ہوں!" ???
امتحان میں فیل ہو گئے۔	"میں ایک ہارا ہوا ہوں!" ???
گفتگو میں آپ پر تنقید کی جاتی ہے۔	"میں بیکار ہوں!" ???



1. مبالغہ آمیز عمومیت اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار تشخیص کیا ہوگی؟

واقعہ	غلط عمومیت کرنا مثبت / تعمیری تشخیص
آپ نے ایک غیر زبان کا لفظ غلط استعمال کیا ہے۔ آپ کو ایک کتاب سمجھ نہیں آئی۔	"میں بیوقوف ہوں!" "کوئی بھی پرفیکٹ نہیں" "کیا مجھے واقعی اس کتاب میں دلچسپی ہے؟"
امتحان میں فیل ہو گئے۔	"میں ایک بار ہوا ہوں!" "اگلی بار، میں سخت پڑھائی کروں گا۔"
گفتگو میں آپ پر تنقید کی جاتی ہے۔	"میں بیکار ہوں!" "شاید دوسرا شخص صحیح کہ رہا ہے، میں کچھ سیکھ سکتا ہوں؟"



1. مبالغہ آمیز عمومیت اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار تشخیص کیا ہوگی؟

واقعہ	غلط عمومیت کرنا مثبت / تعمیری تشخیص
آپ نے ایک غیر زبان کا لفظ غلط استعمال کیا ہے۔ آپ کو ایک کتاب سمجھ نہیں آئی۔	"میں بیوقوف ہوں!" "کوئی بھی پرفیکٹ نہیں" "کیا مجھے واقعی اس کتاب میں دلچسپی ہے؟"
امتحان میں فیل ہو گئے۔	"میں ایک بار ہوا ہوں!" "اگلی بار، میں سخت پڑھائی کروں گا۔"
گفتگو میں آپ پر تنقید کی جاتی ہے۔	"میں بیکار ہوں!" "شاید دوسرا شخص صحیح کہ رہا ہے، میں کچھ سیکھ سکتا ہوں؟"

غلطیوں کی اجازت دیں: کوئی بھی پرفیکٹ نہیں ہے! اگر آپ وقتاً فوقتاً ہکلاتے ہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اپنا اظہار نہیں کر سکتے۔ اگر آپ کبھی کبھار غلطی کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ناقص ہیں۔



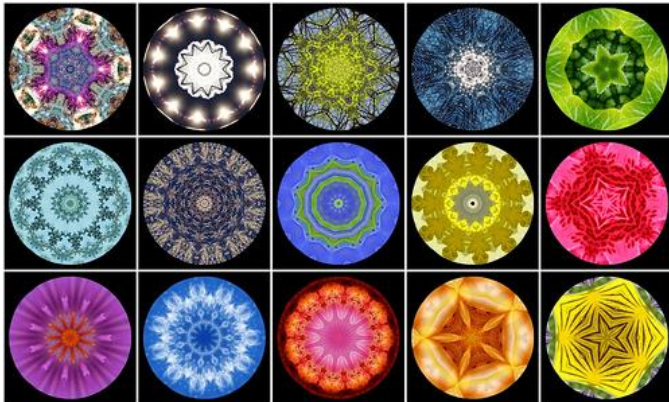
اس کے بجائے: ایک خامی سے ہر چیز کو عموماً نہ دیں!

ہر انسان پیچیدہ ہے - ایک موزیک کی طرح: ہم بہت سے چھوٹے ٹکڑوں سے بنے ہیں جن میں اچھے اور برے دونوں ہیں۔

اس کے علاوہ، انسانی خصوصیات کی وضاحت کرنے کے بہت سے مختلف طریقے ہیں:

کشش کیا ہے؟ اندرونی یا بیرونی خوبصورتی، ایک پرفیکٹ جسم؟؟؟

کامیابی کیا ہے؟ لوکری، بہت سے دوست، اپنے آپ اور اپنی زندگی سے مطمئن رہنا؟؟؟





2. انتخابی ادراک اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار تشخیص کیا ہو گا؟

واقعہ	انتخابی تشخیص	مجموعی تشخیص
ایک اچھا دوست آپ کی سالگرہ کی تقریب میں نہیں آتا۔	مایوسی	؟؟؟
لوگ اکٹھے کھڑے ہیں۔ وہ آپ کی جانب دیکھ رہے ہیں۔	"وہ مجھ پر ہنس رہے ہیں۔"	؟؟؟



2. انتخابی ادراک اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار تشخیص کیا ہو گا؟

واقعه	انتخابی تشخیص	مجموعی تشخیص
ایک اچھا دوست آپ کی سالگرہ کی تقریب میں نہیں آتا۔	مایوسی	زبردست پارٹی، دوسرے لوگ آئے اور واقعی شام کا لطف اٹھایا
لوگ اکٹھے کھڑے ہیں۔ وہ آپ کی جانب دیکھ رہے ہیں۔	"وہ مجھ پر ہنس رہے ہیں۔"	؟؟؟



2. انتخابی ادراک اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار تشخیص کیا ہو گا؟

واقعہ	انتخابی تشخیص	مجموعی تشخیص
ایک اچھا دوست آپ کی سالگرہ کی تقریب میں نہیں آتا۔	مایوسی	زبردست پارٹی، دوسرے لوگ آئے اور واقعی شام کا لطف اٹھایا
لوگ اکٹھے کھڑے ہیں۔ وہ آپ کی جانب دیکھ رہے ہیں۔	"وہ مجھ پر ہنس رہے ہیں۔"	وہ صرف اتفاق سے میری طرف دیکھ رہے ہیں یا وہ مجھے کسی اور کی غلطی سمجھتے ہیں۔

"خیالات جان لینا": دوسرے لوگوں کے رویے کی حد سے زیادہ تشریح کرنے سے گریز کریں۔ ایک صورت حال کی بہت سی وضاحتیں ہو سکتی ہیں!



3. حتمی پیمائش کے لئے اپنے ذاتی معیارات کو لاگو کرنا

اس میں فرق ہے کہ میں اپنے آپ کو کیسے پرکھتا ہوں اور دوسرے مجھے کیسے پرکھتے ہیں!

اگر میں اپنے آپ کو نالائق، بد صورت وغیرہ سمجھتا ہوں تو ضروری نہیں کہ دوسرے لوگوں کا بھی یہی نظریہ ہو۔

اکثر متعدد آراء / فیصلے / ترجیحات ہوتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ دوسرے لوگ میری ذہانت یا شکل وغیرہ کے بارے میں میری سوچ سے متفق نہ ہوں۔



4. مثبت آراء سے انکار، لیکن منفی رائے کی غیر تنقیدی قبولیت! اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار تشخیص کیا ہو گا؟



واقعہ	ڈیپریشن کی تشخیص مثبت / تعمیری تشخیص
آپ کو اپنی کارکردگی پر تعریفیں ملتی ہیں۔	"وہ شخص صرف میری چاچا پوسی کرنے کی کوشش کرتا ہے... وہ بے ایمان ہے۔" "صرف وہ اس طرح سوچتا ہے..." ???
آپ پر تنقید کی جاتی ہے۔	"میں بے نقاب ہو گیا ہوں، میں بیکار ہوں..." ???



4. مثبت آراء سے انکار، لیکن منفی رائے کی غیر تنقیدی قبولیت! اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار تشخیص کیا ہو گا؟



واقعہ	ڈیپریشن کی تشخیص مثبت / تعمیری تشخیص
آپ کو اپنی کارکردگی پر تعریفیں ملتی ہیں۔	"وہ شخص صرف میری چاچا پوسی کرنے کی کوشش کرتا ہے... وہ بے ایمان ہے۔" "صرف وہ اس طرح سوچتا ہے..." "بہت اچھی بات ہے کہ کوئی میری کامیابی کو تسلیم کرتا ہے!"
آپ پر تنقید کی جاتی ہے۔	"میں بے نقاب ہو گیا ہوں، میں بیکار ہوں..." ???



4. مثبت آراء سے انکار، لیکن منفی رائے کی غیر تنقیدی قبولیت! اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار تشخیص کیا ہو گا؟



واقعہ	ڈیپریشن کی تشخیص مثبت / تعمیری تشخیص
آپ کو اپنی کارکردگی پر تعریفیں ملتی ہیں۔	"وہ شخص صرف میری چاچا پوسی کرنے کی کوشش کرتا ہے... وہ بے ایمان ہے۔" "صرف وہ اس طرح سوچتا ہے..." "بہت اچھی بات ہے کہ کوئی میری کامیابی کو تسلیم کرتا ہے!"
آپ پر تنقید کی جاتی ہے۔	"میں بے نقاب ہو گیا ہوں، میں بیکار ہوں..." "ہو سکتا ہے کہ دوسرے شخص کا دن برا گزرا ہو۔" "کیا میں اسکی رائے سے فائدہ اٹھا سکتا ہوں؟"



5. "سب یا کچھ بھی نہیں والی سوچ" / "پتباہ کن سوچ"
اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار تشخیص کیا ہو سکتا ہے؟

ڈیپریشن کی تشخیص مثبت / تعمیری تشخیص	واقعہ
"مجھے کیسے ہو رہا ہے، میں مرنے والا ہوں۔" ???	آپ کو اپنی جلد پر ایک سیاہ دھبہ نظر آتا ہے۔





5. "سب یا کچھ بھی نہیں والی سوچ" / "پتباہ کن سوچ" اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار تشخیص کیا ہو سکتا ہے؟

ڈیپریشن کی تشخیص مثبت / تعمیری تشخیص	واقعہ
"مجھے کینسر ہو رہا ہے، میں مرنے والا ہوں۔" دوسروں سے پوچھیں یا ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔	آپ کو اپنی جلد پر ایک سیاہ دھبہ نظر آتا ہے۔





6. منفی خیالات کو دبانا اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ تشخیص کیا ہوگی؟

پربشان کن تشخیص مثبت / تعمیری تشخیص	واقعہ
<p>"مجھے ان منفی خیالات کے بارے میں نہیں سوچنا چاہیے" ... لیکن یہ کام نہیں کرتا (اگلی مشق دیکھیں)۔ ???</p>	<p>آپ کے بار بار منفی خیالات آتے ہیں (جیسے "میں بیکار ہوں"، "ہارنے والا"، "واہ، میں بیوقوف ہوں")۔</p>





6. منفی خیالات کو دبانا اس سے زیادہ حقیقت پسندانہ تشخیص کیا ہوگی؟

پربشان کن تشخیص مثبت / تعمیری تشخیص	واقعہ
<p>"مجھے ان منفی خیالات کے بارے میں نہیں سوچنا چاہیے" ... لیکن یہ کام نہیں کرتا (اگلی مشق دیکھیں)۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ کیا یہ خیالات جائز ہیں؟ ان خیالات سے کیا متضاد ہیں؟ خوشگوار سرگرمیوں کا پیچھا کر کے اپنے آپ کو مشغول کریں!</p>	<p>آپ کے بار بار منفی خیالات آتے ہیں (جیسے "میں بیکار ہوں"، "ہارنے والا"، "واہ، میں بیوقوف ہوں")۔</p>



6. منفی خیالات کو دبانا مشق

جان بوجھ کر پریشان کن خیالات کو دبانا ممکن نہیں ہے۔

کسی چیز کے بارے میں نہ سوچنے کی کوشش اس کے بارے میں مزید سوچنے کی طرف لے جاتی ہے۔

کوشش کریں! اگلے منٹ میں ہاتھی کے بارے میں مت سوچیں!



6. منفی خیالات کو دبانا کیا یہ کام کرتا ہے؟ نہیں!

آپ میں سے زیادہ تر نے شاید ایک ہاتھی یا کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچا ہوگا جس کا ہاتھی سے تعلق ہے (جیسے چڑیا گھر، سفاری، افریقہ وغیرہ)۔
اگر کوئی جان بوجھ کر پریشان کن خیالات کو دبانے کی کوشش کرتا ہے تو یہ اثر اور بھی مضبوط ہوتا ہے ("میں ایک ہارا ہوا ہوں" وغیرہ)۔ یہ خیالات پھر اتنے مضبوط ہو سکتے ہیں کہ عجیب لگتے ہیں یا اپنے قابو سے باہر!





اس کے بجائے

اگر آپ سخت منفی خیالات سے پریشان ہیں، تو انہیں فوری طور پر دبانے کی کوشش نہ کریں (اس سے صرف ان میں اضافہ ہوتا ہے)، بلکہ اندرونی واقعات کو مداخلت کیے بغیر دیکھیں - جیسے چڑیا گھر میں کوئی بندہ جو ایک محفوظ فاصلے سے کسی خطرناک جانور کو دیکھ رہا ہو۔

خیالات تقریباً خود بخود پرسکون ہو جائیں گے۔





7. سوچ میں مزید بگاڑ

دوسرے لوگوں کے ساتھ موازنہ:

اپنے آپ کا دوسروں کے ساتھ بہت زیادہ موازنہ نہ کریں!
ہمیشہ ایسے لوگ ہوں گے جو زیادہ پرکشش، زیادہ کامیاب اور زیادہ مقبول ہوں گے۔ تاہم، اگر آپ ان "خوش قسمت لوگوں" کو قریب سے دیکھیں گے، تو آپ پہچان لیں گے کہ ان لوگوں میں بھی اپنی کمزوریاں اور مسائل ہیں۔

شدید مطالبات:

اپنے اوپر بہت زیادہ مطالبات نہ لگائیں جیسے:

"مجھے ہمیشہ اچھا نظر آنا چاہیے"

"مجھے ہمیشہ ہوشیار نظر آنا چاہیے"

"مجھے ہمیشہ سب سے زیادہ دل لگی ہونا چاہیے"





اپنی طاقتوں سے آگاہ رہیں

اپنی کمزوریوں پر توجہ دینے کے بجائے اپنی خوبیوں پر زور دیں۔

ہر انسان میں ایسی خوبیاں ہوتی ہیں جن پر وہ فخر کر سکتا ہے اور ہر کسی کی طرف سے ان کا اشتراک نہیں ہوتا...

یہ ضروری نہیں کہ وہ کوئی عالمی ریکارڈ یا مشہور ایجادات ہوں۔



اپنی طاقتوں سے آگاہ رہیں

اپنی طاقت کے بارے میں سوچیں۔

مجھ میں کیا صلاحیتیں ہیں؟ مجھے ماضی میں کس چیز پر تعریفیں ملی ہیں؟

جیسے میں تکنیکی طور پر باصلاحیت ہوں...



اپنی طاقتوں سے آگاہ رہیں

اپنی طاقت کے بارے میں سوچیں۔

مجھ میں کیا صلاحیتیں ہیں؟ مجھے ماضی میں کس چیز پر تعریفیں ملی ہیں؟

جیسے میں تکنیکی طور پر باصلاحیت ہوں...

خاص حالات کا تصور کریں۔

کب اور کہاں؟ میں نے کیا کیا ہے اور کس نے رائے دی ہے؟

جیسے پچھلے ہفتے، میں نے ایک دوست کے گھر کو سجانے میں اسکی مدد کی۔ میں اس کے لیے بہت مددگار تھا...



اپنی طاقتوں سے آگاہ رہیں

اپنی طاقت کے بارے میں سوچیں۔

مجھ میں کیا صلاحیتیں ہیں؟ مجھے ماضی میں کس چیز پر تعریفیں ملی ہیں؟

جیسے میں تکنیکی طور پر باصلاحیت ہوں...

خاص حالات کا تصور کریں۔

کب اور کہاں؟ میں نے کیا کیا ہے اور کس نے رائے دی ہے؟

جیسے پچھلے ہفتے، میں نے ایک دوست کے گھر کو سجانے میں اسکی مدد کی۔ میں اس کے لیے بہت مددگار تھا...

اسے لکھیں!

اسے باقاعدگی سے پڑھیں اور بڑھائیں۔ مسئلہ کی صورت میں، ان یادوں پر واپس جائیں (مثلاً جب آپ کو لگتا ہے کہ آپ بیکار ہیں)۔

جیسے وہ چیزیں لکھیں جو اچھی ہوئیں، یا آپ کو موصول ہونے والی تعریفیں...



