



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان فرسودگی و استواری



انستیتو ملی ایمنی و بهداشت
کار و سلامت

افسردگی رهایی از



اداره کل دانشجویی
اداره مشاوره و سلامت روان
دانشجویان

کتاب خودیاری دانشجویی ۲

نویسنده: دکتر شهربانو قهاری

زیر نظر گروه نویسندگان:

دکتر سیما سادات لاری - مهندس رحمن خدابنده لو

دکتر افسانه صادقی - دکتر فرهاد طارمیان

دکتر سید عابدین حسینی آهنگری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



رهایی افسردگی

کتاب خودیاری دانشجویی ۲

نویسنده

دکتر شهربانو قهاری

«عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران»

زیر نظر گروه نویسندگان

دکتر سیما سادات لاری، مهندس رحمن خدابنده‌لو،

دکتر افسانه صادقی، دکتر فرهاد طارمیان،

دکتر سید عابدین حسینی آهنگری

تهران - ۱۳۹۹

رهایی افسردگی

کتاب خودیاری دانشجویی ۲

نویسنده

دکتر شهربانو قهاری

«عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران»

زیر نظر گروه نویسندگان

دکتر سیما سادات لاری، مهندس رحمن خداپنده‌لو،

دکتر افسانه صادقی، دکتر فرهاد طارمیان،

دکتر سید عابدین حسینی آهنگری

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۹ - شمارگان ۱۵۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

مراحل آماده سازی چاپ و صحافی این کتابچه توسط گروه فنی انتشارات رشد انجام شده است.

ایمیل: roshdnashr@gmail.com

تلفن مرکز: ۶۶۴۰۴۴۰۶

تهران - ۱۳۹۹

فهرست مطالب

۷	این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است
۹	مقدمه
۱۰	افسردگی
۱۱	غمگینی
۱۱	افسردگی خفیف
۱۲	افسردگی شدید
۱۳	خطر افسردگی درمان نشده
۱۳	علل افسردگی
۱۴	درمان

۱۵	خود مراقبتی و درمان افسردگی
۱۷	درمان شناختی رفتاری
۲۲	کنترل خطاهای شناختی
۲۵	کمال‌گرایی و خطر افسردگی
۲۶	اسنادهای درونی و افسردگی
۳۵	خلاصه

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است:

این یک کتاب خودیاری برای دانشجویان است که به رهایی از افسردگی با استفاده از فنون روان شناختی می پردازد. روش های معرفی شده در این کتاب خودیاری به شما کمک می کند تا با افسردگی وداع کنید و یا از بروز آن پیشگیری کنید. این کتاب همچنین به شما کمک می کند تا خلق و روحیه بهتری داشته باشید، افکار منفی را شناسایی و تغییر دهید و از زندگی لذت ببرید. اگر مطالب این کتاب را پسندید آن را به دوستان تان هم معرفی کنید.

مقدمه

افسردگی را سرماخوردگی روانی می‌دانند و یکی از بیماری‌های شایع قرن است. خیلی از افراد در شرایط دشوار به دنبال رویدادهای تلخ زندگی آن را تجربه می‌کنند. همه مردم در هر گروه سنی افسردگی را تجربه می‌کنند اما در برخی گروه‌های سنی شایع تر است. با توجه به شیوع آن در نوجوانان و جوانان لازم است، گروه‌های سنی مذکور با فنون و مهارت‌هایی برای مهار آن آشنا شوند که این کتاب فرصت کسب مهارت را فراهم می‌کند. با توجه به این که اکثر شما زمان کافی برای مطالعه‌ی کتاب‌های علمی و پیچیده دانشگاهی در حوزه روان شناسی را ندارید، کتاب خودیاری پیش رو می‌تواند، راهگشای مناسبی در برنامه‌های خود مراقبتی باشد.

افسردگی



برای ورود به بحث افسردگی به چند مثال اشاره می‌شود:

«مهنز صبح‌ها به سختی از خواب بیدار می‌شود. او همان اول صبح احساس تلخی دارد. کم انرژی و بی‌حوصله است. گرچه رفته‌رفته حالش بهتر می‌شود ولی در تمام طول روز از احساس غمگینی و بی‌انگیزگی رنج می‌برد.»

«علی دانشجوی سال دوم تاریخ که همه او را به بردباری، تلاش و کوشا بودن در درس می‌ستایند و نمرات درخشانی دارد، مدتی است که انگیزه‌ای برای مطالعه ندارد. زود خشمگین می‌شود و جوش می‌آورد. کم تحمل و زودرنج شده است. خودش می‌گوید گاهی به موضوع مرگ فکر می‌کند و زندگی را بیهوده می‌داند.»

نغمه می‌گوید: «چند روز قبل از شروع عادت ماهیانه کلافه می‌شوم و عصبی، پرخاشگر و افسرده‌ام. از خود و زندگی ناامید می‌شوم. زود از کوره در می‌رم و بسیار کم تحمل، زود رنج و تحریک‌پذیر می‌شوم»

«مدتی است که رضا پر خواب، بی‌انگیزه، کم‌تلاش و کم‌تحرک شده است و پر خوری می‌کند. اغلب احساس کمبود انرژی دارد. حال و حوصله‌ی مطالعه ندارد. شب‌ها خوب نمی‌خوابد و صبح‌ها خیلی زود از خواب بیدار می‌شود و به اتفاقات منفی گذشته فکر می‌کند.»

کامران می‌گوید: که همانند سابق فعال است. خوب درس می‌خواند و تلاش می‌کند اما خیلی زود خسته می‌شود. تمرکز و توجه‌اش مثل سابق نیست و با وجودی که خیلی تلاش می‌کند عملکردش دلخواه نیست. کامران از این که مثل سابق از خیلی چیزها لذت نمی‌برد، شاکی است.

قبل از پرداختن به افسردگی بالینی یا افسردگی شدید لازم است بین افسردگی و غمگینی طبیعی فرق بگذاریم.

