

خطاهای شناختی

خطاهای شناختی یا تحریف‌های شناختی (Cognitive distortions)، الگوهای فکری نادرستی هستند که می‌توانند به احساسات منفی مانند اضطراب، افسردگی و استرس منجر شوند. این خطاها اغلب مبتنی بر تفکرات غیرواقع‌بینانه و تحریف‌شده‌اند و می‌توانند درک ما از خودمان و جهان اطراف را مختل کنند. در ادامه، به برخی از خطاهای شناختی شایع می‌پردازیم:

۱. تفکر همه یا هیچ (سیاه و سفید): دیدن موضوعات در دو دسته مجزا و مخالف، به گونه‌ای که هیچ طیف یا گزینه میانی وجود ندارد. برای مثال، اگر عملکرد شما کم‌ترین نقص داشته باشد، ممکن است خودتان را کامل شکست‌خورده بدانید.

۲. فاجعه‌سازی: انتظار وقوع بدترین اتفاق ممکن و بزرگ‌نمایی اهمیت رویدادهای منفی. این می‌تواند باعث افزایش اضطراب و نگرانی غیرضروری شود.

۳. بی‌توجهی به جنبه‌های مثبت: کم‌اهمیت شمردن دستاوردها و موفقیت‌ها یا نادیده گرفتن خود و مشاهده تنها جنبه‌های منفی.

۴. استنباط احساسی: فرض اینکه احساسات کنونی شما واقعیت را بازتاب می‌دهند؛ مثلاً اگر احساس ناامیدی می‌کنید، گمان کنید اوضاع واقعاً ناامیدکننده است.

۵. برچسب‌زدن (لیبلینگ): استفاده از برچسب‌های کلی و ثابت برای خود یا دیگران بر اساس یک یا دو تجربه. مثلاً گفتن "من همیشه بد هستم" بر اساس یک اشتباه.

۶. ذهن‌خوانی: فرض می‌کنید دیگران به شکلی منفی درباره شما فکر

می‌کنند، بدون داشتن شواهد کافی. این خطا می‌تواند منجر به سوءتفاهم و مشکلات ارتباطی شود.

۷. بایدها و نبایدها: انتظار دارید خودتان و دیگران به شکلی خاص رفتار کنند و در صورت عدم تحقق این انتظارات، احساس ناامیدی و خشم می‌کنید.

۸. شخصی‌سازی: احساس می‌کنید مسئولیت رویدادهای منفی خارج از کنترل خودتان بر عهده شماست. این خطا معمولاً به احساس گناه و استرس منجر می‌شود.

راهکارهای مقابله

برای مقابله با این خطاهای شناختی، تکنیک‌هایی از قبیل درمان شناختی-رفتاری (CBT) می‌تواند مفید باشد. این تکنیک‌ها شامل شناسایی و چالش با افکار تحریف‌شده، تغییر الگوهای فکری و اتخاذ دیدگاه‌های واقع‌بینانه‌تر است. درک و آگاهی از این خطاهای شناختی می‌تواند به شما کمک کند تا زمانی که در دام تفکرات تحریف‌شده قرار می‌گیرید، آنها را شناسایی کرده و تغییر دهید. این امر می‌تواند به بهبود سلامت روانی و ارتقاء کیفیت زندگی شما کمک کند.

نتیجه‌گیری

هفته سلامت روان فرصتی است برای همگان تا به اهمیت سلامت روانی توجه بیشتری کنند و در جهت بهبود سلامت روانی خود و اطرافیان گام بردارند. این رویداد نقش مهمی در شکستن تابوها و ایجاد محیطی دارد که در آن افراد می‌توانند بدون ترس از قضاوت، در مورد مشکلات روانی خود صحبت کنند و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند.



نکات کلیدی:

* هفته سلامت روان یک رویداد جهانی و فرصتی است برای جلب توجه عمومی به مسائل مرتبط با سلامت روان، ارتقاء آگاهی در خصوص اختلالات روانی.