افسردہ مزاج / خود اعتمادی میں کمی کو بہتر بنانے کے لئے نکات

ہر شام، اس دن کی چند مثبت چیزیں لکھیں۔ پھر، اپنے ذہن میں ان چیزوں کو دیکھیں۔



افسردہ مزاج / خود اعمتادی میں کمی کو بہتر بنانے کے لئے نکات

ہر شام، اس دن کی چند مثبت چیزیں لکھیں۔ پھر، اپنے ذہن میں ان چیزوں کو دیکھیں۔

آئیے کے سامنے اپنے آپ کو بتائیں: "میں خود کو پسند کرتا ہوں" یا "میں آپ کو پسند کرتا ہوں"! (نوٹ: شروع میں، ایسا کرتے وقت آپ کو تھوڑا سا احمقانہ محسوس ہو سکتا ہے...)



افسردہ مزاج / خود اعمتادی میں کمی کو بہتر بنانے کے لئے نکات

ہر شام، اس دن کی چند مثبت چیزیں لکھیں۔ پھر، اپنے ذہن میں ان چیزوں کو دیکھیں۔

آئیے کے سامنے اپنے آپ کو بتائیں: "میں خود کو پسند کرتا ہوں" یا "میں آپ کو پسند کرتا ہوں"! (نوٹ: شروع میں، ایسا کرتے وقت آپ کو تھوڑا سا احمقانہ محسوس ہو سکتا ہے...)

تعریفیں قبول کریں اور مشکل وقت میں انہیں وسائل کے طور پر استعمال کرنے کے لیے لکھ لیں۔



افسرده مزاج / خود اعمتادی میں کمی کو بہتر بنانے کے لئے نکات

ان حالات کو یاد رکھنے کی کوشش کریں، جن میں آپ نے واقعی اچھا محسوس کیا تھا۔ انہیں اپنے تمام حواس (نظر، احساس، سونگھنا...) کے ساتھ یاد رکھنے کی کوشش کریں، شاید تصویروں کی مدد سے۔



افسردہ مزاج / خود اعمتادی میں کمی کو بہتر بنانے کے لئے نکات

ان حالات کو یاد رکھنے کی کوشش کریں، جن میں آپ نے واقعی اچھا محسوس کیا تھا۔ انہیں اپنے تمام حواس (نظر، احساس، سونگھنا...) کے ساتھ یاد رکھنے کی کوشش کریں، شاید تصویروں کی مدد سے۔

ایسی چیزیں کریں جن سے آپ واقعی لطف اندوز ہوں۔ خاص کر دوسروں کے ساتھ (جیسے فلمیں دیکھنے، کیفے میں جائیں)۔



افسردہ مزاج / خود اعمتادی میں کمی کو بہتر بنانے کے لئے نکات

ان حالات کو یاد رکھنے کی کوشش کریں، جن میں آپ نے واقعی اچھا محسوس کیا تھا۔ انہیں اپنے تمام حواس (نظر، احساس، سونگھنا...) کے ساتھ یاد رکھنے کی کوشش کریں، شاید تصویروں کی مدد سے۔

ایسی چیزیں کریں جن سے آپ واقعی لطف اندوز ہوں۔ خاص کر دوسروں کے ساتھ (جیسے فلمیں دیکھنے، کیفے میں جائیں)۔

ورزش (کم از کم 20 منٹ) - لیکن کوئی زیادہ مشکل نہیں - اگر ممکن ہو تو طاقت بڑھانے والی، مثلاً، لمبی واک یا جاگنگ۔



افسردہ مزاج / خود اعمتادی میں کمی کو بہتر بنانے کے لئے نکات

ان حالات کو یاد رکھنے کی کوشش کریں، جن میں آپ نے واقعی اچھا محسوس کیا تھا۔ انہیں اپنے تمام حواس (نظر، احساس، سونگھنا...) کے ساتھ یاد رکھنے کی کوشش کریں، شاید تصویروں کی مدد سے۔

ایسی چیزیں کریں جن سے آپ واقعی لطف اندوز ہوں۔ خاص کر دوسروں کے ساتھ (جیسے فلمیں دیکھنے، کیفے میں جائیں)۔

ورزش (کم از کم 20 منٹ) - لیکن کوئی زیادہ مشکل نہیں - اگر ممکن ہو تو طاقت بڑھانے والی، مثلاً، لمبی واک یا جاگنگ۔