غمگینی



همه‌ی ما ممکن است گاهی احساس غمگینی کنیم. برای مثال از کسی یا چیزی ناراحت می‌شویم و در نتیجه‌ی آن غمگین هستیم. در این حالت ما می‌توانیم به درس و مشق و کار و زندگی برسیم و مشکلی پیش نمی‌آید. به علاوه اینکه این حالت‌ها معمولاً گذرا هستند و خیلی زود برطرف می‌شوند. اکثر مردم غمگینی را تجربه می‌کنند. بسیاری از دانشجویها وقتی نمره‌ی دلخواه را در یک درسی نمی‌گیرند، غمگین می‌شوند. البته جالب است بدانیم که این حالت‌ها طبیعی است.



افسردگی خفیف



در افسردگی خفیف، غمگینی با شدت بیشتری وجود دارد در کنار غمگینی ممکن است علائمی مانند بی‌حوصلگی و کسالت و تمایل به فاصله گرفتن از دوستان و ناتوانی در خواب رفتن، اشتغال ذهنی و کم‌تحملی و زود عصبانی شدن نیز باشد این نشانه‌ها ممکن است کمی روی فعالیت‌های درسی یا اجتماعی شما تأثیر بگذارند ولی آنقدر شدید نیستند و در بسیاری از موارد شما می‌توانید از عهده‌ی آنها بر آیید.

برای درمان افسردگی خفیف معمولاً به درمان دارویی نیاز نیست و شما می‌توانید با استفاده از فنون روان‌شناختی از شر این علائم رها شوید.

افسردگی شدید



دو نشانه مهم و اصلی افسردگی شدید عبارتند از: خلق افسرده (احساس درونی غم و اندوه که نسبتاً شدید است) و ناتوانی در لذت بردن از فعالیت‌های لذت‌بخش. علاوه بر این دو علامت اصلی، لازم است علائم دیگری هم باشند که به آنها، علائم همراه می‌گویند. مانند ناتوانی در توجه و تمرکز که بر روی عملکرد تحصیلی اثر می‌گذارد، پرخوری یا بی‌اشتهایی، مشکلات خواب، فکر کردن زیاد به خاطرات منفی، بی‌انگیزگی، کاهش انرژی، زود عصبانی شدن و از کوره در رفتن، ناامیدی، احساس بی‌ارزشی و افکار مرگ و خودکشی است. این علائم بر عملکرد تحصیلی، ارتباطی، فردی (رسیدگی به سر و وضع و ظاهر) و شغلی تأثیر می‌گذارد و باعث افت عملکرد می‌شود.

افسردگی شدید معمولاً ریشه در به هم ریختگی مواد شیمیایی مغز دارد. برای مثال: اینطور عنوان شده است که افسردگی ناشی از کاهش انتقال‌دهنده عصبی، سروتونین و نوراپی نفرین در مغز است. این گروه از بیماران معمولاً صبح‌ها که از خواب بر می‌خیزند، خلق افسرده شدیدتری دارند و نشانه‌هایی مانند کاهش انرژی، بی‌انگیزگی و لذت نبردن از فعالیت‌های روزمره در آنها شایع است. دارو درمانی مهمترین گزینه درمانی برای این افراد است.

«وقتی به شدت ناامید می‌شوم و غم و اندوه وجودم را فرا می‌گیرد آرزوی مرگ می‌کنم وقتی آرزوی مرگ به تدریج جای خود را به افکار خودکشی می‌دهد در پی این هستم که به زندگی خاتمه دهم.»



● اگر شما یا دوستانتان افسردگی را تجربه کردید در این باره توضیح دهید.

خطر افسردگی درمان نشده



اگر این نوع شدید افسردگی درمان نشود، این خطر وجود دارد که فرد ممکن است به خودکشی اقدام کند. یادمان باشد که ناامیدی (امیدی به بهبودی اوضاع نداشتن) و درماندگی (احساس ناتوانی برای تغییر شرایط) دو نشانه‌ی محوری هستند که می‌توانند فرد را به سمت اقدام به خودکشی سوق دهند.

علل افسردگی



عوامل ژنتیک و داشتن تاریخچه‌ی خانوادگی افسردگی، احتمال افراد را برای ابتلا به افسردگی بالا می‌برد. مشکلات هورمونی مانند کمبود هورمون تیروئید علت دیگر ابتلا به افسردگی است که با درمان آن توسط پزشک، افسردگی نیز بهبود می‌یابد.



از دست دادن‌ها از هر نوعی که باشند (مانند مرگ عزیزان، از دست دادن آبرو، شغل و موقعیت اجتماعی، شکست عاطفی و مشکلات تحصیلی) از دیگر دلایل افسردگی محسوب می‌شوند. برخی خصوصیات شخصیتی مانند کمال‌گرایی، وابستگی و بدبینی افراد را در معرض افسردگی قرار می‌دهند که می‌تواند شدید هم باشد.

عزت‌نفس پایین، مکانیسم مقابله‌ای ضعیف (ناتوانی در حل مشکلات روزمره و مقابله با عوامل استرس‌زا) و نیز باورهای منفی نسبت به خود (مانند من ضعیف و آسیب‌پذیرم، من ارزشمند نیستم) و قواعد ذهنی ناکارآمد (مثل من باید در هر کاری موفق شوم) همگی در بروز و تشدید افسردگی نقش دارند.



پوچ‌گرایی و نداشتن معنا و هدف در زندگی که در برخی جوانان دانشجوی با مطالعه کتاب‌هایی که به پوچ‌گرایی و منفی‌اندیشی دامن می‌زنند می‌توانند در ایجاد افسردگی نقش داشته باشند. در عین حال دوری از معنویت و فراموش کردن پروردگار می‌تواند زمینه‌ساز احساس بی‌ارزشی و بلاتکلیفی باشد.

درمان



درمان‌ها دو دسته‌اند دارویی، غیردارویی:
 درمان دارویی: داروها در افسردگی شدید خط اول درمان

هستند. داروها توسط روان‌پزشک تجویز می‌شوند و بهتر است به مقدار کافی و برای مدت زمان کافی مصرف شوند. اگر کسی به افسردگی شدید مبتلاست باید بداند بدون مصرف دارو نمی‌تواند از این مشکل رهایی یابد. این افراد در کنار دارو می‌توانند از مشاوره و روان‌درمانی نیز برخوردار شوند. **درمان‌های روان‌شناختی:** مشاوره و روان‌درمانی کوتاه‌مدت (زیر ۲۵ جلسه) و یا در درازمدت (بیشتر از ۲۵ جلسه) برای درمان افسردگی حتی اگر شدید باشد، سودمند گزارش شده‌اند. روان‌شناسان با تغییر باورهای منفی و ویژگی‌های شخصیتی ناکارآمد (مانند کمال‌گرایی و عزت‌نفس پایین) به بیماران کمک می‌کنند تا از افسردگی رها شوند. اما از آنجا که این یک کتاب خودیاری است شما با روش‌هایی آشنا می‌شوید که می‌توانید برای مقابله با افسردگی خفیف به خودتان کمک کنید اما اگر به افسردگی شدید مبتلا هستید توجه داشته باشید که تمرین‌های این کتاب به تنهایی کافی نیست و علاوه بر مشاوره و روان‌درمانی زیر نظر روان‌پزشک دارو مصرف کنید.

خود مراقبتی و درمان افسردگی



خود مراقبتی برنامه‌ی سازمان جهانی بهداشت برای پیشگیری و درمان بیماری‌های روان‌پزشکی است که در این برنامه نقش بیماران در مراقبت و نظارت از خود بسیار پررنگ است. در ساده‌ترین شکل خود مراقبتی با خواب منظم شبانه، استراحت، تغذیه مناسب و ورزش همراه است. دیگر روش‌هایی که به خود مراقبتی کمک می‌کنند عبارتند از: کسب اطلاعات درست در باره‌ی افسردگی: یکی دیگر از راه‌های خود مراقبتی این است که در باره نشانه‌های افسردگی و علل آن اطلاعات درستی داشته باشید. این آگاهی نگرانی شما را کم کرده و شما را نسبت به درمان امیدوار می‌سازد. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید کتاب بخوانید و یا از پزشک و

درمانگرتان پرسید. برخی تارنماهای الکترونیکی هم در این رابطه اطلاعات می‌دهند. توجه داشته باشید که احساس غم شدید درونی همراه با ناتوانی در لذت بردن دو نشانه‌ی محوری افسردگی به شمار می‌روند.

سرو سامان دادن به روابط: اگر برخی افراد احساس‌های منفی (مانند خشم، شرم و نگرانی) را به شما منتقل می‌کنند و یا در آن رابطه احساس تحقیر می‌کنید و ناراحت می‌شوید برای آنها فکری نکنید. بهتر است رابطه خود را با افراد منفی باف قطع کنید و یا کاهش دهید.

برقراری ارتباط با افراد خوش بین: افرادی که مثبت، خوش بین و شاد هستند به شما انرژی مثبت می‌دهند و امید را در شما برمی‌انگیزند. پس این نوع روابط را گسترش دهید و با این افراد در ارتباط باشید.

امیدوار بودن: افسردگی مانند تونل سیاه رنگی است که در تاریکی آن گیر می‌افتید، احساس می‌کنید که خلاصی ندارید. همه جا را تیره و تاریک می‌بینید ولی نگران نباشید، انتهای آن روشنایی و رهایی است و شما به زودی از این تونل سیاه عبور کرده و به روشنایی می‌رسید. پس به نقطه‌ی روشن روبرو نگاه کنید و امیدوار باشید.

اندیشیدن به جنبه‌های مثبت خود: توجه به جنبه‌های مثبت و یادداشت آنها راهی است برای افزایش عزت‌نفس. بین عزت‌نفس سالم و افسردگی رابطه منفی وجود دارد. تحریف‌های شناختی و باورهای منفی ذکر شده در بالا عزت‌نفس شما را هدف قرار می‌دهند.

مهربان بودن با خود: افسردگی اوج نامهربانی با خودمان است زیرا در حالت افسردگی خود را مورد انتقاد و ملامت قرار می‌دهیم. برای مراقبت هر چه بیشتر از خود، لازم است که دست از خود انتقادگری و سرزنش خود برداریم. ابتدا باید بررسی کنید که چرا خود را مورد سرزنش قرار می‌دهید و در گام بعدی خود را بپذیرید و ببخشید.

تقویت عزت نفس: عزت نفس یعنی میزان اهمیت و ارزشی که برای خودتان قائل هستید. افکار و باورهای منفی می‌توانند روی عزت نفس ما تأثیر بگذارند. بین عزت نفس پایین و افسردگی رابطه وجود دارد. انتظارات فراتر از توانایی نیز عزت نفس ما را تخریب می‌کنند. اگر آدم سختگیری نسبت به خودمان باشیم و نتوانیم خودمان را ببخشیم باز هم به عزت نفس خود صدمه زده‌ایم. برای تقویت عزت نفس فنون پیشنهادی زیر را به کار گیرید.

نکته



● عزت نفس یعنی میزان ارزش و اهمیتی که برای خود قائل هستیم

درمان شناختی رفتاری



مهمترین درمان روان‌شناختی در افسردگی درمان شناختی رفتاری هستند. در این روش درمانی بر اهمیت و نقش افکار منفی در بروز و تشدید خلق افسرده تأکید می‌شود. دکتر بک مبتکر این رویکرد درمانی ذکر می‌کند که خلق می‌تواند تحت تأثیر افکار منفی تغییر کند. برای مثال این فکر که دوستانتان حوصله شما را ندارند باعث می‌شود که غمگین و ناراحت شوید. افکار منفی همچنین روی رفتارمان هم تأثیر می‌گذارند. برای مثال این فکر که دوستانتان حوصله شما را ندارند باعث می‌شود که از آنها فاصله بگیرید و منزوی شوید.

معرفی برخی از فنون شناختی رفتاری در مقابله با افسردگی:

در این قسمت فنون و روش‌هایی معرفی می‌شود که بر گرفته از رویکرد درمانی شناختی رفتاری هستند و به شما در رهایی از افسردگی کمک می‌کنند.

ابتدا به فنون رفتاری می‌پردازیم:

الف) فنون رفتاری

همان‌طور که از اسم آن پیداست با فنون رفتاری تغییرات رفتاری ایجاد می‌شود که می‌تواند به کاهش افسردگی کمک کند. مهمترین این فنون عبارتند از: **پایش خلق**: خلق احساس درونی و حال و هوای شماست. خلق ممکن است طبیعی، افسرده، مضطرب، شاد و یا تحریک‌پذیر باشد. وقتی افسرده هستید ممکن است خلق افسرده یا تحریک‌پذیر داشته باشید پس توجه کنید ببینید چه نوع خلقی دارید؟ افسرده‌اید؟ تحریک‌پذیرید؟ یا مضطرب؟ افسردگی می‌تواند با اضطراب و افسردگی همراه باشد. همچنین بررسی کنید که در زمان‌های مختلف چه خلقی دارید؟ برای مثال، آیا صبح‌ها افسرده‌اید و به سختی از رختخواب جدا می‌شوید یا عصرها و شب‌ها؟ همان‌طور که گفتیم خلق افسرده صبحگاهی نشان‌دهنده عدم توازن ناقل‌های شیمیایی است و در این موارد دارودرمانی حرف اول را می‌زند. پایش روزانه خلق به شما کمک می‌کند تا به رابطه‌ی بین خلق افسرده یا رویدادها، زمان‌های روز، افکار و رفتارتان پی‌ببرید به این ترتیب بهتر می‌توانید آن را مهار کنید.

تمرین



- روز، زمان، احساس درونی و شدت آن (از ۰ تا ۱۰۰) را روزانه پایش کنید. این تمرین را حداقل یک هفته انجام دهید تا از وضعیت خلقی خود اطلاعی کسب کنید.

فعال بودن: بین فعالیت و خلق افسرده رابطه منفی وجود دارد. اگر بتوانید خودتان را فعال نگهدارید برای مثال: ورزش کنید، فعالیت بدنی انجام دهید و مشغول باشید کمتر احساس افسردگی خواهید کرد. فعالیت‌های ساده زیادی را می‌توانید در حالت افسردگی به راحتی انجام دهید. مانند پیاده‌روی، مرتب کردن کشوی میز، تلفن زدن به یک دوست، کمک کردن به اعضای

خانواده. اما برای انجام دادن فعالیت‌های پیچیده، آنها را به چند قسمت تقسیم کنید و به تدریج انجام دهید. به یاد داشته باشید که هر چه بیشتر احساس افسردگی می‌کنید بیشتر باید خود را فعال نگهدارید.

انجام دادن فعالیت‌های لذت‌بخش: تنها فعال بودن کافی نیست. شما باید فعالیت‌های لذت‌بخش بیشتری انجام دهید و یا میزان آنها را افزایش دهید، زیرا بین لذت بردن با افسردگی رابطه منفی وجود دارد. هر چه بیشتر بتوانید از زندگی و فعالیت‌ها لذت ببرید کمتر احساس افسردگی خواهید کرد. برخی از فعالیت‌های لذت‌بخش را می‌توان به تنهایی انجام داد اما بهتر است فعالیت‌های لذت‌بخش گروهی را نیز در برنامه بگنجانید. با افراد شاد و خشنود ارتباط برقرار کنید چرا که هر چه بیشتر در جمع افراد شاد باشید، کمتر احساس افسردگی خواهید کرد.

تمرین 

- فعالیت‌های لذت‌بخش مورد علاقه‌تان را بنویسید و بگویید کدامیک را مایلید به تنهایی و کدامیک را با دیگران انجام دهید
- انجام فعالیت‌های لذت‌بخش روزانه: برخی فعالیت‌های لذت‌بخش را می‌توان روزانه انجام داد مانند دوش گرفتن، تماس با دوست، و پیاده‌روی و غیره. شما نیز چند مورد را نام ببرید.
- فعالیت‌های لذت‌بخش هفتگی: برخی فعالیت‌های لذت‌بخش را می‌توان هفتگی انجام داد مانند شنا کردن، خرید کردن، کوه‌پیمایی و غیره. شما نیز چند مورد را نام ببرید.
- فعالیت‌های لذت‌بخش ماهانه: برخی فعالیت‌های لذت‌بخش را می‌توان ماهانه انجام داد مانند کوه‌پیمایی و مسافرت کوتاه. شما نیز چند مورد را نام ببرید.



ب) فنون شناختی

به کمک این فنون می‌توانید افکار خودآیند، خطاهای شناختی و باورهای منفی خود را اصلاح کنید.

شناختن افکار خودآیند: افکاری هستند که خود به خود به ذهن می‌آیند و بر احساس و رفتارمان تأثیر می‌گذارند. این افکار ممکن است مثبت یا منفی باشند ولی در اینجا منظورمان افکار خودآیند منفی هستند چون تنها افکار خودآیند منفی می‌توانند بر خلق و رفتارمان تأثیر بگذارند. برای درک بهتر، مفهوم افکار خودآیند یک مثال می‌زنم. فرض کنید شما در حال مطالعه‌ی جزوه‌ی کلاسی هستید و در حین مطالعه این فکر به ذهن‌تان می‌آید که لباس‌تون رو به خشکشویی ببرید (فکر خودآیند خنثی)، کمی بعد این فکر به ذهن‌تان می‌آید که نکنه امتحان‌تون را خراب کنید (فکر خودآیند منفی) و باز هم این فکر به ذهن‌تان می‌آید که آخر هفته به یک عروسی شاد دعوت هستید (فکر خودآیند مثبت). همه‌ی این موارد افکار خودآیند هستند ولی تنها فکر خودآیند منفی است که باعث نگرانی و غمگینی می‌شود. مانند فکر خراب کردن امتحان.



● هر وقت نگران، مضطرب و افسرده می‌شوید افکار خودآیند منفی خود را یادداشت کنید. برای این کار می‌توانید کمی به عقب برگردید و فکر یا خاطره‌ای که به ذهنتان آمد و باعث منفی شدن خلق شما شد، پیدا کنید.

تحریف‌های شناختی: تحریف‌های شناختی، خطای ذهن هستند. آنها باعث تحریف اطلاعات و واقعیت می‌شوند و بر احساس و رفتارمان تأثیر می‌گذارند. تحریف‌های شایع در افسردگی عبارتند از: شخصی‌سازی، برچسب زدن، فیلتر ذهنی، پیشگویی منفی، بی‌توجهی به جنبه‌های مثبت، بزرگ‌نمایی، و چک‌نمایی، تعمیم دادن. ابتدا باید آنها را بشناسید. برای شناسایی آنها به احساس‌تان توجه کنید. هر وقت ناراحت یا خشمگین می‌شوید چه افکاری در ذهن‌تان هستند؟ به این افکار توجه کنید و خطاهای شناختی را شناسایی کنید. توجه داشته باشید که وقتی به‌طور منظم پایش افکار خود انجام دهید شناسایی خطاهای شناختی آسان خواهد بود.

شخصی‌سازی: در شخصی‌سازی فرد خود را مسبب و مقصر بروز اتفاقات بد می‌داند و سرزنش می‌کند. مانند همه‌اش تقصیر من بود که مادرم مریض شد.

برچسب زدن: در برچسب زدن فرد به خود برچسب‌های کلی می‌زند. این برچسب‌ها عموماً منفی هستند. مانند من بی‌کفایت هستم. من بد شانس هستم

فیلتر ذهنی: در فیلتر ذهنی فرد تنها به جنبه‌های منفی، شکست‌ها و نکات منفی متمرکز می‌شود و از توجه به جنبه‌های مثبت غافل می‌شود و نسبت به آنها بی‌اعتناست.

پیشگویی منفی: در پیشگویی منفی، فرد دست به پیش‌گویی‌های منفی

می‌زند و انتظار دارد اتفاقات بدی اتفاق بیفتد. این تحریف‌شناختی در افراد افسرده مضطرب شایع است.

بی‌توجهی به جنبه‌های مثبت: فرد از کنار مواهب، دستاوردها و جنبه‌های مثبت خود می‌گذرد و یا آنها را کمرنگ می‌کند. مانند من هیچ موفقیتی در زندگی نداشتم.

بزرگ‌نمایی - کوچک‌نمایی: فرد مشکلات و شکست‌ها را بزرگ می‌کند و موفقیت‌ها و دستاوردها را کوچک. در نتیجه هر چه بیشتر مشکلات را بزرگ کند، ناامیدتر می‌شود.

تعمیم: فرد از یک اتفاق منفی نتیجه‌گیری کلی می‌کند و آن را تعمیم می‌دهد. برای مثال از موفق نشدن در یک امتحان نتیجه می‌گیرد که در هیچ امتحانی خوب عمل نکرده است.

تمرین



● چند مورد از تحریف‌های شناختی خود را شناسایی کنید

کنترل خطاهای شناختی



با آگاه شدن از خطاهای شناختی می‌توانید آنها را کنترل کنید. به علاوه این سؤال «اگر این خطای شناختی را نداشتم در فکر، احساس و رفتارم چه تغییری ایجاد می‌شد» می‌تواند برای کنترل خطای شناختی کمک‌کننده باشد.

۱. باورهای منفی: بررسی‌ها نشان داده‌اند که افراد مبتلا به افسردگی باورهای منفی زیادی دارند که به سه دسته طبقه‌بندی می‌شوند. (۱) باورهای

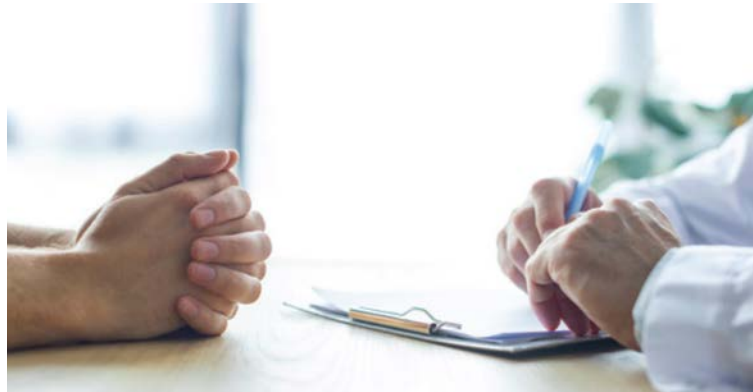
منفی نسبت به خود (۲) پیرامون دیگران (۳) آینده. باورهای منفی نسبت به خود بر دو جنبه تأکید دارند بی‌کفایتی و دوست داشتنی نبودن (مانند من خواستنی نیستم، من بی‌ارزشم، باورهای منفی نسبت به پیرامون دیگران (مانند دیگران حمایت‌کننده نیستند دیگران قابل اعتماد نیستند) یا (دنیا مکان امنی نیست) و باورهایی درباره آینده (مانند آینده‌ام تیره و تار است).

نکته



● باورهای منفی بر هیجانات و رفتار فرد تأثیر می‌گذارند. برای مثال وقتی بر این باوری که بی‌ارزش هستی و کسی شما را دوست ندارد، طبیعی است که غمگین شوی (هیجان) و از دیگران فاصله بگیری و در خود فرو روی.

۲. تغییر افکار خودآیند و باورهای منفی: افکار خودآیند و باورهای منفی را می‌توانید با سؤالات زیر تغییر داده و آنها را از اعتبار بپردازید. ابتدا از آنها ارزیابی اولیه به عمل آورید.



◀ میزان اعتقاد من به این فکر یا باور از ۰ تا ۱۰۰ چقدر است؟

هر چقدر اعتقاد شما به یک باور منفی بیشتر باشد، تغییر آن دشوارتر است. انتظار بر این است که با به کار گیری فنون شناختی اعتبار این افکار

کم شود و شما بتوانید از اعتقاد به آنها دست بکشید. اگر مؤثر نبود یعنی احتمالاً فنون شناختی بکار گرفته شده مناسب نبودند و یا شما افکار خودآیند کلیدی و باورهای منفی را درست شناسایی نکرده‌اید. افکار خودآیند، افکاری هستند که بیشترین هیجان منفی را ایجاد می‌کنند. برای مثال این فکر که «نکنند یک سؤال را در امتحان نبینم» کمتر از این فکر خودآیند که «نکنند امتحانم را خراب کنم و یا مشروط شوم» اضطراب ایجاد می‌کند. فنون شناختی عبارتند از:

۳. فن بررسی سود و زیان: در این فن شما سود و زیان فکر خودآیند یا اعتقاد به یک باور خاص را ارزیابی می‌کنید. شما از خودتان می‌پرسید آیا سود این فکر یا باور آن بیشتر است یا زیان آن؟
برای مثال آیا با داشتن این باور که آدم بی‌ارزشی هستم در زندگی سود می‌کنم یا زیان؟

۴. بررسی پیامدها: از خودتان بپرسید با داشتن این باور و این فکر چه دستاوردی در انتظار است؟ پیامدهای آن کدامند؟ بدترین پیامد آن کدام است؟
بدترین پیامد، اعتقاد به این باور که دیگران قابل اعتماد نیستند چیست؟
آیا بزرگ‌نمایی مشکلات به من کمکی می‌کند؟

۵. فن معیار دوگانه: از خودتان بپرسید اگر یکی از عزیزان جای من بود و چنین باوری داشت به او چه می‌گفتم آیا به او می‌گفتم هم چنان به این باور بچسبید یا این که آن را رها کند. آنچه که فکر می‌کنید به آن عزیز می‌گفتید را در مورد خودتان بکار گیرید.

۶. بررسی شواهد: آیا شواهد کافی برای درستی این باور وجود دارد یا خیر؟
برای مثال آیا شواهدی دارم که آدم بدردبخوری نیستم و هیچکس مرا دوست ندارد؟

۷. فن تبیین دیگر: دیگر تبیین‌ها را در نظر بگیرید. مانند: آیا می‌توانم جور دیگری به خودم و وضعم نگاه کنم؟

۸. فن تکلیف رفتاری: در این فن از دیگران نظرسنجی می‌کنید که آیا آنها هم در شرایط مشابه چنین باورهایی دارند؟

۹. این باور از کجا آمده است؟ در اینجا به ریشه و علت به وجود آمدن باور توجه می‌کنید و متوجه می‌شوید که باورهای منفی ذاتی نیستند بلکه یادگرفتنی هستند و می‌توان آنها را تغییر داد.

تمرین



- باورهای منفی خود درباره خود، مردم، دنیا و آینده را بنویسید و میزان اعتقادتان به آن را در مقیاسی از صفر تا صد درجه‌بندی کنید.

تمرین ۲



- به کمک فنون پیشنهادی بالا افکار خودآیند و باورهای منفی خود را زیر سؤال ببرید و مجدداً اعتقاد خودتان نسبت به آنها را در مقیاسی از صفر تا صد ارزیابی کنید.

باورهای مربوط به کمال‌گرایی و اسنادها از دیگر دلایل افسردگی هستند که با فنون شناختی قابل کنترل و اصلاح هستند.

کمال‌گرایی و خطر افسردگی



برخی ویژگی‌های شخصیتی مانند کمال‌گرایی با باورهای منفی در ارتباط هستند و حتی آنها را تقویت می‌کنند. برای مثال: «این قاعده یا باور که من باید کامل باشم» در برخی افراد کمال‌گرایی را

تقویت می‌کند و افراد کمال‌گرا در معرض خطر بیشتری برای افسردگی هستند، زیرا هم انتظار زیادی از خود دارند و هم در صورت اشتباه نمی‌توانند خود را ببخشند. آنچه که آنها نیاز دارند تقویت جرأت‌مندی و جسارت برای متوسط بودن است. در این راستا دکتر دیوید برنز می‌گوید جرأت متوسط بودن چیزی است که افراد کمال‌گرا از آن می‌ترسند. آنها باید انتظارات واقع بینانه از خود داشته باشند و ارزشمند بودن یک امر را ذاتی بدانند و به عملکرد و رفتارشان ربط ندهند. مانند:

«من ارزشمندم در هر شرایطی، چه اول باشم، چه نباشم، چه موفق باشم، چه نباشم.»

تمرین



- در مورد کمال‌گرایی و فرد کمال‌گرا با دوستان تان به بحث و گفتگو بپردازید.

اسنادهای درونی و افسردگی



اسناد یعنی نسبت دادن اتفاقات منفی به یک علت خاص. یکی از روان‌شناسان بزرگ به نام سلیگمن کشف کرد که اسنادهای منفی سه دسته‌اند: اسنادهای درونی، کلی و پایدار. آنها می‌توانند فرد را افسرده کنند. اسناد منفی درونی یعنی اتفاقات بد را به بی‌عرضگی، بد بودن و ضعف خود نسبت دادن مانند «اگر در امتحان نمره نیاوردم به این معناست که کم هوشم». همچنین اسناد منفی بیرونی یعنی اتفاقات خوب را به شانس و تصادف نسبت دادن. مانند «اگر موفق شدم همه‌اش شانس و تصادف بود».

برای تغییر آن کفایت از منظر دیگری به خودتان و دستاوردها یا شکست‌ها نگاه کنید. یعنی موفقیت‌ها را به تلاش و توانمندی و شکست‌ها و ضعف‌ها را به عوامل مختلف بیرونی و نیز عملکرد خودتان نه «خود خودتان» نسبت دهید. اسنادها می‌توانند کلی باشند که معادل خطای شناختی تعمیم هستند. در اسنادهای کلی فرد از اتفاقات کوچک نتیجه‌گیری کلی می‌کند مانند: «این شکست نشون میده که من هیچوقت در زندگیم موفق نبودم و نخواهم بود.»



اسنادهای کلی را با فنون شناختی اصلاح کنید و به خودتان بگویید این تنها یک اتفاق بود و بس و نمی‌توان از آن نتیجه‌گیری کلی کرد. افراد افسرده دورنمای منفی برای خود به تصویر می‌کشند زیرا اسناد پایداری دارند مبنی بر اینکه مشکلاتشان از بین نمی‌روند و تا آخر عمر گریبان‌گیر آنها خواهد بود. این اسنادها را با فنون شناختی بررسی سود و زیان و بررسی پیامدها اصلاح کنید.

از درون هدایت شوید

در راستای اسنادها و اهمیت آنها اولین بار راتر به مفهوم نقطهٔ ثقل درونی (منبع کنترل درونی) اشاره کرد. او بر این باور بود افرادی که از بیرون کنترل می‌شوند بیشتر در معرض افسردگی هستند. این روان‌شناس پرآوازه درست

می‌گفت افراد تأیید طلب، وابسته به نظر و رأی دیگران افرادی هستند که دیدگاه مستقلی نسبت به خود و دیگران ندارند. همچنین کسانی که هدف مشخصی ندارند و منتظرند ببینند دیگران چه می‌گویند و چه می‌کنند، بیشتر دچار افسردگی می‌شوند. اگر این حالت در شماست، دکمه‌ی تغییر را بزنید و خودتان را نجات دهید. ببینید که هستید، چه چیزی را دوست دارید و چه چیزی را دوست ندارید.

تمرین



• اسنادهای خود را شناسایی کنید. کدام نوع اسناد در شما شایع‌تر است؟
.....

بین عملکرد و شخصیت خودتان تفاوت قائل شوید

شخصیت شما همواره ارزشمند است حتی اگر اشتباه هم بکنید. چیزی از شخصیت و ارزش ذاتی شما کم نمی‌شود. شخصیت شما همواره قابل احترام و ارزشمند است چه اشتباه بکنید چه نکنید. اشتباه کردن یکی از راه‌های یادگیری است. آنچه که مهم است این است که اشتباهات خود را تکرار نکنید.

فنون پذیرش

فنونی هستند که در پذیرش شرایط موجود و حالت‌های درونی به شما کمک می‌کنند و در نتیجه به کاهش افسردگی کمک می‌کنند.

به صورت گربه چنگ نیندازید (بپذیرید)

افسردگی همانند گربه‌ای است که به زندگی‌مان سرک می‌کشد اگر با او مقابله کنیم به صورت‌مان چنگ می‌کشد. اگر او را از در بیرون کنیم از پنجره وارد می‌شود. او را بپذیرید و اهلی کنید. از او نترسید اگر مدتی او را به حال خود بگذارید، و زندگی‌تان را بکنید (با افسردگی نیز می‌توان زندگی کرد)، در

این صورت ممکن است او راهش را بگیرد و برود. البته اگر افسردگی خفیف باشد. در موارد شدید علاوه بر پذیرش باید از کمک مشاوران و روان‌شناسان در صورت لزوم از دارو استفاده کنید.

فن لبخند ملایم را به کار بگیرید

مک کی و همکاران ذکر کردند که فن لبخند ملایم برای افراد افسرده‌ای که صبح‌ها به سختی از رختخواب بلند می‌شوند، سودمند است وقتی به شدت افسرده هستید و حال و حوصله‌ی هیچ کاری را ندارید، همان‌جا که هستید باشید نشسته یا دراز کش، فرقی نمی‌کند، فقط لبخند بزنید و این لبخند را برای ۵ تا ده دقیقه حفظ کنید. منتظر باشید مغز پیام لبخند را دریافت و فرمان شادی را صادر کند. ممکن است فکر کنید این کار خنده‌دار به نظر می‌رسد و یا ممکن است مورد تمسخر دیگران واقع شوید، ولی بهتر است آنچه به صلاحتان است، انجام دهید.

بپذیرید که هیچ چیزی ثابت نیست

اگر در شرایط دشواری هستید و رنج می‌برید، به خودتان دل‌داری دهید و بگوئید این وضعیت ثابت نیست و می‌گذرد. به روزهایی فکر کنید که از این شرایط دشوار عبور کرده‌اید. به یاد داشته باشید که شرایط دشوار ماندنی نیست بلکه گذراست.

نکته



● جمله‌ی زیر را بنویسید و جایی در معرض دید قرار دهید. و این نیز بگذرد

نشخوارهای ذهنی را مدیریت کنید

نشخوارهای ذهنی، افکار منفی یا خاطرات تلخ مربوط به گذشته هستند

که به کرات به ذهن می‌آیند و باعث آزارتان می‌شوند. ذهن شما در حالت افسردگی به این خاطرات می‌چسبد. چسبیدن به آنها خلق شما را بدتر و شما را افسرده‌تر می‌کند پس باید آنها را مهار کنید. برای این کار چند فن پیشنهادی را به کار گیرید.

* نشخوارها را بنویسید

* در موردشان با کسی حرف بزنید

* به جای جنگیدن با آنها شجور دیگری با آنها رفتار کنید مثلاً آنها را مشاهده کنید و یا آنها را نقاشی کنید.

* نشخوارها را برگ‌های زرد و قهوه‌ای یک درخت در نظر بگیرید که با یک باد پاییزی بر زمین می‌ریزند. آنها را برگ‌های خشکیده‌ای در نظر بگیرید که از شاخه‌ی درخت جدا شده و بر روی آب می‌افتند و آب آنها را با خود می‌برد.

* آنها را ابرهای تیره‌ای در نظر بگیرید که آسمان ذهن‌تان را پر کرده‌اند و با یک باد شدید آسمان را ترک می‌کنند.

تمرین



● هر آنچه ذهن‌تان را مشغول می‌کند بر روی کاغذ بیاورید تا بدانید محتویات ذهن شما چه چیزی هستند.

.....

احساس گناه را مدیریت کنید

اگر احساس گناه علت افسردگی است، دلایل احساس گناه را بررسی کنید. اگر اشتباهی مرتکب شدید خودتان را ببخشید و اگر نسبت به دیگران رفتار بدی داشتید از آنها طلب بخشش و عذرخواهی کنید و سعی بر جبران داشته باشید. به خودتان بگویید احساس گناه کمکی به من نمی‌کند.

سوگواری کنید

اگر مرگ یا از دست دادن یکی از بستگان شما را افسرده کرده است، غمگینی و ناراحتی شما کاملاً طبیعی است. رنج فراق عزیزان خیلی سخت است و در این شرایط طبیعی است که ماتم بگیریم و عزادار شویم. اولین قدم برای کنار آمدن با آن پذیرش است. پس جلوی سوگواری و گریستن خودتان را نگیرید. به خودتان بگوئید «مرگ واقعیتی است که از آن نمی‌توان اجتناب کرد. منتظر زمان باشید به مرور بهتر می‌شوید.

یکی دیگر از دلایل افسردگی، سوگواری نکردن برای چیزهایی است که از دست دادیم. به ویژه روابطی که برایمان مهم بوده است. حتی برای روابطی که در آن آسیب دیده‌اید و صلاح را بر این دانسته‌اید که به آنها خاتمه دهید، نیز سوگواری کنید. در واقع شما در آن روابط، بخشی از زندگی و عمرتان را از دست داده‌اید، در حالی که ارزشش را نداشت. پس برای فرصتی که از دست داده‌اید، سوگواری کنید.

نکته

- بین نشانه‌های سوگواری و افسردگی شباهت وجود دارد

ج) روش‌های معنوی

در این قسمت چند روش معنوی که می‌تواند به کاهش افسردگی کمک کند اشاره می‌شود.

ارزش‌های خودتان را بشناسید و دنبال کنید

ارزش‌های شما چیست؟ دوست دارید در زندگی‌تان چه کارهای مهمی انجام دهید؟ آنها را یادداشت کنید و انجام دهید.

هدف گزینی کنید

افرادی که هدف و برنامه مشخصی ندارند، دچار احساس سردرگمی و پوچی می‌شوند. پس برای خودتان هدف داشته باشید. اهداف مناسب می‌توانند به ذهن شما معنا دهند. برای مثال:

اگر افسرده هستید بهتر است در کنار یک یا دو هدف کلی برای زندگی‌تان اهداف کوتاه‌تری داشته باشید یعنی اهدافی که به سرعت و راحتی قابل دستیابی هستند.

تمرین

● اهداف‌تان در زندگی چیست؟ به چند مورد اشاره کنید

.....

به معنویت روی آورید

یکی از مؤلفه‌های اصلی شادکامی معنا است که شامل استفاده از نقاط قوت و توانمندی‌ها به‌منظور تعلق داشتن به چیزی فراتر از خود است. سلیگمن یکی از روانشناسان مشهور در حوزه شادکامی و مثبت‌نگری معتقد است، داشتن معنا در زندگی عبارت است از استفاده از استعدادها و توانمندی‌های ذاتی خود در خدمت هدفی متعالی، مقدس و بالاتر از خویش. از نظر او زندگی بامعنا زندگی است که در آن فرد به خدمت کردن به هدفی بالاتر از خود می‌پردازد. معناداری در زندگی با داشتن قصد و هدف (هدفمندی) در زندگی مترادف است. تعلق داشتن به مذهب، خانواده، اجتماع، ملت و... می‌تواند معنای زندگی باشد و پرداختن به آنها به‌نوعی حس رضایت‌مندی و معنا داشتن را در شما ایجاد کند. پژوهش‌ها نشان داده که یکی از دلایل افسردگی فقدان معنا در زندگی است بنابراین توکل داشتن به خداوند و داشتن رابطه صمیمی با نیروی متعالی و مقدس در ایجاد شادکامی و رضایت از زندگی اثربخش است.



نیایش کردن یکی از قدیمی‌ترین تمرینات در ادیان الهی بوده است که اثرات درمانی آن در تحقیقات مختلف ثابت شده است. هر نوع ارتباط درونی و یا دیالوگ و صحبت کردن با قدرت الهی و قدسی، نیایش نامیده می‌شود. علاوه بر این نماز و راز و نیازهای دیگری که افراد با زبان خود با خدا دارند نیز نیایش محسوب می‌شود. نیایش کردن در تمام ادیان توحیدی مورد حمایت و تأکید قرار گرفته است. هرچند که ممکن است شکل و نوع نیایش از مذهبی به مذهب دیگر متفاوت باشد ولی نیایش سبب پیوند و وصلت با وجود متعالی، تخلیه هیجانی و اعتراف به گناهان و درک بزرگواری و بخشندگی خدا می‌شود. همچنین صمیمیت فرد با خدا در اثر نیایش افزایش می‌یابد و انسان به شناخت و خودآگاهی می‌رسد.

تمرین



- احساس کنید که هوایمایی هستید و از بالا مناطقی از زمین را می‌بینید، آنها چگونه به نظر می‌رسند؟ خیلی کوچک و متفاوت. به زندگی روزمره‌تان از بالا نگاه کنید شما یکی از ۸ میلیارد بشری هستید که در این کره خاکی مبهم زندگی می‌کند. همان مشکلاتی که سر راه شماست سر راه بقیه هم هست. همان‌طور که شما اذیت می‌شوید بقیه هم همین‌طور. اگر فکر می‌کنید ضعف‌هایی دارید بقیه نیز این ضعف‌ها را دارند. به این فکر کنید که در بین ۸ میلیارد انسان ذره کوچکی بیش نیستید.



● سخت نگیرید بقیه هم مثل شما هستند

دنیا مدرسه و محل زندگی است

جهان مدرسه‌ای است که در آن درس‌هایی را یاد می‌گیریم. رویدادهایی که نکات شیرین و تلخ به ما می‌دهند. اگر با رویدادهای تلخی مواجهه شدید، بنگرید که زندگی می‌خواهد چه درسی به شما بدهد. درس‌های زندگی را یادداشت کنید.



● چه درس‌هایی می‌توانم از تلخ‌ترین رویداد زندگیم بگیرم

.....



● از دوستان‌تان نظرسنجی کنید و ببینید که آنها چه درسی از رویدادهای شیرین و تلخ زندگی‌شان گرفته‌اند.

.....



خلاصه



افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلال روان‌پزشکی است. منظور از افسردگی در این کتاب افسردگی‌هایی است که در زندگی روزانه ما مشکلات جدی به وجود آورده‌اند و گرنه افسردگی معمولی را همه ما کم و بیش و به صورت گذرا داریم که همان غمگینی نامیده می‌شود. افسردگی دلایل زیادی دارد از جمله علل درونی مانند کم‌کاری تیروئید و یا کاهش سروتونین مغز و علل بیرونی مانند عوامل استرس‌زا است.

درمان‌ها دو دسته‌اند: درمان دارویی و روان‌درمانی. مهم‌ترین نوع روان‌درمانی در افسردگی درمان شناختی رفتاری است که بر تغییر افکار منفی، خطاهای شناختی و اسنادهای منفی متمرکز است. فنون رفتاری برای فعال‌تر کردن افراد به منظور کسب تقویت و لذت از محیط توصیه می‌شوند.