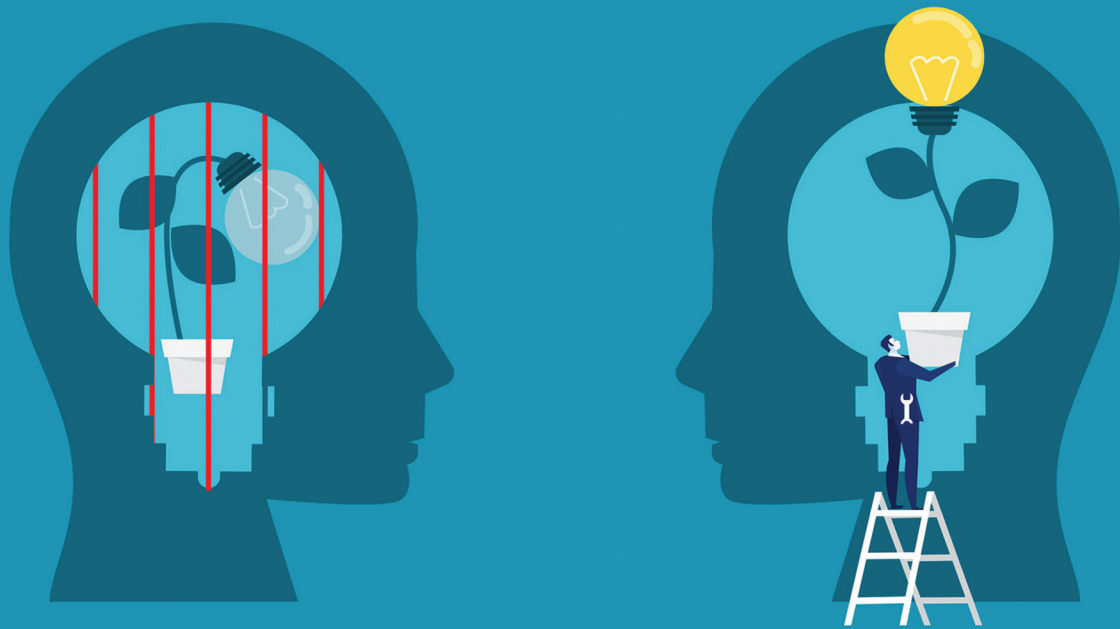
* اهداف هفته سلامت روان در جهت افزایش آگاهی اجتماعی، کاهش برچسب‌های نادرست و نگرش‌های منفی درباره افراد دارای اختلالات روانی، تشویق افراد به جستجوی کمک‌های حرفه‌ای و منابع حمایتی، توجه به نیازهای روانی کودکان و نوجوانان، کمک به سازمان‌ها برای ایجاد سلامت روانی کارکنان در فضای کاری می‌باشد.



مدیریت مشوره مبتنی بر
سبک زندگی اسلامی - ایرانی

هفته سلامت روان

بلوار دانشجو، خ شهید اعرابی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴
تماس: ۰۹۳۶۹۴۵۲۴۰۸؛ خط بحران: ۲۲۴۳۹۸۳۷-۲۳۸۷۲۴۰۶-۲۲۴۰۶۶۲۱
www.moshavereh.sbmu.ac.ir - Email: moshaversbmu@gmail.com
https://chat.whatsapp.com/KYOqZ1eHq4M38wkxcqDzDe: کاتال اطلاع رسانی



هفته سلامت روان یک رویداد جهانی است که به طور معمول در اوایل اکتبر (۱۰ اکتبر روز جهانی سلامت روان) برگزار می‌شود. این هفته فرصتی است برای جلب توجه عمومی به مسائل مرتبط با سلامت روان، ارتقاء آگاهی در خصوص اختلالات روانی و کاهش استیگما یا برچسب‌های منفی مربوط به بیماری‌های روانی. هدف اصلی این رویداد ایجاد محیطی است که در آن افراد بتوانند به راحتی درباره مشکلات روانی خود صحبت کنند و به منابع حمایتی و درمانی دسترسی داشته باشند.

اهمیت سلامت روان

سلامت روانی به عنوان یکی از ارکان اصلی زندگی انسان، تأثیر مستقیم بر سایر جنبه‌های زندگی فرد دارد. افرادی که از سلامت روانی مطلوبی برخوردارند، توانایی بهتری در مدیریت استرس، حل مشکلات روزمره و حفظ روابط اجتماعی سالم دارند. این در حالی است که اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و اختلالات خلقی می‌توانند کیفیت زندگی افراد را به شدت تحت تأثیر قرار دهند و مانع از بهره‌وری شخصی و حرفه‌ای شوند.

اهداف هفته سلامت روان

۱. افزایش آگاهی: آگاهی‌بخشی عمومی در مورد اهمیت سلامت روان و تأثیرات آن بر زندگی فردی و اجتماعی.
۲. کاهش استیگما: تلاش برای از بین بردن نگرش‌های منفی و برچسب‌های نادرست درباره افرادی که از اختلالات روانی رنج می‌برند.
۳. دسترسی به منابع حمایتی: تشویق افراد به جستجوی کمک‌های حرفه‌ای و دسترسی به خدمات درمانی.
۴. حمایت از سلامت روانی کودکان و نوجوانان: جلب توجه به نیازهای ویژه کودکان و نوجوانان در حوزه سلامت روان.
۵. افزایش حمایت از کارکنان در محیط‌های کاری: کمک به سازمان‌ها برای ایجاد فضای کاری که سلامت روانی کارکنان را تقویت کند.

فعالیت‌های هفته سلامت روان

طی هفته سلامت روان، فعالیت‌های متعددی در سراسر جهان انجام می‌شود که هدفشان ارتقاء سطح آگاهی عمومی و ایجاد تغییرات مثبت است. برخی از این فعالیت‌ها عبارتند از:

- * کارگاه‌ها و سمینارهای آموزشی: این برنامه‌ها با هدف آگاه‌سازی مردم در خصوص نشانه‌های اختلالات روانی و راه‌های مقابله با آنها برگزار می‌شود.
- * برنامه‌های مشاوره رایگان: بسیاری از مراکز درمانی و مشاوره در طول این هفته خدمات رایگان یا تخفیف‌دار به افراد ارائه می‌دهند.
- * برنامه‌های هنری و فرهنگی: اجرای نمایش‌های تئاتر، نمایشگاه‌های هنری و تولیدات رسانه‌ای با موضوع سلامت روان به منظور جلب توجه عموم و بیان اهمیت موضوع.
- * پوشش‌های رسانه‌ای: استفاده از شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های جمعی برای انتشار مطالب آموزشی و انگیزشی در زمینه سلامت روان.

موضوعات رایج

- هر ساله، هفته سلامت روان ممکن است به یک یا چند موضوع خاص اختصاص پیدا کند. برخی از این موضوعات شامل موارد زیر هستند:
- * افسردگی و اضطراب: این دو اختلال از شایع‌ترین مشکلات روانی در جهان هستند. در هفته سلامت روان، اغلب برنامه‌هایی برای آگاه‌سازی در مورد این دو اختلال و روش‌های درمانی آنها برگزار می‌شود.
- * سلامت روان در محیط کار: تمرکز بر بهبود شرایط کاری و ایجاد

- محیطی که سلامت روانی کارکنان را حمایت کند.
- * تأثیرات رسانه‌های اجتماعی: بررسی اثرات مثبت و منفی رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان افراد، به ویژه جوانان.
- * سلامت روانی کودکان و نوجوانان: آگاهی‌بخشی در مورد اختلالات روانی در سنین پایین و ضرورت ارائه حمایت‌های مناسب به این گروه‌ها. چالش‌های مرتبط با سلامت روان
- با وجود تلاش‌های بسیاری که برای ارتقاء آگاهی عمومی و کاهش استیگماهای مربوط به اختلالات روانی انجام می‌شود، هنوز هم بسیاری از افراد با موانع اجتماعی و فرهنگی در این زمینه مواجه هستند. برخی از این چالش‌ها عبارتند از:
- * تابوها و استیگما: در بسیاری از جوامع، مشکلات روانی همچنان به عنوان یک ضعف یا ناتوانی تلقی می‌شود و افراد از بیان مشکلات خود خودداری می‌کنند.
- * دسترسی محدود به خدمات درمانی: در برخی مناطق، خدمات درمانی مناسب و مقرون‌به‌صرفه برای اختلالات روانی به اندازه کافی در دسترس نیست.
- * آگاهی کم: بسیاری از افراد علائم اولیه اختلالات روانی را نمی‌شناسند و دیرتر به دنبال کمک‌های درمانی می‌روند.