اپنا پسندیدہ گانا سنیں۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں

سیکھنے کے مقاصد:

افسردگی ایک لازم قسمت نہیں ہے۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں

سیکھنے کے مقاصد:

افسردگی ایک لازم قسمت نہیں ہے۔

خالص ڈپریشن کی خرابی سے آگاہ رہیں جن پر ابھی بحث کی گئی ہے اور ان میں ترمیم کرنے کی کوشش کریں۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں

سیکھنے کے مقاصد:

افسردگی ایک لازم قسمت نہیں ہے۔

خالص ڈپریشن کی خرابی سے آگاہ رہیں جن پر ابھی بحث کی گئی ہے اور ان میں ترمیم کرنے کی کوشش کریں۔

افسردہ مزاج / خود اعتمادی میں کمی کو کم کرنے کے لئے کم از کم مذکورہ بالا تجاویز میں سے کچھ کو مسلسل استعمال کریں۔



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں

سیکھنے کے مقاصد:

افسردگی ایک لازم قسمت نہیں ہے۔

خالص ڈپریشن کی خرابی سے آگاہ رہیں جن پر ابھی بحث کی گئی ہے اور ان میں ترمیم کرنے کی کوشش کریں۔

افسردہ مزاج / خود اعتمادی میں کمی کو کم کرنے کے لئے کم از کم مذکورہ بالا تجاویز میں سے کچھ کو مسلسل استعمال کریں۔

شدید ڈپریشن کی علامات کی صورت میں کسی جنرل پریکٹیشنر، ماہر نفسیات یا سائیکاٹرسٹ سے رابطہ کریں۔



اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

سائیکوس میں مبتلا بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) خود اعتمادی میں کمی رکھتے ہیں، خاص طور پر ایک نفسیاتی واقعہ کے بعد (شرم کا احساس؛ دوستوں سے منہ موڑنے کا خوف)۔



اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

سائیکوس میں مبتلا بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) خود اعتمادی میں کمی رکھتے ہیں، خاص طور پر ایک نفسیاتی واقعہ کے بعد (شرم کا احساس؛ دوستوں سے منہ موڑنے کا خوف)۔

شدید سائیکوس میں، کچھ لوگ خوف کے ساتھ دیگر جذبات کی بھی اطلاع دیتے ہیں:
جوش ("آخر کچھ ہو رہا ہے")

تقدیر کا احساس (کسی مشن کو پورا کرنا، اہم ہونا)



اس سب کا سائیکوس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟

سائیکوس میں مبتلا بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) خود اعتمادی میں کمی رکھتے ہیں، خاص طور پر ایک نفسیاتی واقعہ کے بعد (شرم کا احساس؛ دوستوں سے منہ موڑنے کا خوف)۔

شدید سائیکوس میں، کچھ لوگ خوف کے ساتھ دیگر جذبات کی بھی اطلاع دیتے ہیں:
جوش ("آخر کچھ ہو رہا ہے")

تقدیر کا احساس (کسی مشن کو پورا کرنا، اہم ہونا)

مثال: بلال سیکرٹ سروس کی طرف سے ستایا ہوا محسوس کرتا ہے۔ کام پر جاتے ہوئے، وہی آدمی لگاتار تین دن سے اسکے ٹرین کے ڈبے میں داخل ہو رہا ہے۔ احساسات: خوف اور خطرہ۔ لیکن یہ بھی: "اگر وہ اس سے اتنا بڑا بنا رہے ہیں، تو میں شاید جیمز بانڈ کی طرح ہوں اور وہ لوگ مجھے ملازمت پر رکھنا چاہیں گے۔" لیکن: یہ صرف اتفاق ہے! شاید، دونوں آدمی اپنے روزمرہ کے معمول کے مطابق ٹرین کے ایک ہی ڈبے میں داخل ہوئے تھے۔



Thank you for your attention!

for trainers:

Please hand out worksheets. Introduce our app COGITO (download free of charge).



www.uke.de/mct_app





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/mct. 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. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	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	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter



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/mct. 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. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	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	Description/Kurzbeschreibung
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley