

بِه نام خدا

دکتر فرشته موتابی - دکتر لادن فتی

مقابله با خلق منفی

هدف كلي:

آشنا كردن و توانمندسازي دانشجويان در
زمينه‌ي مقابله با خلق منفي

اهداف ويژه

- آشنا كردن دانشجويان با مفاهيم پايه در مقابله با خلق منفي.
- توانمندسازي دانشجويان در زمينه مهارت مقابله با خلق منفي.

غم و خلق افسرده احساسی شایع و طبیعی است
که برای هر کسی گاهی پیش می آید .

یک خاطره بد را تجسم کنید.



علايم افسردگي (احساس)

- غمگيني
- اضطراب، نگراني و دلواپسي
- احساس گناه (وقتي كاري خوب پيش نمي رود، فرد افسرده احساس مي كند كه كوتاهي كرده و مقصر است).
- خشم و عصبانيت
- نوسان خلق (وضعيت روجي و حال فرد افسرده بدون دليل خاص يا با كمترين دليل تغيير مي كند و گاهي خوب و گاهي بد است).
- احساس در ماندگي (اعتقاد به اين كه هيچ كاري از دستش بر نمي آيد و هيچ كس نمي تواند به او كمك كند).
- احساس نااميدي (اوضاع هميشه همينطور خواهد ماند يا بدتر خواهد شد. آينده تاريك است و اميدي به آينده نيست).
- احساس بي تفاوتي (بي تفاوتي نسبت به نزديكان و كساني كه فرد آنها را دوست دارد).

علايم افسردگي (جسماني)

- افزايش يا کاهش خواب
- افزايش يا کاهش اشتها
- افزايش يا کاهش وزن
- بيوست
- تغيير در عادت ماهيانه در خانمها
- کاهش تدريجي تمايل جنسي

علايم افسردگي (رفتار)

- گريه كردن بدون دليل خاص يا با كمترين دليل
- كناره گيري از ديگران و انزوا (فرد افسرده تنهائي را به شركت در مهماني و بودن در کنار ديگران ترجيح مي دهد).
- زود از كوره در رفتن و عصباني شدن
- نداشتن انگيزه (آنچه كه قبلاً براي فرد مهم بود، حالا اهميتي ندارد).
- عدم توجه به آراستگي و وضعيت ظاهري
- لذت نبردن از آنچه كه قبلاً مورد علاقه بود (اگر قبلاً از خريد، تماشاي تلويزيون، گردش و ... لذت مي برد، حالا هيچيك از آن كارها باعث خوشحاليش نمي شود).
- مصرف بي رويه دارو
- مشكل در كار، تحصيل، خانه داري و زندگي روزمره
- خستگي، نداشتن توان و انرژي

علايم افسردگي (فكر و شناخت)

- مشكل در تصميم گيري
- مشكل در تمرکز (فرد افسرده بسختي مي تواند بر كاري، مثل مطالعه تمرکز داشته باشد و به آساني حواسش پرت مي شود).
- مشكل در حافظه اعتقاد به اين كه يك فرد "شكست خورده" است و هيچ موفقيتي در زندگي نداشته است.
- انتقاد از خود (فرد افسرده براي هر اتفاق بدی خود را سرزنش مي كند).
- نااميدي (اعتقاد به اين كه آینده تاريك است و هيچ تغيير مثبتی اتفاق نخواهد افتاد).
- درماندگي (اعتقاد به اين كه هيچ كس نمي تواند به او كمكي كند و خودش نيز كاري از دستش بر نمي آيد).
- اعتقاد به اين كه موجود بي ارزشي است و به هيچ دردی نمی خورد.

تفاوت افسردگی بالینی و غیر بالینی

- اگر تعداد علایمی که تجربه می‌کنید کم است،
- اگر مرتباً تکرار نمی‌شوند،
- اگر بیشتر از چند روز طول نمی‌کشند،
- اگر مشکل جدی در کار و توانایی‌های شما ایجاد نمی‌کنند،
- اگر ناراحتی شما علت خاصی دارد (مثلاً از دادن کسی یا چیزی، شکست در کار یا تحصیل و نظایر آن، مشکل در روابط با افراد دیگر مثلاً بگومگو با همسر، تغییرات هورمونی مانند نزدیک شدن به زمان عادت ماهانه در خانم‌ها)،
- احتمالاً غمگینی و بی‌حوصلگی شما غیر عادی و بیمارگونه نیست و احتیاج به درمان خاصی ندارید.

داستان شهلا و مریم

شهلا و مریم از چه نظر متفاوت هستند؟

• باز هم يك خاطره ناراحت كننده را مجسم كنيد.

چه احساسی دارید ؟

به خود چه می گوئید؟

بررسی چند مورد از افکار منفی

افکار

احساس

رفتار

رفتار → احساس → افکار

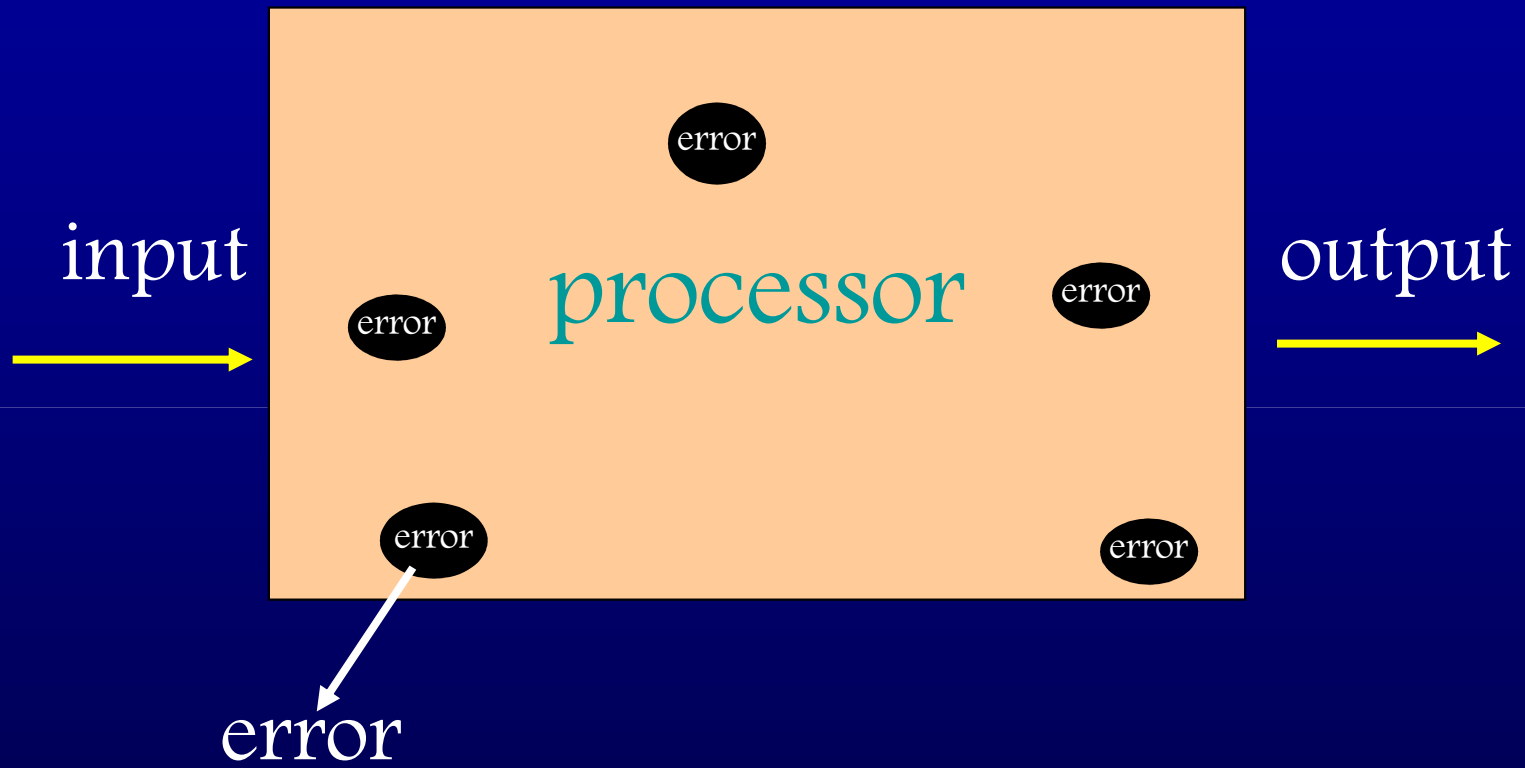
چه باید کرد ؟

گام اول : شناسایی افکار منفی

شناسایی رابطه بین افکار و احساس رفتاری

موارد مشابه در بین افکار





گام دوم: بررسی خطاهای شناختی

خطاهای شناختی

- تفکر همه یا هیچ
- تعمیم مبالغه آمیز
- فیلتر ذهنی
- بی توجهی به امر مثبت
- نتیجه گیری شتابزده
- ذهن خوانی
- پیشگویی
- درشت نمایی
- استدلال احساسی
- باید ها
- برچسب زدن
- شخصی سازی و سرزنش

کار عملی در گروه های کوچک

خطاهای شناختی افکار خود را پیدا کنید.

مبارزه با افکار خود آیند منفی

شک کردن

ارزیابی مجدد

فرضیه آزمایی

چگونه ???

- چه خطاهای شناختی مرتکب شده ام؟
- چه شواهدی برله وچه شواهدی برعلیه این فکر وجود دارد؟
- این تفکر چه سودها وچه زیان هایی برای من دارد؟
- به چه نحو دیگری می توانم فکر کنم؟

کار عملی در گروه های کوچک

پیدا کردن افکار جانشین



افسردگی؟!!!

علائم افسردگی



- هر روز سر ساعت خاصی از خواب بیدار شوید.
- با کسی صحبت کنید .
- در محیط خود تغییرات کوچکی ایجاد کنید .
- به یک دوست تلفن کرده یا به دیدن کسی بروید.
- حالت چهره خود را تغییر دهید.
- فهرستی از کارهای لذت بخش داشته باشید که به موقع آنها را انجام دهید.
- علت ناراحتی خود را پیدا کنید.
- فهرست خصوصیات مثبت و تواناییهای خود را بنویسید.
- افکار و احساسات خود را بنویسید.

- سرگرمی هایی برای خود داشته باشید.
- ورزش و نرمش کنید .
- در کارهای داوطلبانه و خیریه شرکت کنید.
- اعتقادات مذهبی خود را تقویت کنید.
- تفاوتها را بپذیرید .
- اهداف واقع بینانه ای داشته باشید.
- احساسات خود را به روش مناسب عملی کنید.
- پیام های منفی به خود ندهید.



جمع بندي

- از اين كارگاه چه آموختيد؟

- چه احساسی داريد؟



راهنمای عملی برگزاری کارگاههای

آموزش مهارت‌های زندگی

ویژه دانشجویان

دکتر لادن فتی^۱ - دکتر فرشته موتابی
شهرام محمدخانی - مهرداد کاظم زاده عطوفی

با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی
معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
تهران

سرکار خانم دکتر کیهانی – عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی – مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و
آموزش پزشکی در امور زنان



دفتر امور زنان
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهری – عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر هما قرائی – کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

عاطفه خوشنواز – کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سودابه طایری – کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی