

برنامه ی مراقبت از خود در برابر افسردگی

نسخه ی دوم

جزوه راهنمای مبارزه با افسردگی



دانشگاه سایمون فریزر
ونکوور



سرویس خدمات رسانی استان بریتیش کلمبیا (کانادا)
در رابطه با سلامت روان و اعتیاد



دکتر دن بیلزکر Dr. Dan Bilsker

"دن" یک روانشناس بالینی ست که در "جنرال هاسپیتال" ونکوور مشغول به کار است و در دانشگاه سایمون فریزر نیز مشاور یک گروه تحقیقاتی بهداشت روانی است.

دکتر رندی پترسون Dr. Randy Paterson

"رندی" روانشناس ، نویسنده کتاب " نقشه افسردگی شما" و مدیر کلینیک چنج وییز " Changeways " می باشد.



Editor: Goli Shifteh
Translator: Mahshid Ahmadpanah

ویراستار : گلی شیفته
مترجم : مهشید احمد پناه

I had recently edited and coordinated the translation of Dr. Randy Paterson's Changeways Core manual into Farsi, and I was meeting with him to provide an update. The translation had been used in classes at Vancouver Coastal Health, and other agencies providing psycho-educational services to men, women and mixed groups, to great success. In my private practice as well, I had been struck by how receptive my clients were to the Changeways core program's focus on Cognitive Behavioral Therapy (CBT). While in Dr. Randy Paterson's office, I noticed a slim volume on his bookshelf called "Anti-Depressant Workbook" by Dr. Dan Bilsker and Dr. Randy Paterson. Leafing through it, I noticed that this was another instructional manual which emphasized the magic of CBT; so accessible and straightforward, that Farsi speakers interested in dealing with depression and healthier living could do so without an instructor or intermediary. This workbook provides a wealth of cognitive behavioral techniques to overcome depression.

I got in touch with Dr. Bilsker, and he enthusiastically supported the idea of translating this workbook into Farsi. He was aware of the last Farsi translation of the Changeways core manual, which was already being used internationally, in Scandinavia, England, and Iran. Furthermore, Dr. Bilsker and I discussed the potential of making the Farsi translation of the Anti-Depressant workbook available for download online; free to Farsi-speaking communities worldwide. Excited by the possibilities, I embarked on the journey of finding a translator and assembled a team to edit this workbook.

This team included: Mahshid Ahmadpanah, who worked energetically to translate the workbook, Anahita Meshksar who helped in formatting the document with the limited time she had, Shima Nourbakhsh who provided her talent of illustration, and Gol Hoghooghi, whose indispensable perspective allowed me to refine the translation. The intention of my effort was to respectfully and correctly reflect Dr. Bilsker's message in this translation. It was with the assistance of this team that I was able to complete this endeavor.

I want to give a special thank you to Dr. Randy Paterson for introducing the "Anti-Depressant Workbook" to me and to Dr. Bilsker for his generosity of spirit and heartfelt endorsement of this project. Moreover, I want to express how grateful I am for everyone who dedicated their time and efforts. This project was an act of love by me and the team, with no compensation for contributions with the exception of some cost to Faraa Counselling. My hope, our hope, is that this translation will help Farsi-speakers worldwide to better understand and address their depression and to improve their lives.

Goli Shifteh

Faraa Counselling
www.golishifteh.ca

پس از تنظیم و ویرایش ترجمه فارسی جزوه " برنامه تغییر روش " (Changeways Core Program) با نویسنده آن دکتر رندی پترسون ملاقات کردم. این جزوه در باب سلامت روان است و در کلاسهای Vancouver Coastal Health و سایر مراکز مرتبط، برای مردان، زنان، و گروههای مختلط، با موفقیت ارائه شده است. همچنین این جزوه در کشورهای اسکاتلند، انگلستان، و ایران بشکل گسترده ای مورد استفاده قرار گرفته است. من از این روش که استفاده از روان درمانی است در جلسات خصوصی خودم هم استفاده کرده ام و از اثرات آن روی مراجعین بسیار شگفت زده شده ام. هنگامی که در دفتر دکتر رندی پترسون بودم توجهم به کتابچه ای جلب شد که عنوان آن " جزوه راهنمای مبارزه با افسردگی" بود و توسط دکتر دن بیلزکر و دکتر رندی پترسون نوشته شده بود.

ضمن ورق زدن این کتابچه متوجه شدم این جزوه نیز راهنمای دستورالعمل دیگری ست که بر معجزه CBT (Cognitive Behavioural Therapy) تاکید می کند. راهنمایی های این کتاب می تواند بدون نیاز به مربی و واسطه و به صورت کاربردی مورد استفاده فارسی زبانان که با افسردگی دست به گریبان اند و علاقمند به زندگی سالم تری هستند، قرار بگیرد. این کتابچه نیاز به تمرین تکنیک های "شناخت درمانی و رفتار درمانی" را که برای غلبه به افسردگی مفید هستند، در حد بالایی تامین می کند. با دکتر بیلزکر تماس گرفتم و ایشان با اشتیاق فراوان فکر ترجمه این کتاب را به فارسی تأیید و پشتیبانی کردند. علاوه بر این، من و دکتر بیلزکر در مورد امکان قراردادن این جزوه روی اینترنت جهت استفاده کاربران فارسی زبان در سراسر دنیا به طور رایگان موافقت کردیم. من که از امکانات موجود هیجان زده شده بودم، فعالیت های خود را جهت یافتن مترجم و تشکیل گروه ویرایش شروع کردم.

این گروه شامل این افراد بود: مهشید احمد پناه که با صرف انرژی فراوان کار ترجمه متن را به انجام رساند. آناهیتا مشکسار که علی رغم کمبود وقت آزاد، در صفحه بندی مطالب کمک کرد؛ شیما نوربخش که استعدادش را در تصویرگری به کار گرفت و گل حقوقی که دیدگاه های مفیدش مرا در تصحیح ترجمه یاری کرد. هدف من این بود که پیام دکتر بیلزکر را به درستی و با احترام به معانی آن در ترجمه منعکس بنمایم.

می خواهم مراتب سپاس گذاری خاص خود را به حضور دکتر رندی پترسون به خاطر معرفی " جزوه راهنمای مبارزه با افسردگی " تقدیم کنم و نیز به دکتر بیلزکر برای سخاوت روح و پشتیبانی صمیمانه اش از این پروژه. علاوه بر این می خواهم از تمامی کسانی که در این مورد وقت و مساعی خود را صرف کردند، تشکر کنم. این پروژه با عشق و علاقه محض من و اعضای گروه و بدون هیچ چشم داشتی انجام شد، و تنها با مخارجی جزئی که موسسه مشاوره فرا پرداخت کرد، به پایان رسید. من و ما امیدواریم که این ترجمه به فارسی زبانان در سراسر جهان یاری کند تا به افسردگی خود پی ببرند، و آن را مورد توجه قرار دهند و زندگیشان را بهبود بخشند.

گلی شیفته

دفتر مشاوره فرا



برنامه ی مراقبت از خود در مقابل افسردگی بر اساس تجربه های شخصی نویسندگان این جزوه و تحقیق علمی

در این مورد که کدامیک از روشهای کنترل افسردگی موثر تر هستند ، می باشد .

این جزوه به منظور کمک به افراد زیر تهیه شده است :

■ اشخاصی که احساس افسردگی می کنند.

■ اشخاصی که مایل به یاری رسانی به فرد مبتلا به افسردگی هستند.

هدف اصلی در تهیه ی این جزوه ارائه ی اطلاعاتی درباره ی افسردگی است . این جزوه به هیچ وجه نباید به منظور درمان پزشکی و روانشناسی و یا به عنوان جانشینی برای معالجه شخصی که دچار افسردگی است بکار برده شود. برای کمک و درمان حرفه ای می بایست از خدمات تخصصی استفاده شود.

بودجه ی لازم برای هزینه این جزوه (به زبان انگلیسی) از طریق کمک های مالی وزارت بهداشت و سرویس های خدمات رسانی استان بریتیش کلمبیا (کانادا) تامین شده است. سازمان ذکر شده

Ministry of Health, and BC Mental Health and Addiction Services

مرکز سرویس های بهداشت استان بریتیش کلمبیا در رابطه با سلامت روان و اعتیاد می باشد .

این جزوه را می توان به زبان انگلیسی و فارسی بصورت رایگان از سایت های زیر تهیه کرد:

www.bcmhas.ca و یا www.carmha.ca/publications

توجه : این جزوه به منظور ارائه ی اطلاعات صحیح و معتبر ، در رابطه با موضوع مورد بحث می باشد. ناشر ارتباطی با ارائه ی خدمات روانشناسی یا سایر موارد حرفه ای ندارد. اگر احتیاج به کمک و درمان حرفه ای باشد، می بایست به دنبال خدمات "تخصصی" در ارتباط با افسردگی بود.

برنامه ی مراقبت از خود در برابر افسردگی

نسخه ی دوم

جزوه راهنمای مبارزه با افسردگی



۱	مقدمه
۳	افسردگی چیست؟
۷	چه چیزی موجب افسردگی می شود؟
۱۵	چه کارهایی می توان در مورد افسردگی انجام داد
۱۷	اطلاعات بیشتر در مورد دارو
۱۹	مهارت های مبارزه با افسردگی
	۱. فعال سازی زندگی روزمره ۲. واقع گرایانه اندیشیدن ۳. حل کردن مشکلات
۵۲	راه پیش رو: جلوگیری از برگشت افسردگی
۵۷	داستان مارگارت
۵۸	منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۵۹	اطلاعات سودمند
۶۰	رژیم غذایی
۶۱	فعالیت بدنی
۶۳	خواب
۶۵	کافئین
۶۶	داروها و مصرف الکل
۶۹	کاربرگ ها

در میان تمام تجربیات بشر، افسردگی جزو دردناک ترین و مشکل ترین آنهاست. کسانی که دچارش می شوند، انرژی، علاقه و میل به بهبود زندگی را از دست می دهند. این بیماری با خود احساس منفی عمیقی نسبت به شخص، دنیا و آینده به همراه می آورد. در دوران افسردگی، چنین به نظر می رسد که هیچ چیز تغییر نخواهد کرد و او هرگز بهبود نخواهد یافت.

ولی انسان های افسرده بهتر خواهند شد و افسردگی به پایان خواهد رسید. برای مقابله و مبارزه با افسردگی، معالجات مؤثر و مهارت های شخصی بسیاری وجود دارند. آگاهان حرفه ای می توانند انواع معالجات در مورد افسردگی را پیشنهاد کنند، ولی خود شما هم می توانید مهارت های کمک به خود را بیاموزید و در زندگی خودتان به کار بگیرید. این جزوه ی راهنما، مهارت های ضد افسردگی را به شما می آموزد که می توانید از آنها برای مقابله با افسردگی استفاده کنید. گاهی این مهارت ها به خودی خود قابل استفاده هستند، مخصوصاً زمانی که افسردگی خیلی جدی نیست. اما بعضی وقت ها باید آنها را به همراه معالجات پزشکی به کار برد.

در این کتابچه بر سه مرحله تأکید می شود: فعال سازی زندگی روزمره، تغییر دادن طرز فکر منفی (واقع گرایانه اندیشیدن) و آمادگی برای حل کردن مشکلات.

علاوه بر آن، انتخاب بعضی از روش های زندگی در رابطه با کم کردن افسردگی در بخش اطلاعات سودمند در انتهای جزوه مورد بحث قرار می گیرد. اگرچه بطور خلاصه در مورد روش هایی که بر اساس تجویز دارو پیشنهاد شده است ولی تأکید بیشتر ما روی کسب و استفاده از مهارت های ضد افسردگی است و نه صرفاً مصرف داروهای ضد افسردگی.

امیدواریم که این جزوه و دستورات آن برای شما مفید واقع شود. البته باید بدانید که تنها خواندن آن برای شما کافی نخواهد بود. برای این که روش های پیشنهادی تأثیر کافی داشته باشند باید آنها را به کار ببرید. کوشش ما بر این بوده است که تمامی دستورالعمل ها را به صورت روشن و گام به گام ارائه بدهیم تا شما را در به کار بردن مداوم آن ها برای رسیدن به اهدافتان یاری دهد.

اکنون برای چند لحظه از خود ۳ سؤال بپرسید. پاسخ های خودتان را روی نمودار پایین ، از یک تا صد علامت گذاری کنید:

روحیه ی بد چه مقدار اثر منفی در زندگی من داشته است؟



هیچ اثری

برای من چقدر اهمیت دارد که سلامتی خود را باز یابم ؟



بہیج وجہ اہمیت ندارد

آیا مایلیم که بهتر شدن را در درجه ی اول اهمیت در زندگی خود قرار دهیم؟



بهبودی اِدا در درجه ی اول نیست

اگر نمره هایی که در ۲ یا ۳ نمودار بالا آورده اید کمتر از ۵۰ است، ممکن است به ایجاد تغییر در زندگی خود فکر کردید ولی هنوز کاملاً مطمئن نباشید. در این صورت بهتر است این کتابچه را مطالعه و روی مطالب آن فکر کنید.

اگر نمره هایی که در ۲ یا ۳ نمودار آورده اید بیشتر از ۵۰ است، شما آمادگی ایجاد تغییر در زندگی تان را دارید. به اندازه ی کافی ناراحتی تحمل کرده اید و حاضرید که برای بازیافتن سلامتی تان، روزانه مدتی وقت صرف آن کنید.

به صفحه ی بعد بروید و شروع کنید...

بیشتر مواقع وقتی احساس بی حوصلگی و اندوه می کنید، افسرده نیستید. غمگین بودن و یا بی حال و حوصله بودن بخش بزرگی از زندگی ست و نمی توان از آن پرهیز کرد. هنگامی که زندگی به کامتان نیست، چه مسئله بگومگو با همراه زندگی تان باشد، چه درگیری با رئیس و یا بیماری فیزیکی، روحیه ی شما خراب می شود.

چه افسردگی نیست...

بیشتر اوقات وقتی روحیه تان را از دست می دهید، افسرده نیستید. غمگین بودن و یا بی حوصله بودن قسمت بزرگی از زندگی ما را تشکیل می دهد و نمی توان از آن فرار کرد. هنگامی که زندگی روی خوش به شما نشان نمی دهد، چه مشکل اختلاف با شریک زندگی تان باشد، چه عدم توافق با رئیس و یا بیماری جسمی، غمگین می شوید.

اگر به خاطر مشکل خاصی اندوهگین و یا عصبی می شوید، مثل بد خوابیدن، بی علاقه ای به دیدار دوستان و فامیل، زیادی غذا خوردن و یا کم اشتهایی – احتمالاً از کسالت روح رنج می برید. روحیه ی کسل معمولاً بعد از یک تا دو هفته از بین می رود، بخصوص اگر شرایط زندگی و یا موقعیت خاصی که در آن قرار گرفته اید تغییر کند.

افسردگی وجود دارد...

۲. اگر مشکلات دیگری هم دارید مثل:

- تغییرات زیاد در وزن و یا در اشتها ،
- نامنظمی در روال خواب (کم خوابی یا زیاده خوابی) ،
- احساس بیقراری و اضطراب دایم و یا کندی،
- افکار بی ارزش بودن و یا احساس گناه ،
- احساس خستگی دایم ،
- احساس بی حسی و توخالی بودن ،
- مشکل با تمرکز حواس و توانایی تصمیم گیری ،
- اندیشیدن به مرگ و خودکشی.

اگر بی حوصلگی و احساس اندوه نه تنها از بین نرود بلکه تشدید هم شود، دراین صورت شما ممکن است دچار افسردگی شده باشید و این حالت به دوصورت نمایان می شود:

۱. اگر روحیه تان را خیلی از دست داده اید و تقریباً هرروز (برای هفته ها) احساس می کنید دیگر هیچ شوق و علاقه ای به زندگی ندارید؛ و

دو نوع متداول افسردگی : افسردگی خفیف و افسردگی حاد

دکتر خانوادگی شما، روانشناس و یا روانپزشک می تواند به شما بگوید که آیا شما دچار افسردگی هستید یا نه.

هرکدام از این ها شامل مشکلاتی مشترک هستند (که قبلاً ذکر شده است) ولی افسردگی حاد، افسردگی شدیدتری است. معمولاً وقتی شخص دچار افسردگی می شود، از نوع افسردگی خفیف است.

احساس سلامتی کامل



مشاهداتی درباره ی بیماری افسردگی...

■ افسردگی نشانه ی ضعیف بودن شخص

نیست.

بسیاری از اشخاص توانا، با استعداد و موفق گرفتار این ناراحتی شده اند. افسرده بودن به این معنی نیست که شما شخصیت ضعیفی دارید و یا خصوصیات اخلاقی شما ایراد دارد.

■ تشخیص افسردگی توسط خودتان مشکل است.

وضع روحی ما روی قضاوت درست مان تأثیر می گذارد. بنابراین بیشتر اوقات سخت است به نتیجه ی نهایی برسیم که آیا دچار افسردگی شده ایم یا نه. معمولاً یک متخصص تربیت شده ی حرفه ای می تواند این تشخیص را بدهد.

■ اگر شما افسردگی دارید، تنها نیستید.

بیش از ۴٪ درصد از افراد بالغ در هر زمانی از افسردگی رنج می برند، و بیش از ۱۵٪ از آنها در دوره ای از زندگی شان دچار آن می شوند.

اگر فکر می کنید افسرده اید...

این شخص می تواند دکتر خانوادگی شما، یک روانپزشک، روانشناس و یا سایر افراد حرفه ای بهداشت روان باشد. آنها می توانند راه های معالجه ی متعددی برای رویارویی با این ناراحتی به شما پیشنهاد کنند. نکته ی مثبت این معالجات این است که در کنار مهارت هایی که در این کتابچه به آنها اشاره می شوند، در بهبود شما مؤثر خواهند بود.

در صورتی که گمان می کنید افسردگی دارید، یافتن کمک بسیار اهمیت دارد. مهارت هایی که در این کتابچه به آنها اشاره می شود به این منظور نوشته شده اند که به شما در مبارزه با افسردگی کمک کند، ولی نباید این کار را به تنهایی انجام دهید. پرسیدن نظر شخص دیگری که مورد اعتماد شماست می تواند به شما در درک مشکلاتتان و روشن بینی نسبت به آنها یاری رساند. اگر احساس غم، اندوه و بیهودگی ادامه دارد، حتماً با پرسنل حرفه تماس بگیرید.

اگر احساس می کنید می خواهد به خودتان آزار برسانید...

اگر فکر می کنید حتی نمی توانید تا زمان وقت ملاقات صبر کنید، شماره تلفن های اضطراری **مراکز بحران (Crisis Centers)** وجود دارند که کارکنان آن ها هر روز هفته و ۲۴ ساعته آماده ی کمک رسانی هستند. بعلاوه می توانید به بخش اورژانس بیمارستان نزدیک خودتان مراجعه و درخواست کمک بکنید.

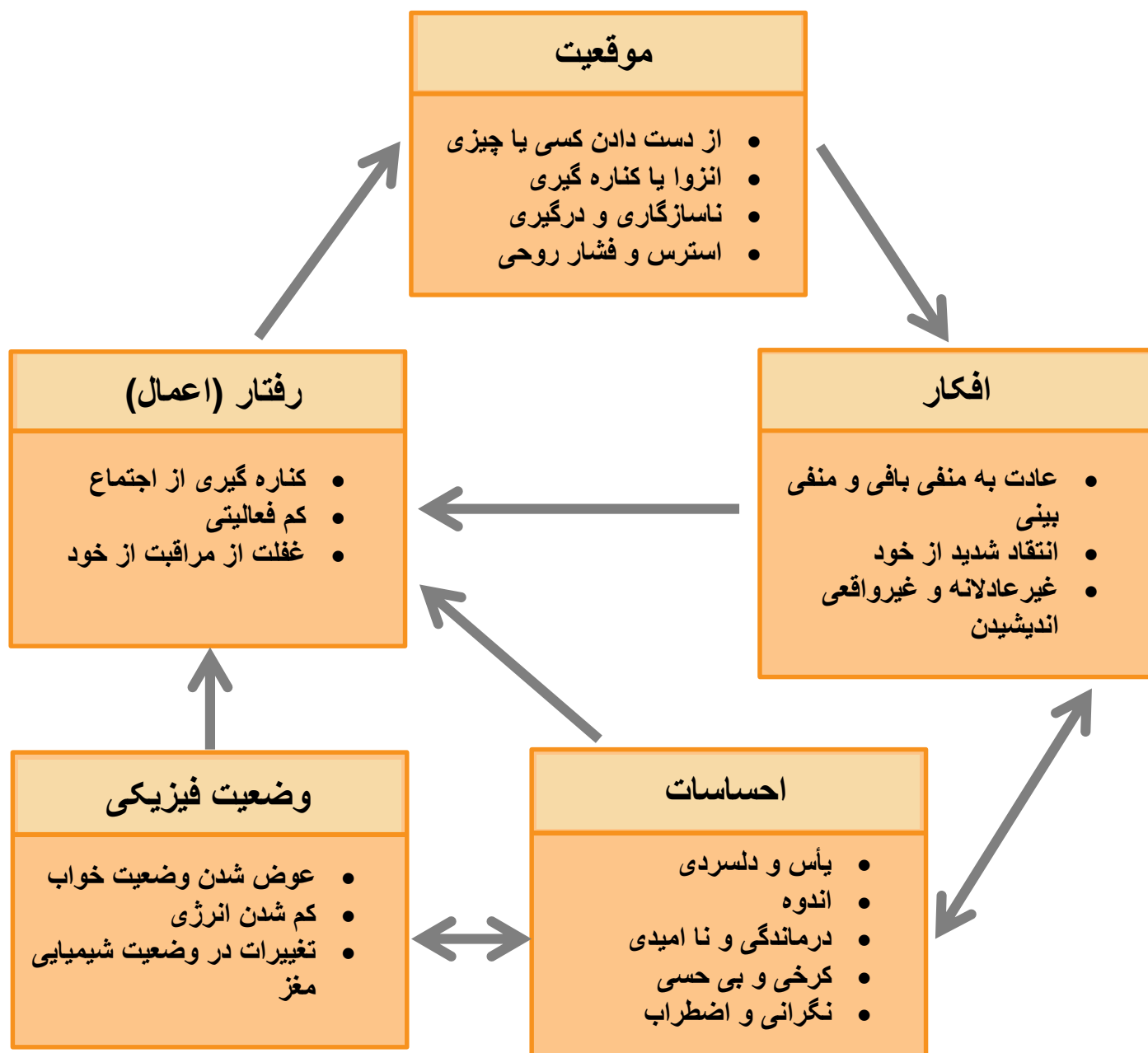
یادتان باشد، **این چیزها می گذرند** و زندگی می تواند بهتر شود.

برای بسیاری از افراد افسرده، زندگی غیرقابل کنترل و سردرگم است. خیلی از آنها گاه و بیگاه این درهم و برهمی را حس می کنند. برای تعداد کمی از آنان این احساس بیچارگی بقدری شدید می شود که به نظرشان می رسد زندگی واقعاً ارزش ادامه دادن ندارد. اگر شما ویا کس دیگری که می شناسید دچار این وضعیت شده باشد، وقتش است که به دنبال کمک باشید. یک متخصص حرفه ای را پیدا کنید تا به شما در رهایی از این احساس ناخوشایند یاری رساند.

چه چیزی موجب افسردگی می شود؟

اشخاص به دلایل گوناگون دچار بیماری افسردگی می شوند.

تحقیقات چندین عامل را موثر در ایجاد و ادامه ی حالت افسردگی تشخیص داده اند. نمودار پایین پنج عامل اصلی را شامل است: موقعیت، افکار، احساسات، وضعیت فیزیکی و اعمال. هریک از این بخش ها می توانند در زمینه پیشرفت افسردگی نقش داشته باشند، و افسردگی خود نیز می تواند روی تک تک این بخش ها تأثیرگذار باشد. در صفحات بعدی هریک از این عوامل را با جزئیات بیشتر مورد بررسی قرار خواهیم داد.



چه چیزی موجب افسردگی می شود؟

موقعیت

افسردگی معمولاً در یک موقعیت تنش زا در زندگی آغاز می شود. اگر مساعی شما در جهت کنار آمدن با این موقعیت از راه بهبود بخشیدن و یا پذیرفتن آنها موفقیت آمیز نبوده است، ممکن است حس تحت الشعاع قرار گرفتن و بی چارگی در شما ایجاد شود. بدنبال آن احساس افسردگی زیاد و زیاده تر می شود. بعضی از موقعیت ها که می توانند مرتبط با افسردگی باشند عبارتند از:

- **پیش آمد های مهم در زندگی ، از دست دادن کسی یا چیزی.** اتفاقاتی مثل مرگ یک عزیز، جابجایی، طلاق، شکست های مالی، یا از دست دادن شغل اختلالات عمده در زندگی شخص محسوب می شوند.
- **نداشتن تماس با سایر مردم.** کناره گیری اجتماعی یک عامل خطرناک برای بوجود آمدن افسردگی است.

- **درگیری در روابط.** بروز اختلاف در روابط شخصی، اعم از مشکلات زناشویی یا خانوادگی بشدت استرس زا است و می تواند به شروع افسردگی کمک کند.



- **اضطراب و هیجان مربوط به شغل.** این مسئله می تواند عدم اطمینان در شغل باشد (مطمئن نبودن از این که شغل شما ثابت است یا نه) ، درگیری با سرپرست های ناظر و همکاران در محیط کاری و یا کار بیش از حد (طبیعت بشر به گونه ای است که توانایی بیش از ۱۶ ساعت کار را در روز ندارد، چه در محیط کاری و چه در خانه).

- **فشار روحی مربوط به سلامتی بدنی.** این مخصوصاً در مورد مشکلات جسمی مزمن است که درد فراوان و ناتوانایی جسمی آنها را تنها بطور موقت می شود معالجه کرد. برخی از این بیماری های جسمی یا معالجات مربوط به آنها می توانند در پیدایش افسردگی تاثیر گذار باشند. به عنوان مثال، کم کاری غده تیروئید (بیماری که در آن غده تیروئید مقدار کمی از هورمون تیروئید ترشح می کند) با خستگی مفرط و افسردگی مربوط می شود.

البته این بدین معنی نیست که افراد فقط هنگامی که شرایط زندگی بد است به افسردگی دچار می شوند. بعضی وقت ها اشخاص حتی وقتی زندگی شان به آرامی می گذرد گرفتارش می شوند. به نظر می رسد افسردگی بی خبر و ناگهان پیدا می شود! مهارت های ضد افسردگی مثل مواردی که در این جزوه آموزش داده می شوند برای این گونه از افسردگی هم به همان اندازه مفید واقع می شوند.

چه چیزی موجب افسردگی می شود؟

افکار

طرز فکر هر انسان تعیین کننده نوع تجربه ی او در برخورد با اتفاقات است. شواهد تحقیقاتی نشان می دهد که نگاه افراد افسرده به دنیا نگاهی کج و منفی ست که می تواند تجربه ی افسردگی را در آنها ایجاد و یا حتی تشدید کند.

هرکدام از ما بستگی به طرز تفکرمان ، بطور متفاوتی تحت تاثیر اتفاقات زندگی قرار می گیریم. دو نفر را در نظر بگیرید که وارد یک مهمانی می شوند. یکی از آنها که طبیعت دوستانه و مثبتی دارد، پیش بینی می کند که به او خوش خواهد گذشت، و مهمانان را خوش رفتار و دوستانه پذیرا می یابد. فرد دیگر که خود از گردهم آیی های اجتماعی وحشت دارد، و تصورش این است که به او خیلی بد خواهد گذشت، مهمانان را مردود و ایراد گیر می یابد .



چه چیزی موجب افسردگی می شود؟

سبک افکار تحریف شده و دگرگون

اندیشه های غیر واقعی و منفی درباره ی یک وضعیت.

شما یک وضعیت را به شکلی غیرواقعی و بدبینانه می بینید، روی جنبه های منفی و تهدید کننده ی آن تأکید می کنید و بخش های مثبت و امید بخش آن را نمی بینید.

داشتن افکار ناعادلانه و منفی در مورد خودتان.

درباره ی خودتان به نحو انتقاد کننده ای می اندیشید، و به صورتی شدید و غیرمنصفانه از خود انتقاد می کنید.

داشتن افکار غیرواقعی و منفی در مورد آینده.

شما آینده ای را پیش روی خود مجسم می کنید که تاریک و ناامید کننده است و امکان وقوع هر پیشامد بد و منفی ای را بزرگ نمایی می کنید.

به عنوان یک جمع بندی از مطالبی که گفته شد، ما این اندیشیدن ناعادلانه و غیر واقعی را "مثلث منفی" می نامیم که شامل :

- افکار منفی درمورد "خود" ،
- افکار منفی درمورد وضعیت فعلی ،
- افکار منفی درمورد وضعیت آینده.

این گونه اندیشیدن معمولاً در کودکی آغاز می شود. برخی از افراد در خانواده هایی بزرگ می شوند که تنها تعبیر و تفسیر های منفی بین آن ها رد و بدل می شود. در بعضی دیگر، بچه ها از مثبت اندیشیدن در مورد خودشان باز داشته می شوند و به انتقاد از خود تشویق می شوند. این طرز فکر منفی چه از افسردگی آنها سرچشمه گرفته باشد و چه در کودکی یافته شده باشد، تأثیر بسزایی روی برداشت اشخاص از تجربیاتی که در این جهان دارند خواهد گذاشت.

چه چیزی موجب افسردگی می شود؟

احساسات

افسردگی اکثراً با احساس دلسردی، پس از تلاش های ناموفق درمقابل با یک سختی در زندگی آغاز می شود. گرچه، وقتی این افسردگی ادامه پیدا می کند، این احساسات ناخوشایند و غم افزا راه را برای انواع تجربیات عاطفی دردناک تری باز می کنند. شخص افسرده زیر بار احساس ناامیدی و بدبختی مأیوسانه قرار می گیرد. حس اضطراب (تنش فیزیکی، دلواپسی، و احساس یک پیش آمد قریب الوقوع وحشتناک) اکثراً این احساسات نومیدانه را همراهی می کند.

بعضی از افراد افسرده یک حس عمومی کرخ شدن عواطف را تجربه می کنند و دچار ناتوانی در حس کردن می شوند. اینطور به نظر می رسد که درد و رنج روحی بقدری شدید است که ذهن شما درست مثل یک کلید قطع کننده ی مدار برق، احساسات و عواطف را در شما خاموش می کند.

به یاد داشته باشید که افراد افسرده به جهان با چشم بدبینانه و غیرواقعی می نگرند و در مورد خودشان به نحوی ناعادلانه و سخت قضاوت می کنند. احساساتی را که تجربه می کنند عمدتاً بر اساس این طرز برداشت منفی از زندگی شان است. اگر افکارشان در مورد جهان و آنچه در آن است منفی و غیر واقعی ست پس احساساتشان هم دقیقاً به همان اندازه منفی و غیر واقعی خواهد بود.

ممکن ست باور این که احساسات یک شخص، غیر واقعی ست مشکل باشد. ولی تصور کنید که شخصی معتقد باشد که پرواز با هواپیما بسیار خطرناک است و این که هواپیما ها مرتب از آسمان به زمین سقوط می کنند. چنین فردی از پرواز با هواپیما به شدت وحشت خواهد داشت. در صورتی که این ترس از ایمنی پرواز، یک باور نادرست و غیرواقعی است. در وضعیت های مشابه، افراد افسرده اکثراً باورهایی در مورد جهان و خودشان دارند که بهیچ وجه پایه و اساسی ندارد و آنها را به سمت احساسات غیر واقع گرایانه و منفی راهنمایی می کند.

چه چیزی موجب افسردگی می شود؟

وضعیت فیزیکی

افسردگی نشانه های گوناگونی از فیزیولوژی را به همراه دارد. یکی از شدیدترین تغییرات فیزیکی در فرد افسرده بهم خوردن برنامه ی خواب است. شخص معمولاً یا از خواب کافی برخوردار نمی شود، یا با به خواب رفتن مشکل دارد، مدام بیدار می شود و یا صبح خیلی زود از خواب برمی خیزد. بعضی اوقات شخص ممکن است بیش از حد بخوابد، که دلیل آن صرفاً پنهان شدن است و یا خستگی مفرطی که به نظر می رسد او را مجبور به خواب مداوم می کند. وقتی خواب " ترمیم کننده " نباشد – یعنی، هنگامی که فرد بیدار می شود احساس تازگی و سرزندگی نکند – شروع یک روز جدید و رویارویی با مشکلات آن طاقت فرسا تر می شود. اشخاص مبتلا به افسردگی، اغلب حس می کنند انرژی ندارند و خسته تر از آن هستند که فعالیت های روزانه شان را انجام بدهند.

یک نگرش این است که عملکرد نامتعادل شیمیایی مغز می تواند یکی از عوامل افسردگی باشد. تحقیقات نشان می دهد که فعالیت شیمیایی عصبی خاصی در مغز بعضی از افراد افسرده کم است. گرچه کاملاً روشن نیست که فقط این تغییرات در شیمی مغز هستند که موجب افسردگی می شوند. آنچه میدانیم این است که افسردگی اکثراً با تغییراتی در شیمی مغز همراه هستند.

تغییرات فیزیولوژیک، کنار آمدن با مشکلات زندگی و دنبال کردن یک برنامه ی مدیریت افسردگی مثل استفاده از این کتابچه را مشکل می کنند. داروهای ضد افسردگی اغلب می توانند در بازگرداندن خواب راحت و بازیابی دوباره ی حس انرژی فیزیکی شما بسیار یاری دهنده و مفید باشند. داروها به شما این اجازه را می دهند که فعالانه مهارت های جدیدی را که برای غلبه بر افسردگی نیاز دارید آموخته و به کار بگیرید.

چه چیزی موجب افسردگی می شود؟

رفتار (اعمال)

افسردگی معمولاً تأثیر بسزایی روی رفتار فرد دارد. در اینجا چند مورد مربوط به آن را ملاحظه می کنید:

عدم انجام فعالیت های رضایت بخش .

سرگرمی ها و کارهای ذوقی، کارهای دستی، ورزش، کتاب خواندن، و مسافرت ممکن است همه بسیار کم اتفاق بیفتند و یا کلاً متوقف شوند. اشخاص افسرده اکثراً خسته تر و بی حوصله تر از آن هستند که به فعالیت هایی نظیر این ها بپردازند، و هرچه کمتر در این نوع کارها شرکت کنند، کمتر احساس توانایی انجام آن ها را خواهند کرد. بیشتر آنان دچار "anhedonia" یا احساس فقدان لذت می شوند، که موجب می شود از پرداختن به کارهایی که باعث سرگرمی و لذت می شوند خودداری کنند. اگر شخصی از انجام کارهای تفریحی و سرگرم کننده که قبلاً بخشی از زندگی او بوده در حال حاضر لذت نمی برد، دلیلی برای انجام آنها نمی بیند. سستی و رکود یک عادت می شود. در نتیجه، فرد افسرده از رضایتی که قبلاً از انجام این فعالیت ها احساس می کرد نیز محروم می شود، که به نوبه ی خود ، حس نومییدی او را تشدید می کند.

غفلت از بهداشت شخصی

کارهایی که برای مراقبت های بهداشتی و حفظ ظاهر باید انجام شود، اغلب از سوی شخص افسرده با غفلت انجام می گیرد. به خودش نمی رسد و در لباس پوشیدن سهل انگار و شلخته می شود. علاوه بر آن، فعالیت های ورزشی به حداقل می رسند، چه این تمرینات رسمی باشند مثل دویدن ، چه پیاده روی در محله. انجام ندادن تمرینات بدنی سهم بسزایی در افزایش افسردگی دارد زیرا از این طریق منبع بسیار نیرومندی از سلامت فیزیکی و اعتماد بنفس حذف می شوند. همچنین، اکثراً عادات تغذیه ای شخص افسرده نیز به هم می خورد، چه از راه کم خوردن (یعنی فراموش کردن وعده های غذایی) به خاطر کم اشتها، و چه بیش از حد خوردن به عنوان "جانشینی" برای رضایت شخصی.

چه چیزی موجب افسردگی می شود؟

کوتاهی از انجام وظایف کوچک.

شخص افسرده اغلب از انجام کارهای کوچک ولی لازم مثل ؛ وظایف روزمره ، بیرون بردن زباله ، تمیز کاری ، باغبانی سرباز می زند و یا انجام آنها را به عقب می اندازد. قصور در انجام این کارها نیز کمک می کنند که احساس بی عرضگی و کنترل نداشتن بر امور زندگی در فرد افسرده تشدید شود. علاوه بر آن، این مسئله بین او و سایر کسانی که با او زندگی یا کار می کنند چالش ایجاد می کند.

کناره گیری از خانواده و دوستان.

دعوت های اجتماعی رد می شوند، به تلفن ها جواب داده نمی شود، و گرد هم آیی های مرسوم و معمول با خانواده و دوستان، به هر بهانه ای انجام نمی شود. انزوای اجتماعی یک عامل بسیار مؤثر در افزایش حس افسردگی و بی حوصلگی ست که شخص را از لذت و گرمی حس ارتباط و پیوستن به دیگران، که برای همه ی ما اساسی ست، محروم می کند. شخص افسرده بیشتر اوقات فکر می کند که دیگران بخاطر وضعیت روحی و کسالت آور او، ممکن است علاقه ای به دیدن و گذراندن وقت با او را نداشته باشند.



چه کارهایی می توان در مورد افسردگی انجام داد؟

افسردگی ملایم

- مراجعه به خانواده و دوستان و گپ زدن با آنها و بیان چگونگی احساس تان معمولاً ثمربخش است. آنها می توانند راه چاره ای پیش پای شما بگذارند، به علاوه، همین که بدانید دیگران شما را دوست دارند و نگران شما هستند به شما کمک می کند.
- در مورد مسائلی که به آنها بر می خورید، احساسات و افکارتان، و راه حل های ممکن را بنویسید. این کار می تواند به شما کمک کند تا مشکلی که دچارش شده اید و انتخاب هایی که برای مبارزه با آن دارید را درک کنید.
- با دکتر خانواده، روانکار یا روانشناس خود صحبت کنید. یک متخصص با کمک به آگاهی بیشتر به شما در درک موقعیتتان، می تواند راه حل هایی مفید، برای مقابله با افسردگی به شما ارائه دهد.
- در بعضی موارد، مصرف داروی ضد افسردگی می تواند کمک کننده باشد ولی برای اغلب اشخاصی که افسردگی خفیف دارند " جواب " فقط در مصرف دارو نیست.

آموزش و به کار گیری مهارت های ضد افسردگی که در این جزوه ی راهنما می خوانید احتمالاً در مورد افسردگی های ملایم می تواند بسیار یاری دهنده باشد.

چه کارهایی می توان در مورد افسردگی انجام داد؟

افسردگی حاد

علاوه بر آنچه قبلاً توضیح داده شد...

■ اگر فکر می کنید ناراحتی تان در این حد است حتماً به دکتر خانوادگی خود مراجعه کنید. افسردگی حاد مشکل بسیار جدی است و لازم است با دکتر خانوادگی، دکتر روانپزشک و یا روانشناس در میان گذاشته شود.

■ تجویز داروهای ضد افسردگی، رایج ترین راه برخورد با افسردگی حاد می باشد که اکثراً ثمربخش هستند.

■ راه دیگر معالجه افسردگی حاد "شناخت درمانی" است،

(Cognitive Behavioural Therapy). این روش شامل **گفتگو درمانی** است که مهارت های تازه ای در اندیشیدن و رفتار را آموزش می دهد. این راهنما براساس روش های "CBT" است.

■ روش دیگر معالجه "درمان بین فردی" است، (Interpersonal Therapy). این روش **گفتگو درمانی** است که مهارت های تازه ای در مورد کنار آمدن با شریک زندگی، دوستان و خانواده را آموزش می دهد.

■ برای افسردگی های طولانی مدت یا بازگشت پذیر، مفید ترین و قوی ترین راه، ترکیب داروهای ضد افسردگی با یکی از این دو نوع **گفتگو درمانی** (CBT or IPT) است.

آموزش و به کارگیری مهارت های ضد افسردگی در این جزوه ی راهنما ممکن است در پیروز شدن بر افسردگی حاد مؤثر واقع شوند. ولی به یاد داشته باشید که این ها به تنهایی نمی توانند برای درمان افسردگی به این وخامت کافی باشند.



تجویز دارو در برخی موارد کاملاً مفید است. بسیاری از کسانی که داروهای ضد افسردگی را مصرف می کنند روحیه ی بهتر و کم شدن سایر عوارض (مثل کم اشتها یا عدم تمرکز فکری) را تجربه می کنند.

در عوض، دارو می تواند به شما انرژی بدهد و روحیه ی شما را بالا ببرد تا قادر به دادن تغییراتی در زندگی تان بشوید (مثل شروع یک برنامه ی ورزشی مرتب، کسب مهارت هایی برای ابراز وجود و اثبات ارزش خود، یا مشخص کردن هدف های زندگی و سعی در رسیدن به آنها).

ولی تجویز دارو بندرت یک معالجه ی کامل برای کسانی که روحیه ی ضعیف دارند محسوب می شود: تغییر طرز فکر در برخورد با زندگی و کنار آمدن با آن همچنین بسیار اهمیت دارد. نباید اجازه بدهید که مصرف دارو باعث شود که یک زندگی ناسالم و یا بی ثمر را دنبال کنید.

در اینجا نکته های بیشتری درباره ی تجویز دارو گفته می شود:

داروهای مختلف ، عملکرد متفاوتی در افراد مختلف دارند.

یافتن دارویی مناسب و یا ترکیب خاصی از داروها با اثرات جانبی محدود ، زمان می برد. عوارض جانبی می تواند شامل بهم خوردن برنامه خواب، عوض شدن اشتها و از دست دادن تمایلات جنسی باشد.

هرگز خوردن یک دارو را به طور ناگهانی قطع نکنید.

برخی از افراد بعد از قطع داروهای ضد افسردگی گرفتار واکنش های ناخوشایندی می شوند. اگر تصمیم گرفتید دارویتان را فوراً قطع کنید حتماً با دکتری که آن را برای شما تجویز کرده است مشورت کنید. روش متداول این است که مصرف دارو را مرحله به مرحله و به صورت تدریجی در طول زمان کم کنید.

بعضی از افراد افسرده از مصرف دارو به مدت طولانی استفاده می برند.

برای بعضی اشخاص ادامه مصرف دارو در طول زمان تاثیر بهتری دارد. بیشتر افراد مصرف این داروها را به مدت نسبتاً زیادی ادامه می دهند تا قدرت ایجاد تغییرات مثبت در آنان پیدا شود، سپس به تدریج مصرف دارو را کمتر کرده و سرانجام آن را متوقف می کنند.

قطع مصرف دارو بمحض اینکه به مرحله بهبودی رسیدید وسوسه انگیز است.

نتیجه این کار بازگشت سریع افسردگی خواهد بود. معمولاً بهترین کار این است ، تا زمانی که بهبودی شما برای مدت طولانی ثابت نشده ،مصرف دارو را ادامه دهید. کم کردن دارو تا زمانی که افسردگی شما تحت نظر است می تواند ادامه یابد.



در این بخش سه مهارت خواهید آموخت تا بتوانید از خرابتر شدن روحیه تان جلوگیری کنید، افسردگی تان را کمتر کنید و جلوی پیش آمدن مجدد آن را بگیرید. **این مهارت ها عبارتند از:**

حل کردن مشکلات

واقع گرایانه اندیشیدن

فعالسازی مجدد زندگی شما

افسردگی همه ی جنبه های زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهد : احساسات شما، افکار، اعمال، عملکرد فیزیکی، و موقعیت تان در زندگی (که شامل پشتیبانی اجتماعی، روابط خانوادگی، وضعیت شغلی، موقعیت مالی و غیره می شود). هریک از این موارد با بقیه در ارتباط است. در نتیجه، تغییرات در یک بخش، سایر جنبه ها را نیز تغییر می دهد. در ابتدا، هنگامی که افسردگی شروع می شود، تغییرات منفی در یکی، بقیه را هم بدتر می کند. همچنین که شرایط شما شروع به بهبود می کند، عوض شدن یکی منجر به بهتر شدن بقیه می شود. هدف معالجه بالا بردن و بهتر شدن تمامی این جنبه هاست، به نحوی که تغییرات مثبت در هریک، منجر به بهبود بقیه جوانب بشود.

درباره ی هریک از این مهارت ها که چگونه با افسردگی مبارزه می کنند توضیح خواهیم داد و به شما گام به گام نشان خواهیم داد چطور آنها را به کار گیرید. بهترین روش در مورد یادگیری این مهارت ها این است که مثل آماده شدن برای یک شغل جدید و یا آموختن یک ورزش تازه به آن نگاه کنید: تمرین اهمیت بسیاری دارد. بعضی ها درمیان گذاشتن آنها را با همسر، یک دوست قابل اعتماد، مشاور و یا یکی از افراد خانواده، مفید تشخیص می دهند – این شخص می تواند حتی وقتی احساس می کنید انرژی یا انگیزه ی کافی ندارید، در انجام تمرینات به شما کمک کند. در صورتی که چنین کسی را ندارید، فقط به تمرین مهارت ها ادامه دهید. به تدریج که روی آنها کار می کنید انجاشان برای شما آسانتر شده و نتیجه ای که می گیرید ارزشش را خواهد داشت.

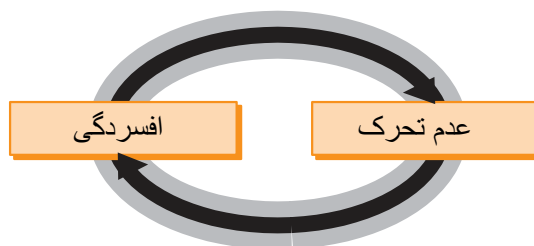


در زمان افسردگی، بیشتر مردم از انجام کارهایی که روحیه شان را بهبود می بخشد خودداری می کنند.

افسردگی منجر به عدم تحرک می شود، ولی بی تحرکی افسردگی را بدتر می کند. آنچه یک روش مناسب برای کنار آمدن با افسردگی به نظر می رسد، در واقع شما را در جهت ماندن در آن حالت و یا حتی تشدید افسردگی حرکت می دهد. راه حل: منتظر نشوید تا حال و حوصله ی انجام کاری را پیدا کنید. این انتظار در واقع باعث می شود بی حوصلگی شما تشدید شود. و صبر نکنید تا انگیزه ی انجام کار در شما پیدا شود – هر چه به طرف بهبودی پیش بروید حس انگیزه بیشتر در شما پدیدار خواهد شد. تحرک که شروع بشود، انگیزه خودش را نشان خواهد داد. تعیین هدف برای بالابردن سطح فعالیت ها روش بسیار قوی و مؤثری در مدیریت افسردگی است.

هدف این است که تدریجاً خود را به تحرک وادار کنید حتی اگر هیچ علاقه ای به این کار نداشته باشید. این ها قدم هایی هستند که برای فعال شدن دوباره زندگی تان باید بردارید.

ولی اگر شما مواظبت از خودتان و یا انجام کارهایی که حالتان را بهتر می کنند متوقف کنید، زندگی تان کسالت آور و افسردگی تان بیشتر خواهد شد. اگرچه به نظر می رسد که با فعالیت کمتر، زندگی خود را راحت تر می کنید، در واقع به احتمال زیاد، به وخیم تر شدن افسردگی تان کمک کرده اید. به عبارت دیگر:



گام اول : شناسایی فعالیت هایی که می خواهید زیاد کنید.

برای این که اهدافی را معین و روی آنها کار کنید، یک لحظه به خودتان فرصت بدهید و هر کدام از این بخش ها را بررسی کنید. فهرستی از فعالیت هایی که در هر کدام از زمینه های نامبرده به خاطر افسردگی شما از میزان آنها کاسته شده (و یا حتی قبل از شروع افسردگی تان کمتر به آنها می رسیدید) و اکنون فکر می کنید می توانید بیشتر به آنها بپردازید، تهیه کنید.

چهار ناحیه ی اصلی وجود دارند که اشخاص افسرده اغلب فعالیتشان را در آنها کم می کنند : گذراندن وقت با خانواده و دوستان، فعالیت های پاداش دهنده، رسیدگی و مراقبت از خود، و انجام وظایف کوچک.

فعالیت های پاداش دهنده

مثال:

خواندن روزنامه، پیاده روی در دامن طبیعت، انجام هنرهای دستی یا سرگرمی ها، برنامه ریزی مسافرت، تماشای فیلم، نمایشنامه، و یا مسابقات.

افزایش فعالیت شما در این قسمت تأثیر گذار خواهد بود چون:

۱. چیزهایی را که دوست دارید یا برایتان اهمیت دارند به یاد شما می آورد.
۲. به تدریج که افسردگی شما بهبود می یابد، پاداش های روحی را که بشدت به آن نیاز دارید برایتان فراهم می شود.

ایده های شما:



فعال سازی دوباره زندگی شما

مراقبت از خود

مثال:

هر روز لباس مرتب پوشیدن. گذاشتن وقت برای دوش گرفتن و نظافت. ورزش کردن. صبحانه ی کافی خوردن . غذاهای مغذی بیشتری خوردن. (اطلاعات مورد نظر در ارتباط با کم کردن افسردگی در اوراق پشت این کتابچه موجود است)

افزایش فعالیت شما در این قسمت تأثیر گذار خواهد بود چون:

۱. مستقیماً روی بالابردن احساس سلامتی فیزیکی و بدنی شما تأثیر دارد.
۲. کمک می کند تا بیاد بیاورید چه انسان لایق و شایسته ای هستید.

ایده های شما:



فعال سازی دوباره زندگی شما

وظایف کوچک

مثال:

خواندن نامه و توجه به کارهای پستی. پرداخت صورتحساب ها. تمیزکاری خانه. خرید آذوقه. انجام کارهای روزمره.

افزایش فعالیت شما در این قسمت تأثیر گذار خواهد بود چون:

۱. حس کنترل روی زندگی تان را در شما تقویت می کند.
۲. دلخوری و ناراحتی بین شما و دیگران را تقلیل می دهد چون شما هم سهم خودتان را در کارها انجام می دهید.

ایده های شما:



فعال سازی دوباره زندگی شما

وقت گذراندن با خانواده و دوستان

مثال:

دعوت از افراد برای برنامه های مختلف. حفظ تماس با اشخاصی که از قدیم می شناسید. جواب دادن به تلفن افراد. بیرون رفتن از خانه برای شرکت در گردهم آیی های دوستانه و رفتن به کلاس ها.

افزایش فعالیت شما در این قسمت تأثیر گذار خواهد بود چون:

۱. به شما کمک می کند حس برقراری ارتباط با دیگران در شما زنده شود.
۲. به دیگران این فرصت را می دهد تا بتوانند به دوستی و پشتیبانی شان به شما اطمینان مجدد بدهند.
۳. شما را از تنها ماندن و به چیزهای ملال آور فکر کردن دور می کند.

ایده های شما:



فعال سازی دوباره زندگی شما

گام دوم : از این فعالیت ها دوتا را انتخاب کنید

دوتا از فعالیت هایی که برایتان بیشتر عملی و قابل اجراست انتخاب و تغییر را آغاز کنید. دو انتخاب اولتان باید در دو زمینه ی متفاوت باشند.

فعالیت ۱ :



فعالیت ۲ :



گام سوم : هدف های واقع گرایانه

برای مثال، اگر می خواهی دوچرخه سواری را دوباره شروع کنی، هدف اول می تواند این باشد که به سراغ دوچرخه تان بروی و ببینی آیا احتیاج به تعمیر و رسیدگی دارد. اگر می خواهی به تمیزکاری خانه مشغول شوی، اولین هدفان می تواند جارو کردن یک اتاق و گرد گیری یک قفسه باشد. اگر تصمیم داری دوباره با مردم حشر و نشر کنی، هدف اول می تواند یک صحبت تلفنی پنج دقیقه ای با یک دوست باشد.

برای هر کدام از فعالیت هایی که انتخاب کرده ای، برای هفته ای که در پیش داری، یک هدف قابل اجرا مشخص کن. به یاد داشته باشید که افسردگی ادامه ی این کار را برای شما مشکل خواهد کرد. در نتیجه، هدف ها را از سطحی که قبلاً برای شما انجام دادنی بوده اند پایین تر قرار دهید.

برای موفق شدن، اهداف شما می بایست این گونه باشند:

مشخص

چون افسردگی می تواند تقریباً هر چیزی را به شکل یک شکست وانمود کند، شما به یک هدف کاملاً مشخص نیاز دارید، تا موفقیتان را با اطمینان کامل احساس کنید.

واقع بینانه

ممکن است تشویق شوید هدف ها را بر اساس حدی که فکر می کنید باید انجام بدهید قرار دهید، ولی این کار را نکنید. حواستان باشد که افسردگی از سرعت شما می کاهد و انجام کارها را بسیار سخت می کند. هدف هایتان باید آنقدر ساده باشند که حتی اگر در هفته ای که در پیش روست بسیار احساس افسردگی می کنید برای شما انجام دادنی باشند. بعضی اوقات حتی فکر کردن به شروع یک فعالیت تازه خسته کننده و طاقت فرسات. در این صورت، سعی کنید صرفاً اطلاعات مربوط به آن فعالیت را جمع آوری کنید : برای مثال، اطلاعات فعالیت های ورزشی محله تان.

برنامه ریزی زمانی

باید کاملاً برای خود مشخص کنید که کی و چگونه می خواهید هدف خودتان را در مورد فعالیت ها به مرحله ی اجرا در آورید. " یک پیاده روی پانزده دقیقه ای روز های پنجشنبه " خیلی بهتر از " پیاده روی بیشتر " است.

فعال سازی دوباره زندگی شما

ادامه ی گام ۳ : هدف های واقع گرایانه بگذاریم

در اینجا یک مثال برای شما می آوریم:

"فرانک" با دو هدف شروع کرد : کمی افزودن به فعالیت بدنی (از راه نرفتن به یک پیاده روی کوتاه هفتگی) و بالابردن سطح فعالیت های اجتماعی و معاشرت با دیگران (از صفر به دو هفته یکبار به بیرون رفتن با همسر و دخترش).

هدف هایش به این صورت بودند:

فعالیت	چند وقت یک بار	دقیقاً در چه زمانی
پیاده روی، پانزده دقیقه	یکبار در هفته برای شروع	پنجشنبه عصر
بیرون رفتن با همسر و دختر	هر دو هفته یک بار	شنبه یا یکشنبه عصر

او از تقویمش برای نوشتن هر کدام از این فعالیت ها استفاده کرد. بعد از انجام هرکدام از آن ها، روی آن در تقویم علامت زد.



فعال سازی دوباره زندگی شما

ادامه ی گام ۳ : هدف های واقع گرایانه بگذاریم

حالا شما هم سعی کنید برنامه ی هدف ریزی واقع بینانه ای را برای این هفته تعیین کنید و دو هدف برای خود مشخص کنید. تصمیم بگیرید هر چند وقت یکبار، به چه مدت و دقیقاً کی این فعالیت را اجرا خواهید کرد.

اکنون هدف های خودتان را بنویسید :

فعالیت	هر چند وقت یک بار	دقیقاً چه زمانی
۱.		
۲.		

توجه : اگر بیش از قراری که با خود گذاشته اید انجام دهید به خودتان امتیاز ندهید. خوب است اگر بتوانید بیش از حدی که معین کرده اید به انجام برسانید ولی این دلیل نمی شود که از قرار آینده تان صرف نظر کنید. اگر به خودتان اجازه ی این نوع معامله ها را بدهید در انجام هدف های تان سهل انگاری و بی توجهی کرده اید.

روی اجرای فعالیت هایتان با خود مثل قرارهایی که با دیگران می گذارید رفتار کنید. به همان اندازه که به قرارتان با پزشک خانوادگی تان احترام می گذارید، به آن ها اهمیت بدهید. اگر به دلیلی مجبور شوید یکی از قرارها را به تعویق بیندازید بلافاصله وقت دیگری را به جای آن مشخص کنید و از آن نگذرید.



خرید یک کتابچه مخصوص ثبت قرار هایتان و دنبال کردن آن ها ایده ی بسیار خوبی است.

هنگامی که قراری را به انجام رساندید آن را در دفترچه بنویسید و به خود یادآوری کنید که به قول خودتان عمل کرده اید - در مراحل اولیه ی بهبودی، این **پاداش** شما محسوب می شود.

گام ۴ : اهداف خود را به عمل برسانید.

مهم است تشخیص دهید که احتمالاً تمایلی به انجام دادن هدف هایی که برای فعالیت هایتان تعیین می کنید نخواهید داشت. هنگام افسردگی، انگیزه های شما بسیار کمتر و ضعیف تر از معمول است. ولی اگر منتظر بمانید تا این انگیزه ها قوی تر شوند، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد و هیچ پیشرفتی صورت نخواهد پذیرفت. صرفاً به این دلیل فعالیت ها را انجام دهید، که **انتخاب و تصمیم خودتان** برای هدف هایتان بوده اند و به این خاطر به بهبود شما کمک می کنند. پس از این که هر کدام از هدف ها را به انجام رساندید، خودتان متوجه خواهید شد که چه کار مهمی را به انجام رسانده اید.

در مراحل اولیه ی بهبود یافتن از افسردگی، احتمالاً از فعالیت هایتان لذت نخواهید برد، ولی به تدریج که سطح تحرکات را بالا بردید و روی بهبودی تمرکز کردید، کم کم توانایی لذت بردن از آنها را مجدداً بدست خواهید آورد. حتی باز هم قادر به تهییج و انگیزه دادن به خود خواهید شد.

آیا وقتی به هدفی رسیدید، به خودتان تبریک گفتید؟ اگر جواب منفی ست، همین حالا این کار را بکنید. افسردگی احتمالاً باعث می شود روی کارهایی که نکرده اید تمرکز کنید و موفقیت ها را ندیده بگیرید و یا بی اهمیت جلوه دهید. این خود باعث ادامه ی افسردگی می شود، چرا که مدام احساس شکست را در شما تقویت می کند. تعمداً پیشرفت های تان را، هر چند کوچک و بی اهمیت به نظرتان بیابند، به خود خاطر نشان کنید. "**خوب، تصمیم گرفتم یک دور توی محله مان بزنم و این کار را کردم. بسیار عالی.**" پیروزی های کوچک خود را نادیده نگیرید یا فکر نکنید که اهمیت ندارند. پیروزی ها واقعاً مهم اند،

مخصوصاً در دوران افسردگی. اگر متوجه شدید که دارید موفقیت های تان را کوچک جلوه می دهید، (" ولی این کاری که کردم اصلاً مهم نبود ")، یادتان باشد که در افسردگی، به انجام رساندن کارهای کوچک درست مثل پیمودن یک راه کوتاه در حال حمل کردن باری بسیار سنگین است. رسیدن به اهداف در زمان افسردگی چالش بسیار بزرگی ست و شناسایی آن اهمیت بسیار دارد.

اگر موفق نشدید، چه مانعی پیش پای شما بوده؟ برای آسان تر کردن هدف چه می توانید بکنید؟ باید درک کنید که ممکن است هدف شما زیاده از حد جاه طلبانه بوده است. سعی کنید برای هفته ی آینده کمی آن را آسان تر کنید، یا حتی هدف دیگری را انتخاب کنید. افراد افسرده معمولاً اهداف بالایی را برمی گزینند، بنابراین در انجام آنها موفق نمی شوند و این باعث دلسردیشان می شود. مشکل شان این نیست که تنبل اند، بلکه زیاده از حد، مشتاق خوب شدن هستند!

توقعتان را از خودتان پایین بیاورید و کاری را انتخاب کنید که مطمئن هستید می توانید انجامش بدهید، حتی اگر احساس می کنید *حالتان از هفته ی قبل بهتر نشده*. حتی یک ظرف شستن، به یک نفر زنگ زدن، یک صورتحساب باز کردن، یک دور کوچک در محله زدن، و یا پنج دقیقه صرف انجام یک سرگرمی کردن : همه ی این ها هدف های کاملاً منطقی به نظر می رسند. به تدریج که انرژی و توان تان بالا می رود قادر به انجام کارهای بیشتری خواهید بود. ولی فعلاً، به خودتان اجازه بدهید آهسته شروع کنید و آهسته پیش بروید.

فعال سازی دوباره زندگی شما

گام ۵ : اهدافتان را مرور کنید

بعد از دو هفته که روی هدف هایتان کار کردید، مروری بر آنها داشته باشید.

- آیا مایلید این هدف ها را اندکی زیادتیر کنید یا این که ترجیح می دهید در همین سطح ادامه دهید تا کاملاً انجام آن ها برایتان راحت شود؟ انتخاب با شماست.
- حالا زمان مناسبی ست که یک هدف دیگر در نظر بگیرید. یکی را از یک زمینه ی متفاوت انتخاب کنید. برای مثال، اگر قبلاً هدف هایی از رسیدگی به بهداشت و ظاهر ویا فعالیت های مربوط به رضایت شخصی برگزیده بودید، این بار به سراغ معاشرت با فامیل و دوستان و یا انجام وظایف سبک و کوچک بروید.



فعالیت جدید

نوع فعالیت	هرچند وقت یکبار	زمان دقیق

هدف جدید را به همراه دو هدفی که در حال انجام شان هستید به برنامه ی خودتان اضافه کنید. به خاطر داشته باشید، هربار که فعالیتی را به انجام می رسانید آن را در جدول علامت بزنید و خودتان را برای انجام آن تشویق کنید.

بعد از دو هفته پرداختن به این هدف ها، دوباره موقعیت خود

را بررسی کنید. آیا هدفی هست که انجام نشده باشد؟ چه چیزی مانع انجام آن شده است؟ آیا احتیاج به کم و یا عوض کردن هدف دارید؟

پیش بروید! به تعیین هدف ها ادامه بدهید و اگر توانایی اش را دارید، اضافه کردن هدف های بیشتر را در نظر بگیرید. اگر یک تکلیف را تمام کرده اید (مثلاً اگر حالا جمع آوری اطلاعات در مورد فعالیت های تفریحی و ورزشی محله تان را تمام کرده اید) ، حواستان را متوجه یک هدف دیگر کرده و این برنامه را دنبال کنید :

- ۳ تا از هدف هایتان را انتخاب کنید.
- آن ها را در دفترچه تان بنویسید.
- هرکدام را که انجام دادید علامت بزنید.
- هربار خودتان را تشویق کنید.
- هر دو هفته یک بار هدف ها را بررسی کنید و تصمیم بگیرید که آیا احتیاج به تغییر و تبدیل دارند یا این که برای افزودن یک هدف دیگر آماده هستید.
- نهایتاً، در یک زمان سرگرم انجام ۳-۴ هدف خواهید بود. ولی سطح توقع از خودتان را زیاد بالا نبرید : پرداختن به تعداد زیادی از اهداف در آن واحد، می تواند طاقت فرسا باشد.



افکار مخدوش و منفی ، افسردگی را تشدید می کند.

و ما آن را طرز فکر مایوس کننده می نامیم.

می خواهیم خودمان را گول بزنیم که هیچ چیز بدی اتفاق نخواهد افتاد؟

نه ، پیروزی بر طرز فکر مایوس کننده به این معنی نیست که آن را با مثبت اندیشی غیرواقعی جایگزین کنیم (همه مرا دوست دارند، هرگز اتفاق ناگواری برای من نخواهد افتاد، همیشه آنچه را بخواهم به دست خواهم آورد). نکته این است که غیرواقعی اندیشیدن، چه مثبت و چه منفی، موجب می شود که رفتار نامناسب پیدا کنیم. منظور این است که زندگی های خود را به نحو واقع گرایانه ای ارزیابی کنیم. هدف **پیدا کردن طرز فکر واقع بینانه و عادلانه است.**

و معنایش این است که در مورد خودتان منصف و واقع بین باشید (به مشخصات خوب و نقاط قوت خود هم به اندازه ی مسائل تان توجه کنید) درباره ی موقعیت فعلی تان (توزین درست و دقیق جنبه های مثبت و منفی زندگی تان) و آینده تان (بزرگ نمایی امکان پیامد های بسیار ناگوار). بنابراین، چگونه طرز فکر مایوس کننده را تغییر می دهید؟

گام هایی را که باید دنبال کنید به قرار زیر است....

طرز فکر مایوس کننده غیرواقعی و نا منصفانه است :

- افکار غیرواقعی و منفی در رابطه با وضعیت تان،
- افکار غیرواقعی و غیرمنصفانه در مورد خود،
- افکار غیرواقعی و منفی درباره ی آینده خود.

هدف ، جنگیدن با طرز فکر مایوس کننده و جایگزین کردن آن با واقع اندیشی است.

واقع اندیشی عبارت است از:

- به وضوح به موقعیت خود نگاه کردن ،
- خود را عادلانه مورد قضاوت قرار دادن، به نقاط مثبت و منفی زندگی خود به طور متعادل نگاه کردن ،
- درباره ی آینده ی خود دقیق و درست فکر کردن و جلوگیری از بزرگ نمایی پیامد های بد.

بنابراین هدف در کنار آمدن با افکار مایوس کننده چیست؟ این است که تمام روز فقط فکرهای مثبت به مغزتان راه بدهید؟

گام ۱: یاد بگیرید چگونه افکار مایوس کننده را تشخیص دهید

افکار مایوس کننده ناعادلانه و غیرواقعی اند. این فکر ها مخدوش و بی معنی هستند زیرا که انعکاس نادرستی هستند از اینکه دنیا چطور می گذرد و یا اینکه در چه حال و وضعی هستید. جدول زیر (و ادامه در صفحه ی بعد) بعضی از حالات نادرست فکر کردن در هنگام افسردگی را شرح می دهد^۱:

فیلترذهنی.

این نوع مایوسانه فکر کردن باعث می شود که شما فقط به چیزهای بد نگاه کنید و هرگز توجهی به چیزهای خوبی که وجود دارند نداشته باشید. در این صورت همه چیز در زندگی شما منفی بنظر می رسد. **در حالیکه واقع بینانه اندیشیدن هردو جنبه ی مثبت و منفی زندگی تان را مد نظر قرار می دهد.**

عمومیت دادن زیاده از حد.

این نوع مایوسانه فکر کردن ، یک اتفاق منفی را شروعی برای یک سری جریانات منفی پایان ناپذیر الگو می کند. برای مثال اگر یکی از دوستان شما را ترک کند، دیگران هم دست از دوستی با شما می کشند و ترکتان خواهند کرد. اگر اولین بار در انجام کاری شکست بخورید، هر بار دیگر هم که سعی کنید شکست خواهید خورد. **اما واقع گرایانه فکر کردن تشخیص می دهد که الزاما یک موقعیت ناامید کننده ، تعیین کننده بقیه موقعیت ها نخواهد بود.**

نحوه ی فکر کردن به صورت " یا همه یا هیچ چیز".

شما دنیا را به صورت منتهی درجه می بینید. یا چاقید یا لاغر، یا باهوش یا کودن، منظم یا شلخته، افسرده یا شاد، و مانند آن. هیچ حد وسطی وجود ندارد. پیشرفت تدریجی معنی نمی دهد چون فقط چاره ی کار یکباره و کامل مورد قبول است. **"کی اهمیت می دهد اگر فقط نیمی از کار را به انجام برسانم؟ هنوز که کامل نیست"** ولی طرز فکر واقع بینانه افراد و اتفاقات را در مقطعی متعادل بین دو نهایت می بیند که معمولا جای درست تری است.

۱. انواع طرز فکر های مخدوش در کتاب فوق العاده ای به نام "احساس خوب" اثر دیوید برنز (David Burns - Avon 1992) توصیف شده اند.

ادامه ی گام ۱ : یاد بگیرید چگونه افکار مایوس کننده را تشخیص دهید

فاجعه سازی.

یک موضوع ناامید کننده کم اهمیت چنان بزرگ به نظر می رسد که انگار عکس العمل شما بر اساس یک فاجعه بزرگ است. مثلاً، شما در تکمیل یک پروژه کوچک کمی از برنامه عقب هستید، بنابراین تمام ماه زندگی بر شما تلخ می شود. یک فاجعه ی بزرگ (یک ماه وحشتناک) به جای یک اتفاق کم اهمیت (کمی عقب افتادن از پروژه) . **ولی فکر واقع بینانه، اتفاقات را در همان سطح اهمیتی می بیند که واقعاً به آن تعلق دارند، نه تاکید بیش از حد و غیر واقعی به پیش آمد های منفی.**

برچسب زدن.

شما با خودتان با خشونت حرف می زنید، القاب ناخوشایندی مثل " احمق" و " بازنده " به خود می دهید و یا آنچه که در نظرتان بیشترین تحقیر است به خود روا می دارید. با لحنی با خودتان حرف می زنید که هرگز به خود اجازه نمی دهید کس دیگری را آنگونه مورد خطاب قرار دهید. **اما فکر واقع گرایانه این تحقیر ها را به کار نمی برد چرا که منصفانه نیستند، شما حاضر نمی شوید با هیچکس اینطور صحبت کنید، و بدون این که هیچ لزومی داشته باشد خود را دلسرد می کنید.**

خواندن ذهن دیگران.

همیشه این احساس را دارید که انگار می دانید دیگران درباره ی شما چه فکر می کنند، که البته همیشه بنظرتان منفی است. بنابراین عکس العملی که نشان می دهید بر اساس تصویری ست که از طرز فکر آنها دارید، و هرگز این زحمت را هم به خودتان نمی دهید که از آنها سؤال کنید. **ولی فکر واقع بینانه تشخیص می دهد که حدس این که دیگران چه تصویری در مورد شما دارند به احتمال قوی نادرست است، مخصوصاً وقتی افسردگی داشته باشید.**

فال بینی.

احساس می کنید می توانید به خوبی آینده را پیش بینی کنید و می دانید برای شما چه اتفاقاتی خواهد افتاد و آن را منفی می بینید. هرکاری بکنید هیچ فایده ای نخواهد داشت پس چرا اصلاً سعی کنید؟ **اما واقع گرایانه اندیشیدن میگوید که شما نمی دانید اوضاع به چه منوال پیش خواهد رفت : با فکر باز به این که احتمال رخ دادن پیش آمد های خوب هم وجود دارد، در شما روحیه ی مثبت بیشتری ایجاد می شود که امیدواریتان بیشتر می شود و به احتمال قوی شما به انجام عمل های دلخواه تری فعال می شوید.**

ادامه ی گام ۱ : افکار مایوس کننده را تشخیص دهید

کمال گرایی.

"تنها کار قابل قبول ، کار بدون نقص است". از آنجا که شما قادر نیستید بیشتر چیزها را به طور کامل انجام دهید، بندرت راضی می شوید و تقریباً هرگز از کارهایی که می کنید احساس غرور نمی کنید. اما واقع بینانه اندیشیدن صرفاً به انجام کار امتیاز می دهد، حتی اگر نتیجه کامل نباشد. تعداد کمی از ما می توانیم در کارهایمان به کمال برسیم، ولی دستاورد های ما ارزشمند و پرمعنی هستند.

باید ها.

شما فکر می کنید می دانید دنیا باید به چه صورتی باشد، ولی آنطور نیست. می دانید خودتان باید چگونه باشید، ولی نیستید. نتیجه: شما دائماً باعث ناامیدی خود می شوید و مدام از دست خودتان و اطرافیانتان عصبانی هستید. ولی طرز فکر واقع گرایانه حد دنیا و شما را تشخیص می دهد – برای بهتر شدن می کوشد ولی همه چیز را هم همانطور که هستند می پذیرد.

انواع دیگری از طرز فکر مایوس کننده هم وجود دارد، اما آنچه ذکر شد متداول ترین آنها هستند. وقتی مچ خودتان را با این نوع فکر کردن می گیرید، بد نیست نگاهی به این لیست بیندازید و ببینید آیا شبیه یکی از آن ها رفتار می کنید.

گام ۲ : افکار مایوس کننده خود را بشناسید و دریابید که چگونه روحیه ی بد را در شما بوجود می آورند.

بیشتر اوقات وقتی فکر می کنیم ، آنقدر آن را سریع و خود بخود انجام می دهیم که حتی متوجه انجامش نمی شویم. ولی باید یاد بگیریم وقتی افکار مایوس کننده را به مغزمان راه می دهیم از آنها آگاه باشیم. یک روش فوق العاده این است که به مدت یک هفته همیشه قلم و کاغذ همراه داشته باشیم.

اگرچه افسردگی می تواند مثل ابر تیره ای به نظر برسد که همیشه بالای سرما ست ولی در واقع در طول روز شدت و ضعف دارد. هربار که روحیه تان خراب می شود، این سؤال مهم را از خودتان بپرسید :

" الان چه فکری در سرم گذشت؟"

بعضی از این افکار مایوس کننده را اینجا بنویسید :



به چه چیزی فکر می کردید؟ به چه چیزی عکس العمل نشان دادید؟ آن را یادداشت کنید. مثلاً، یک روز صبح وقتی سوار اتوبوس شدید، ناگهان حس غم شدیدی همه ی وجودتان را پر کرد. در همان لحظه به چه چیزی می اندیشیدید؟ شاید متوجه افراد روبرویتان در اتوبوس شدید و بعد فکری از قضاوت منفی آنها در مورد خود کردید. بسیار خوب! یادداشتش کنید.

به ثبت افکار تان ادامه بدهید تا بفهمید بعضی از فکرهای ناراحت کننده بارها و بارها به سراغ تان آمده اند. ممکن است توجه کنید که پهلوی بعضی از آنها چند بار علامت گذاشته اید. " اوه، باز هم همان فکر." وقتی این اتفاق می افتد، احتمالاً بیشترین افکار مایوس کننده (منفی) خود را تشخیص خواهید داد.

ادامه گام ۲ :

حالا چی؟ بعضی از این افکار ممکن است کاملاً بی معنی به نظر برسند. "صبر کن ببینم، دلیل این که توی اتوبوس به من نگاه می کردند این بود که روبروی آنها ایستاده بودم، نه این که می خواستند ببینند چه بازنده ی به درد نخوری هستم." گاهی فقط دانستن این که ، ذهن شما در موقعیت های خاص شروع به بوجود آوردن افکار منفی می کند کافی است. سعی کنید از ایجاد این افکار در مغزتان آگاه شوید و به خودتان یاد آوری کنید که از کجا سرچشمه می گیرند. برای مثال ، "دلیل این که من این طور فکر می کنم این است که روحیه ام خوب نیست و از بچگی بخود اطمینان نداشته ام ، نه این که آنها دارند درباره ی من قضاوت می کنند." امکان دارد زمانی که متوجه شوید این افکار از کجا آب می خورند کمتر آنها را جدی بگیرید.

وقتی از وجود این افکار ناراحت کننده در خود آگاه شدید ممکن است وسوسه تان کند به خودتان حمله کنید و از خود ایراد بگیرید. " آخر چطور اجازه می دهم این فکرهای احمقانه به مغزم راه پیدا کنند؟ " افسردگی باعث می شود از خود انتقاد کنید و این شناخت تازه از افکار ناخوشایند در ذهن تان شما را به حمله به خود وادار کند. این کار را نکنید. در عوض، به خود یادآوری کنید که این گونه طرز فکر مربوط می شود به افسردگی و سابقه ی شخصی شما. خودتان را به خاطر داشتن آنها احمق خطاب نکنید. این نوع فکر کردن هنگام افسردگی کاملاً طبیعی و معمول است.

گام ۳ : با افکار مایوس کننده دست و پنجه نرم کنید و آنها را با فکرهای متعادل و واقع گرایانه جایگزین نمایید.

جنگیدن با افکار مایوس کننده مستلزم این است که آگاهانه و تعمداً موقعیتی که شما را به آن دچار کرده است **بازبینی** کنید. برای انجام این کار می توانید از روشی که " چالش با افکار مایوس کننده " نامیده می شود استفاده کنید. یک صفحه کاغذ بردارید و آن را به چند ستون تقسیم کنید، مثل شکل زیر. نمونه ای از این فرم پشت این کتابچه وجود دارد. اگر خواستید می توانید از آن فتوکپی بگیرید.

چالش با افکار مایوس کننده

موقعیت : دوستان قرار نهار با شما را بهم می زند.

افکار مایوس کننده	افکار واقع گرایانه
او مرا دوست ندارد. (خواندن ذهن دیگران)	نمی دانم چرا برنامه را بهم زد. ممکن است کار مهمی پیش آمده. یک نهار که انقدر حرف ندارد.
هیچکس مرا دوست ندارد. من اصلاً قابل دوست داشتن نیستم. (زیاده از حد عمومیت دادن)	به نظر می رسد بعضی ها مرا دوست دارند، پس باید دوست داشتنی باشم.
دنیا جای خصمانه و سردی است که دست رد بر سینه ی انسان می گذارد. (فاجعه آمیز جلوه دادن)	به نظر نمی رسد که این نهار در کل دنیا معنی چندانی داشته باشد. دیگران که قبلاً مرا پذیرفته اند.
من همه ی عمرم تنها خواهم بود. (پیشگویی)	من که نمی توانم آینده را پیش بینی کنم. بهم خوردن یک قرار نهار به این معنی نیست که هرگز کس دیگری مرا دوست نخواهد داشت.

اول، یک یادداشت کوچک در مورد موقعیت بنویسید. چند مثال : " صحبت با دخترم " ، " پیاده رفتن به سرکار " ، " برنامه ریزی برای یک مهمانی شام " . سپس افکار منفی که به نظرتان با احساسی که دارید مرتبط هستند بنویسید. اگر دلتان خواست می توانید دسته بندی مربوط را در کنار آن بنویسید . (همان طور که در مثال بالا نشان داده شده.)

در کل، در مورد موقعیت تان فکر کنید و سعی کنید با یک بررسی واقع بینانه تر و منصفانه تر به موقعیت نگاه کنید. **نکته :** طرز فکر نومیدانه اغلب از حقیقت پا فراتر می گذارد. اکثراً یک فکر واقع گرا و منصف ، یاد آور این موضوع بخود است که ما برای قضاوت نهایی ، دسترسی به اطلاعات و حقایق کافی نداشته ایم. "واقعاً نمی دانم چرا قرار نهارمان را بهم زد؛ ممکن است صد ها دلیل برای این کار وجود داشته باشد."

گام ۳: با افکار مایوس کننده دست و پنجه نرم کنید و آنها را با فکرهای متعادل و واقع گرایانه جایگزین نمایید. (ادامه)

این که خود را با نام های تحقیر آمیزی مثل " احمق " بنامید باعث می شود بیش از پیش احساس دلسردی کنید؛ نتیجتاً، ممکن است انجام کاری را که می کردید متوقف کنید. اما تشویق خودتان و ارزیابی منصفانه ی کار به احتمال قوی منجر به کوشش بیشتر شما خواهد شد، که امکان رسیدن به یک نتیجه ی موفقیت آمیز را افزایش می دهد.

وقتی روحیه ی بدی دارید یا افسرده اید، آوردن افکار واقع گرایانه و منصفانه به ذهن تان آسان نیست. در اینجا چند سؤال می بینید که ممکن است برای انجام این کار به شما کمک کند.

افکار مایوسانه:



آیا می توانم شواهد بیشتری به دست بیاورم، مثلاً از دید شخص دیگری درمورد آن موقعیت سؤال کنم؟

آیا تعداد زیادی با این افکار موافق هستند؟ اگر نه، یک فکر واقع بینانه تر چه خواهد بود؟

ما معمولاً درباره ی سایرین بیش از خودمان واقع بین هستیم. در یک موقعیت مشابه، من به یک دوست چه خواهم گفت؟

اگر به این گونه اندیشیدن ادامه دهم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

راه دیگر فکر کردن که تشویق آمیزتر یا مفیدتر باشد چیست؟

فکر کردن واقع گرایانه

گام ۳: با افکار مایوس کننده دست و پنجه نرم کنید و آنها را با فکرهای متعادل و واقع گرایانه جایگزین نمایید. (ادامه)

حالا از این پرسش ها استفاده کنید تا به راه های واقع بینانه تری در مورد موقعیتی که شما را ناراحت کرده برسید. توجه کنید که معمولاً احساس فکرهای واقع گرایانه تا چه اندازه بهتر از احساس افکار مایوس کننده است.

موقعیت :

[illegible]

گام ۴ : واقع بینانه اندیشیدن را تمرین کنید.

این گونه موقعیت ها ممکن است شامل دیداری با رئیس تان، حضور در یک گردهم آیی اجتماعی و ملاقات با اشخاصی که خوب نمی شناسید، یا جر و بحثی با یک عضو خانواده باشد. به منظور این که بیشترین فایده را از این روش ببرید، باید مچ خود را در موقعیت هایی که معمولاً افکار نومیدانه در شما ایجاد می کنند، بگیرید.

تمرین افکار واقع گرایانه و منصفانه فقط برای یکبار کافی نیست. فکرهای مایوس کننده بارها و بارها، گاهی طی سال های متمادی آنقدر تکرار شده اند تا این که به صورت عادت درآمده اند. افکار متعادل به شما احساس بهتری خواهد داد ولی لااقل تا مدتی در مغز شما، به خودی خود پدیدار نخواهند شد. خبر خوب این است که، تغییر طرز فکر نومیدانه سال ها طول نمی کشد بلکه در حقیقت، افراد افسرده تنها در عرض چند هفته تمرین با این روش ضد افسردگی، شروع به مشاهده ی تغییرات عاطفی در خود می کنند. موقعیت های خاصی می توانند افکار نومیدانه را تحریک کنند.

سعی کنید چند وضعیتی را که معمولاً افکار مایوس کننده در شما بوجود می آورند به خاطر بیاورید.

آن ها را در اینجا بنویسید :

۱.

۲.

۳.

گام ۴ : واقع بینانه اندیشیدن را تمرین کنید. (ادامه)

ولی وقت کمی برای کامل کردن وظایف تان به شما داده شده و به این دلیل اکثراً در کارتان احساس شکست می کنید. سپس تشخیص خواهید داد که این طرز فکر ، واقع بینانه نیست و این ایده ی منصفانه به ذهن تان می رسد که " با توجه به وقت کمی که دارم، دستیابی به موفقیت ۸۰٪ در این شغل کاملاً قابل قبول است، و این چیزی است که قابل دستیابی است". در ابتدا این فکر به نظرتان اشتباه می آید، انگار دارید خودتان را گول می زنید. فقط با گذشت زمان و تکرار است که به تدریج این نوع اندیشیدن- یعنی **واقعیت** - کم کم به نظرتان درست می آید. نهایتاً افکار واقع بینانه پذیرفته می شود.

وقتی خود را در این موقعیت ها می یابید، تعمداً فکر های منصفانه و واقع بینانه را تمرین و تکرار کنید. خیال نکنید این کار به خودی خود انجام خواهد شد. خود را وادار کنید که به موقعیت طوری بنگرید درست مثل وقتی که ممکن است یک دوست را نصیحت و تشویق کنید. **در مقابل طرز فکر غم افزا مقاومت کنید.** نگذارید که فکر غم افزا بدون جواب برای شما اتفاق بیفتد. هربار که در برابر یک فکر غم انگیز مقاومت می کنید، آن را ضعیف تر و افکار واقع بینانه تان را قوی تر می کنید. البته طول می کشد تا اندیشه های مثبت بیشتر از افکار منفی روی شما تأثیر بگذارند. در اوان کار، طرز فکر واقع بینانه به نظرتان اشتباه خواهد آمد. برای مثال، شما همیشه در مورد شغل تان کمال گرایانه فکر کرده اید و به خودتان گفته اید " کار من باید ۱۰۰٪ باشد. در غیر این صورت بی ارزش خواهد بود."





افسردگی معمولاً نتیجه ی مشکلاتی در زندگی است که غیرقابل تحمل شده اند. راه هایی که برای حل آن ها به کار می رود بی فایده هستند و یا ممکن است آن ها را بدتر هم بکنند.

با توجه به همه ی این عوامل، جای تعجب نیست که مشکلات حل نشده باقی می مانند و رویهم انبار می شوند. پس چه می شود کرد؟ در درجه ی اول، باید درک کنید که توانایی شما برای حل مسائل به خوبی گذشته نیست. خودتان را به خاطر این مشکل سرزنش نکنید چون نشانه ی معمول و متداولی از افسردگی ست که کم کم بهتر خواهد شد. حالا بنشینید و این گام ها را دنبال کنید...

چگونه است که وقتی افراد دچار افسردگی می شوند، توانایی شان در حل مسائل تقلیل می یابد؟ برای این مسئله چند دلیل وجود دارد :

- حل کردن مشکلات انرژی می خواهد، و هرچه افسردگی بیشتر می شود سطح انرژی پایین تر می رود.
- مسائل روزانه در پشت مشکل بزرگ تر که همان افسردگی ست قرار می گیرد. زیرا شخص بقدری راجع به وضعیت روحی اش نگران است که به سایر مشکلات نمی رسد و نهایتاً آنها بغرنج تر می شوند.
- افسردگی اختلالاتی در تمرکز، حافظه، قدرت تصمیم گیری، و خلاقیت فرد بوجود می آورد.

گام ۱: یکی از مشکلات را انتخاب کنید

قدم اول در حل کردن مسائل، انتخاب یک مشکل است. گاهی اشخاص افسرده در تشخیص مشکلات خاص در زندگی خود ناتوان هستند - آنها همه چیز را به صورت یک مشکل بزرگ می بینند. برای آنان، شناسایی مسائل خاصی که ارزش مقابله داشته باشند، بسیار سودمند است و آنها را به یافتن پاسخ های واقع بینانه نزدیک می کند.

یکی از راه های شناخت مشکلات این است که توجه کامل به تغییر حال و روحیه ی خود در طول هفته داشته باشید. بفهمید که وقتی روحیه تان خراب می شود در حال انجام چه کاری بوده اید، به چه فکر می کرده اید، کجا بودید و درست قبل از این که حال شما بد شود چه اتفاقی افتاد. تغییر حالات شما می تواند راهنمای مفیدی در نشان دادن دلیل مشکل شما باشد.

بعضی از مسائل شما ممکن است بسیار مهم باشند. مثلاً، ("هفته ی دیگر یک اختاریه دارم و باید محلی که اجاره کرده ام خالی کنم") در حالی که بعضی بی اهمیت و کوچک هستند ("اگر بخوام امشب این سالاد را درست کنم هویج لازم دارم") سایر مشکلات از نظر اهمیت بین این دو قرار می گیرند ("کلی نامه و پاکت باز نکرده روی میزم تلمبار شده و یک هفته است جرأت نکرده ام سراغ شان بروم").

یکی از مسائل کوچک تری که الآن دارید انتخاب کنید. بعداً می توانید به مشکلات با اهمیت تر بپردازید. سعی کنید انتخابتان مشخص باشد. برای مثال، "رابطه ی من با دیگران/افتضاح است" دقیق نیست: مشخص نیست مشکل شما کجاست. "بهترین دوستم یک ماه است به من زنگ نزده" دقیق تر است و روشن می کند جریان چیست و شما باید چه چیزی را تغییر دهید.

مشکلی را که انتخاب می کنید اینجا بنویسید:



گام ۲ : دنبال اقداماتی بگردید که در حل مشکل به شما کمک کند.

سه چیز که فکر می کنید می تواند در حل مشکل به شما کمک کند یادداشت کنید. مواردی را در نظر بگیرید که بدون اتکاء به دیگری بتوانید انجام دهید. سعی نکنید درباره ی این که کدام یک بهترین هستند تصمیم گیری کنید: صرفاً چند عملکرد را که ممکن است اجرا کنید برگزینید. اگر چیزی را انتخاب کردید ولی کار نکرد، نگران نشوید – موقعیت ها تغییر می کنند. و اگر اقدامات به طور کامل مشکل را حل نکردند، باز هم نگران نشوید – هدف شما این است که کار سودمندی انجام دهید، نه این که به طور کلی از شر مشکل خلاص شوید.

در این جا یک مثال برای شما می آوریم :

این اقدام را ایمی (Amy)، که به عنوان سرکتر اجرایی یک مدیر ارشد استخدام شده، انجام داده است.

مشکل :

کار من طاقت فرساست – با وجود این که ساعت های طولانی کار می کنم، پرونده ها روی میزم تلمبار شده. هرچه می گذرد از کارم بیشتر عقب می افتم. به رئیس گفته ام که حجم کار دارد سریعاً زیاد می شود، ولی او در این مورد کاری نمی کند. کنترل کارها دارد از دستم خارج می شود و تاحدی دارم احساس افسردگی می کنم.

اقدامات ممکن :

۱. ادامه می دهم، شاید رئیس متوجه بار سنگین کار من بشود و یک نفر دیگر را استخدام کند تا بعضی از کارها را انجام بدهد.

۲. به دفتر رئیس می روم و به او می گویم که دیگر تحمل این وضع را ندارم، و از او می خواهم توقع کار غیرمنطقی از من نداشته باشد.

۳. کارهای روی میزم که باید انجام شوند را یادداشت می کنم، بعد آنهایی که فوری و ضروری است و باید امروز انجام شود مشخص می کنم، بعد کارهایی که می توانند فردا، هفته ی آینده، ماه آینده یا قرن دیگر انجام شوند را نیز معین می کنم. این طور، انرژی ام را صرف کارهایی که بالاترین اولویت ها را دارند می کنم و می توانم کمی مؤثرتر، پیشاپیش برنامه ریزی کنم.

گام ۲ : دنبال اقداماتی بگردید که در حل مشکل به شما کمک کند (ادامه).



سه راه حل ممکن در مورد مشکلی که تشخیص داده اید یادداشت کنید.

مشکل :

اقدامات ممکن :

۱.

۲.

۳.

گام ۳ : این اقدامات را با هم مقایسه کنید.

در نظر بگیرید کدامیک از این اقدامات بیشتر می توانند به حل مشکل کمک کنند. به مزایا و معایب هریک دقت داشته باشید.

این لیستی است که خانم ایمی تهیه کرد :

اقدام	مزایا	معایب
۱. به همین وضعیت ادامه بدهم	- این وضعی ست که به آن عادت دارم - دچار درگیری نخواهم شد	- احتمالاً اوضاع بدتر خواهد شد - اگر بیش از این از کارم عقب بیفتم دچار مشکل خواهم شد - حتی از این هم بیشتر افسرده خواهم شد
۲. به رئیس بگویم که دیگر تحمل وضع موجود را ندارم	- نظرم را ابراز خواهم کرد. - رئیس ممکن است مشکلم را رفع کند	- از درگیری و رودرویی با مردم خوشم نمی آید - رئیس ممکن است از پرویی من عصبانی شود و خود این ممکن است تبدیل به یک مسئله ی تازه بشود
۳. اولویت کارهایم	- می توانم به انجام کارهای فوری برسم - این از فشاری که تحمل می کنم می کاهد و می توانم دنبال راه حل های دیگر بگردم - به من احساس مسلط بودن به اوضاع را می دهد و این به بهتر شدن روحیه ام کمک می کند	هنوز هم مجبور خواهم بود با مشکل حجم زیاد کارم کنار بیایم

گام ۳ : این اقدامات را با هم مقایسه کنید (ادامه).



حالا نوبت شماست :

اقدام	مزایا	معایب
۱.		
۲.		
۳.		

گام ۴ : بهترین را انتخاب کنید

نگاهی به مزایا و معایب هر کدام از این اقدامات بیندازید و تصمیم بگیرید کدامیک بهتر (و یا لاقلاً کمتر بد) است. هیچ قانون ثابتی برای انجام این تصمیم گیری وجود ندارد. تنها قانونی که هست این است که : یکی از اقدامات باید انتخاب شوند تا بتوانید شروع کنید. به امکانات نگاهی بیندازید، در مورد نکات خوب و بد هر کدام فکر کنید و سپس یکی از آن ها را انتخاب کنید.

البته باید این انتخاب طوری باشد که شما را به سمت یک راه حل احتمالی پیش براند. برای تصمیم گیری مدت محدودی به خودتان فرصت بدهید تا زیاده از حد طول نکشد. به خاطر داشته باشید، اگر حرکت به سمتی را شروع کنید و نتیجه نگیرید، می توانید اقدام دیگری را امتحان کنید. خانم ایمی، منشی خسته از کار زیاد، راه حل سوم را برگزید، تا اولویت به کارهایش بدهد و روی فوری ترین آنها تمرکز کند.



شما چه اقدامی را انتخاب می کنید؟



گام ۵ : طرح اقدام تان را بریزید.

خیلی از مشکلات را تنها با یک اقدام نمی توان کاملاً حل کرد. ولی ممکن است اقدامات زیادی وجود داشته باشند که شما را حدوداً به سمت و سوی حل مشکل تان راهنمایی کنند. مثلاً، اگر یک مسئله ی مالی دارید، شاید برای شروع باید مدرک و کاغذ های خود را جمع آوری بکنید تا بتوانید آنها را مرور کنید. فقط جمع جور کردن مدارک مشکل شما را حل نخواهد کرد ولی شما را به حل آن از قبل نزدیک ترمی کند. مهم این است که کار رسیدن به راه حل را آغاز کرده اید.

طرح اقدام شما می بایست از چهار قانون پیروی کند:

مدیریت. حتی اگر حال شما این هفته بهتر از هفته ی گذشته نیست (یا حتی کمی هم بدتر هستید) بهر حال توانایی این کار در شما هست. بهتر است در به انجام رساندن یک هدف کوچک پیروز شوید تا در یک هدف بزرگ و جاه طلبانه شکست بخورید. **مثال بد:** شرکت در یک دو ماراتون. **مثال بهتر:** پیاده روی در یک مسافت کوتاه.

عمل گرایی. نقشه انجام یک کار را بریزید، جدا از اینکه چه فکر خواهید کرد یا احساسات بهنگام انجام آن چه خواهد بود. شما بر اعمال خود تا حدی کنترل دارید، اما کنترل شما روی احساسات و افکار تان کمتر است. **مثال بد:** یک ساعت بسیار دلپزیر با فرزندانم خواهم گذرانند. **مثال بهتر:** یک ساعت با فرزندانم وقت خواهم گذرانند.

مشخص. باید کاملاً مشخص باشد می خواهید چه بکنید. **مثال بد:** می خواهم وزن کم کنم. **مثال بهتر:** می خواهم به مرکز ورزشی تلفن کنم و پی ببرم آیا کلاس یوگا دارند؟

محدودیت زمانی. زمان معینی را برای انجام نقشه تان انتخاب کنید. تصمیم نگیرید که روش خود را برای همیشه عوض کنید. **مثال بد:** تا آخر عمرم یک برنامه ی ورزشی مرتب را اجرا خواهم کرد. **مثال بهتر:** سه بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه پیاده روی خواهم کرد، بعد از دو ماه آن را مرور می کنم.

برنامه شما دقیقاً چیست؟



گام ۶ : ارزیابی کنید

بعد از گذشت یک هفته یا هنگامی که به هدفتان رسیدید، به این بخش برگردید.

چه نتیجه ای گرفتید؟ پی آمد مثبت چه بود؟ پی آمد منفی چه بود؟



روحیه افسرده ، شما را وسوسه می کند که به جای اندیشیدن و تحسین پیشرفت هایی که ممکن است کرده باشید، مدام به شکست های خود و کارهایی که به انجام نرسانده اید فکر می کنید. اگر به هدف خود نایل آمده اید، عمدا خودتان را وادار کنید که به این موفقیت خود بیندیشید (حتی اگر مشکل تان هنوز حل نشده باشد).

گام ۷ : راه جدید خود را دنبال کنید

حالا از تجربه ای که کسب کرده اید برای طرح اقدام بعدی استفاده کنید.

شما سه انتخاب اصلی دارید :

هدف خود را ادامه دهید . مثال : بیست دقیقه ی دیگر صرف پیدا کردن مدارک بکنید.

هدف خود را مرور کنید و دوباره سعی کنید. مثال : تمیز کردن گاراژ به مدت یک ساعت کار بسیارمشکلی بود، بنابراین برنامه ریزی کنید که این بار بجای آن فقط ده دقیقه کار کنید.

روش دیگری در پیش بگیرید. احتمالاً از اولین اقدام خود نکته ی سودمندی آموخته اید که به شما راه دیگری برای مواجهه با مشکل نشان می دهد. مثال : گفتگوی رودررو با "عمه سارا" کار نکرد، پس به جای آن یک نامه برایش بنویسد.

بر اساس تجربه تان، فکر می کنید قدم بعدی چیست؟



گام به گام روی این مطلب کار کنید. کوشش هایی که به خرج می دهید روی کاغذ یادداشت کنید. پیشرفتهایتان را به خود مدام یادآوری کنید.

کم کردن امکان برگشت افسردگی



دوره های عمده ی افسردگی به پایان می رسند. گاهی چنین به نظر می رسد که برای آنها هرگز پایانی نیست ولی هست. متأسفانه بسیاری از افراد این دوره ها را ماهها ، سال ها و دهه های بعد باز تجربه می کنند.

وقتی "احساس خوب" می کنید، ممکن است بخواهید ادامه گامهای ذکر شده را ؛ افزایش تحرک، واقع گرایانه اندیشیدن و حل کردن مشکلات را متوقف کنید.

درباره راهکارهایی که درمقابله با افسردگی تابحال استفاده کرده اید ، فکر کنید. آیا بعضی از این راهکارها لازم به ادامه است حتی در دورانی که حالتان خوش است؟

آیا برای کم کردن ریسک برگشت افسردگی کاری هست که شما بتوانید انجام دهید؟ بله. امکان اینکه شما بتوانید جلوی پیش آمدن مجدد این دوره ها را بگیرید هست؛ شاید هم نتوانید، ولی می توانید کاری کنید که احتمال رویداد آنها را کمتر، سبک تر و یا از تکرارشان بکاهید.

به کوشش خود ادامه دهید

وقتی روحیه ی شما خیلی خراب می شود، واضح است که رسیدگی به وضعیت روحی تان در اولویت است. زمانی که بهتر می شوید، وسوسه می شوید رسیدگی به خودتان و مراقبت های فردی را به دست فراموشی بسپارید.

چه راهکارهایی را باید ادامه بدهم؟



کم کردن امکان برگشت افسردگی

برای مقابله با استرس از پیش برنامه ریزی کنید

همه ی ما در زندگی به دوره های سختی برمی خوریم – بعضی ها بیشتر از بقیه. برای کسی که به تازگی از افسردگی بهبود یافته است، پیش آمدن این دوره های سخت خطر برگشت افسردگی را افزایش می دهد. راه حل این نیست که از هرگونه امکان استرس فرار کرد (که هیچ کدام از ما قدرتش را نداریم) بلکه احتیاج به تنظیم پیش برنامه ای است که در مدیریت با افسردگی موثر باشد.

بعضی از حوادث نگران کننده قابل پیش بینی اند. ممکن است بعنوان مثال می دانید درتاریخ معینی سر کارتان باز خواهید گشت. شاید کریسمس همیشه برای شما دلهره آور است و ماه دسامبر در راه است. شاید یک گردهم آبی خانوادگی استرس زا در پیش است. ممکن است در انتظار تولد یک نوزاد هستید که با به دنیا آمدنش نیازهای بسیاری را به همراه خواهد آورد. اما شما برای تمامی این رخدادها می توانید به نحوی از پیش برنامه ریزی کنید که از سختی کار کاسته شود.

در اینجا چند راهکار را ملاحظه می کنید :

اگر امکان داشته باشد، به تدریج با آن استرس رودررو بشوید. برای مثال، اگر قرار است به سرکارتان برگردید، ببینید در صورتی که ممکن باشد در ابتدا به صورت نیمه وقت کار کنید.

مسئولیت های روزمره را سبک تر کنید. مثلا اگر قرار است یک کلاس شبانه بگیرید، به خودتان این اجازه را بدهید که بیشتر بیرون غذا بخورید یا کمتر به تمیزکاری و مرتب کردن خانه بپردازید.

به مراقبت های بهداشتی از خودتان ادامه دهید. چه چیزهایی در شما ایجاد تعادل می کند؟ این طور چیزها را، هنگامی که بیشترین نیاز را به آنها دارید، از دست ندهید. اگر هفته ای یک بار نهار خوردن با یک دوست صمیمی برایتان مهم است، به این کار ادامه دهید. اگر از تمرینات ورزشی لذت می برید، هرکاری از دستتان برمی آید بکنید تا بتوانید دراین دوران های دلهره آور به ورزش تان بپردازید.

کم کردن امکان برگشت افسردگی

یک برنامه ی اقدام اورژانس برای افسردگی درست کنید

اگر از قبل آمادگی رودرویی با برگشت افسردگی را داشته باشید، ممکن است سریع تر از بار اول کمک بگیرید. در نتیجه، افسردگی ممکن است به شدت قبل نباشد یا دوره ی کوتاه تری داشته باشد و یا بهبود یافتن از آن به اندازه ی دفعه ی قبل طول نکشد.

با طرح اقدامات مؤثر از پیش طرح شده، ممکن است شما مثل قبل نگران نباشید و شاید بتوانید عملاً امکان برگشت افسردگی را تقلیل دهید.

اگر قرار باشد شما دوباره افسرده شوید، چه کارهایی هست که می توانید برای کمک به خودتان و بهبودی سریع تر خود انجام دهید؟

اینها مواردی هستند که می توان راجع به آنها فکر کرد:

به فعالیت هایی که خوشحال تان می کنند بپیفزاید. گام هایی را که در بخش "فعال سازی دوباره ی زندگی شما" نامیده شد دنبال کنید.

تعهدات و وظایف خود را کم کنید. چگونه می توانید برنامه ریزی کنید تا در صورت برگشتن افسردگی، انجام کارهایی که انرژی زیادی از شما می گیرند را کاهش دهید. برای مثال، شاید بتوانید از قبل با کسی به توافق برسید تا در کم کردن ساعات کاری به شما کمک کند و یا یکی از اعضای خانواده در نگهداری از کودکان به شما یاری رساند.

از متخصصین تقاضای کمک کنید. به فکراین باشید که به تعدادی از دوستان یا اعضای خانواده (یا حتی دکتر فامیلی تان) این اجازه را بدهید که وقتی متوجه خراب شدن روحیه ی شما می شوند، آن را به شما گوشزد کنند.

کمک بگیرید. چه کسی می تواند به شما کمک کند و چه نوع کمکی از دستشان برمی آید؟ شاید شما بخواهید با کسی حرف بزنید، یا به کمک فیزیکی (مثل همراهی با شما برای خرید مایحتاج روزانه) احتیاج داشته باشید.

روش زندگی تان را مدیریت کنید. پایین رفتن روحیه نباید باعث شود که شما تمرینات ورزشی را فراموش کنید، یا از خانه بیرون نروید، یا نامنظم و نادرست غذا بخورید، و یا برنامه ی خوابتان را بهم بزنید. کدام یک از عوامل در نحوه ی زندگی شما بیشتر به بالا رفتن روحیه تان کمک می کند؟

کم کردن امکان برگشت افسردگی

به خودتان این وقت را بدهید و به این فکر کنید که چه کارهایی از دست شما برای جلوگیری از بدتر شدن دوره افسردگی بر می آید؟ این بار چه چیزی می تواند به شما کمک کند؟ از لیست بالا به عنوان یک نقطه ی شروع استفاده کنید و یک نقشه ی روشن و واضح طرح کنید.



تبریک!

اکنون توانستید تا آخر این جزوه ی راهنمای مدیریت افسردگی پیش بروید. البته، صرفاً خواندن راهنما برای شما کافی نیست. برای این که به مزایای این روش های مؤثر و کاملاً تحقیق شده پی ببرید و به آن ها دست یابید، باید آنها را عملاً در زندگی خود به کار برید. مطمئن باشید ارزشش را دارد. شما ارزشش را دارید.

این داستان کسی است که این روش ها را به صورت مؤثر مورد استفاده قرار داده است.

مارگارت یک آموزگار متأهل میانسال است که با آثار افسردگی به پزشک خانوادگی اش مراجعه کرد. او به تازگی به مدرسه ای در مرکز شهر منتقل شده بود و چالش های کار جدیدش او را مجذوب خود کرده بود. ولی دریافت که با وجود ساعات اضافی کار، از پس انجام وظایف معمول خود بر نمی آید. خواب او بهم خورده بود و تمام مدت احساس نگرانی می کرد. به خاطر این که قادر به انجام کارش به نحوی که از خود انتظار می داشت نبود، شروع به انتقاد شدید از خود کرد. روحیه اش به قدری خراب شد که احساس بی چاره گی و بدبختی می کرد. این حالت انجام وظایفش را برای او مشکل تر می کرد و او انتقاد از خود را به شدت ادامه می داد و افسردگی اش وخیم تر می شد.

داروهای ضد افسردگی توسط پزشک خانوادگی اش برای او تجویز شد. استفاده از آنها به تنظیم خواب او کمک کرد و سطح انرژی او را بالا برد و زجر روحی و عاطفی او را کم کرد.

هنگامی که داشت بخش **دوباره فعال کردن زندگی تان** را مطالعه می کرد متوجه شد که از وقتی سر این کار آمده و مخصوصاً از زمانی که دچار افسردگی شده تماس با دوستانش را قطع کرده است. هدف خود را روی این موضوع قرار داد و تصمیم گرفت هفته ای یک بار با یکی از دوستان خود برای صرف چای ملاقات کند.

کمی بعد آن را به سایر فعالیت های اجتماعی هم گسترش داد. بعد از یک ماه، هدف خود را روی انجام تمرینات ورزشی معتدل گذاشت.

وقتی به فصل **واقع گرایانه اندیشیدن** رسید، چندین ناهنجاری ادراکی (Cognitive Distortion) در خود تشخیص داد: درباره ی خودش به شدت منتقدانه فکر می کرد و از خود ایراد می گرفت؛ انتظار داشت بتواند کارها را بدون هیچ عیب و نقص و به طور کامل به انجام رساند؛ و به تعریف هایی که از دیگران می شنید کوچک ترین توجهی نمی کرد. سؤالاتی را که در "**راهنمای مراقبت از خود**" ذکر شده بود را به کار برد:

در جواب سوال چه شو/هدی دارید؟ او ارزیابی های مثبتی را که از یکی از همکارانش دریافت کرده بود بکار برد (همکارش به او گفته بود که کارش را به بهترین نحو ممکن انجام می دهد). و بدین ترتیب توانست به راه های منصفانه تر و واقع بینانه تری از تفکر خود برسد.

و در جواب سوال شما به دوستی که در این موقعیت باشد چه می گوئید؟ کلمات منصفانه و حمایت کننده ای را که فکر می کرد به دوستی ابراز خواهد کرد، به روی کاغذ آورد. سپس بازگو کردن آنها به خود را تمرین کرد. و در جواب راه کمتر افراطی نگاه کردن به این موقعیت چیست؟ توانست افکار واقع گرایانه تری از موقعیت شغلی اش را بنویسد، و هر وقت که افکار منفی و غیرواقع بینانه به سراغش می آمدند آنها را به خود یادآوری می کرد.

ترکیب مصرف داروهای ضد افسردگی و استفاده از روش های مراقبت از خود، او را به بهبودی تدریجی، داشتن نگاه عادلانه تر و پذیرا تر به خود، انتظارات منصفانه تر از خود، و در نتیجه لذت بردن بیشتر از زندگی اش هدایت کرد.

در مورد افسردگی و موضوعات مربوط به آن

دیوید د. برنز (David D. Burns) احساس خوب (۱۹۹۲، کتاب های آون Avon Books) و یا کتابچه ی احساس خوب داشتن (۱۹۹۹، کتاب های پلام Plume Books) که کتاب های خود آموز بسیار موفقی در زمینه ی افسردگی و نگرانی هستند. تأکید آنها بر تمرینات مشخص و نحوه ی به کار بردن آنهاست.

الن مور کاتالانو Ellen Mohr Catalano (۱۹۹۰) به خواب رفتن . اوکلند (Oakland) : انتشارات نیوهاربینجر (New Harbinger) کتاب مفیدی که مشکلات گوناگون به خواب رفتن را مورد بحث قرار می دهد و پیشنهادات قابل قبولی را برای حل آنها ارائه می دهد.

رندی پترسون Randy Paterson (۲۰۰۲) نقشه ی افسردگی شما : سرچشمه ی بیماری خود را پیدا کنید و بهبود خود را طرح ریزی کنید. شرکت انتشارات نیوهاربینجر (New Harbinger) راهنمای توسعه ی روش های شخصی برای رهایی از افسردگی.

دنيس گرینبرگر Dennis Greenberger و کریستین پادسکی Christine Padesky (۱۹۹۵) برتری ذهن بر روحیه. شرکت انتشارات گیلفورد Gilford . یک جزوه ی عملی برای معالجه ی بیمارانی که از افسردگی، حمله های عصبی، نگرانی، ناهنجاری های تغذیه، اعتیاد به مواد مخدر، و مشکلات روابط رنج می برند.

کتی کرانکایت Kathy Cronkite (۱۹۹۴) بر لبه ی تاریکی . نیویورک : دلتا Delta . بیان داستان های خصوصی از اشخاص معروفی که با بیماری جدی افسردگی دست و پنجه نرم کرده اند.

مارتین سلیگمن Martin Seligman (۱۹۹۲). خوشبینی آموخته شده . نیویورک :

سایمون و شوستر Simon and Schuster. چگونه بر حس درماندگی در زندگی تان پیروز شوید.

برنامه ی مراقبت از خود در برابر افسردگی

اطلاعات سودمند
و فرم های تمرین

راهنمای غذایی کانادا

دستورالعمل‌های روزانه برای افراد بالغ. مقدار عملی غذا بنا بر سن، اندازه‌ی بدن، و سطح فعالیت هرکس تعیین شده. این راهنما، در صورت امکان، استفاده از مواد کم چربی را توصیه می‌کند.

محصولات دانه‌ای (حبوبات و غلات):

۵ - ۱۲ قسمت. نمونه‌های هر قسمت: یک برش نان، ۳۰ گرم سربال صبحانه سرد، $\frac{3}{4}$ فنجان سربال صبحانه گرم، نصف بیگل bagel. نصف فنجان انواع پاستا یا برنج.

سبزیجات و میوه‌ها:

۵ - ۱۰ قسمت. یک تکه‌ی متوسط سبزیجات یا میوه، یک فنجان سالاد، نصف فنجان آب میوه

لبنیات:

۲ - ۴ قسمت. (برای مادران باردار یا شیرده بیشتر) یک فنجان شیر، $\frac{3}{4}$ فنجان ماست، ۵۰ گرم پنیر.

گوشت و جایگزین‌های آن:

۲ - ۳ قسمت. ۵۰ تا ۱۰۰ گرم گوشت، مرغ یا ماهی، یک تا دو عدد تخم مرغ، $\frac{2}{3}$ فنجان انواع لوبیا، $\frac{1}{3}$ فنجان سویا. ۲ قاشق غذا خوری کره بادام زمینی.

غذا برای ما واضح‌ترین منبع انرژی است. گرچه وقتی افسرده ایم، رژیم غذایی ما دچار دگرگونی می‌شود و آسیب می‌بیند. بعضی‌ها از حد غذا می‌خورند ولی مشکل معمول‌تر بی‌اشتهایی است. اگر این اتفاق بیفتد، باید به خاطر بسپارید که اگرچه ممکن است میل به خوردن غذا نداشته باشید ولی بدن شما کماکان به انرژی حاصل از آن نیازمند است. در این‌جا به چند نکته در مورد نگهداشتن حد یک تغذیه‌ی مناسب در روزهای سخت اشاره می‌شود.

وعده‌های غذایی مرتب داشته باشید. معمولاً اگر یک برنامه‌ی ثابت را برای تغذیه دنبال کنید، هم غذا خوردن و هم کنترل چیزهایی که می‌خورید آسان‌تر می‌شود. سعی کنید سه وعده غذا در روز داشته باشید. مطمئن شوید که برای هر سه وعده غذا مواد لازم کافی در خانه داشته باشید.

بر طبق ساعت، و نه میل به خوردن، غذا بخورید. اگر اشتهایتان را از دست داده‌اید، خودتان را وادار کنید سر هر وعده، هر طور شده، غذایتان را بخورید. اگر زیاده از حد غذا می‌خورید، سعی کنید فقط در وعده‌های غذایی و در حالی که سر میز نشسته‌اید به غذا خوردن مشغول شوید.

کارتان را آسان کنید. مهم این است که غذای تان را بخورید، نه این که بپزید. غذاهایی را بخرید که آماده‌کردنشان آسان‌تر باشد (البته حواس تان به ارزش غذایی آنها باشد).

غذای اضافه تهیه کنید. می‌توانید با آماده کردن غذای بیشتر و گذاشتن آن در یخچال یا فریزر و گرم کردن مجدد آن در هنگام نیاز، در زمان تهیه‌ی آن صرفه جویی کنید.

غذای سالم بپزید. با رعایت نکاتی که در راهنمای تغذیه‌ی کانادا آمده است، مقدار زیادی مواد مغذی و میان وعده‌های سالم تهیه کنید (به لیست داده شده نگاه کنید).

مراقب مقدار شیرینی که مصرف می‌کنید باشید. از خوردن مقدار زیاد شکر تصفیه شده خودداری کنید. کربوهیدرات‌های پیچیده کلاً ارجح هستند (محصولات غلات کامل، برنج قهوه‌ای، و سیب زمینی).

رژیم غذایی نگیرید. از دنبال کردن رژیم‌های سخت، حتی اگر مایلید وزن کم کنید، خودداری کنید. خیلی بهتر است عادات غذایی سالم داشته باشید (تا محدود) و سطح فعالیت تان را هم افزایش دهید. قبل از هر اقدامی برای کاهش وزن، با پزشک خانوادگی خود مشورت کنید.

پرداختن به فعالیت های ورزشی به طور مرتب، با کسب سلامت بیشتر جسم و روح ارتباط مستقیم دارد. تحقیقات اخیر نشان داده اند افرادی که از نظر فیزیکی متناسب هستند کمتر در معرض بیماری افسردگی قرار می گیرند، و این که انجام منظم فعالیت های ورزشی به طور قابل ملاحظه ای نشانه های افسردگی را در بسیاری از افراد تقلیل می دهد.

ورزش از چهار جهت روی روحیه تأثیر می گذارد. اول، ورزش می تواند یک احساس سرخوشی و نشاط که اصطلاحاً به آن "سرخوشی دهنده" می گویند، در انسان بوجود بیاورد (که در دوران افسردگی ممکن است شخص افسرده آن را حس نکند). دوم، بعد از چند هفته ورزش منظم (سه تا چهار بار در هفته، هر بار حداقل ۲۰ دقیقه)، بهبود کلی در روحیه شروع به رخ دادن می کند. سوم، پیشرفت در تناسب بدنی با بیشتر شدن انرژی همراه است، که به شما کمک می کند مدت بیشتری را صرف ورزش کنید. و سرانجام، هنگامی که تحت فشار عصبی هستید، ورزش می تواند راه بسیار مؤثری در تخلیه ی استرس باشد.

در اینجا چند نکته برای راهنمایی شما در تنظیم یک برنامه ی ورزشی یادآوری می شود :

یک تست ورزشی انجام دهید. قبل از شروع تمرینات، در مورد محدودیت های ورزشی که باید رعایت کنید با پزشک مشورت کنید.

ورزش های صحیح را انتخاب کنید. بزرگترین چالش استمرار و ادامه ی ورزش است. آنهایی را انتخاب کنید که از انجامشان واقعاً لذت می برید. هم حرکات ایروبیک (مربوط به قلب و عروق) که در آن طپش قلب تان تا حدی که مناسب وضعیت شماست به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر افزایش می یابد، و یا حرکات غیر ایروبیک (مثل تمرین وزنه برداری یا یوگا) اثرات مثبتی را در بالا بردن روحیه نشان داده اند. نوعی را که به بهترین وجه برایتان مناسب است انتخاب کنید. تنوع هم می تواند تأثیر گذار باشد : بیش از یک نوع فعالیت برگزینید و آنها را متناوباً انجام دهید.

قبل از ورزش حرکات کششی و گرم کننده ی عضلات انجام دهید. یاد بگیرید چطور حرکات کششی را درست انجام دهید، سپس حتماً قبل از شروع ورزش به آنها بپردازید. این حرکات می توانند تا حد بسیار زیادی از آسیب هایی که ممکن است در اثر انجام تمرینات ورزش به بدن شما وارد شوند بکاهند.

تناوب و تکرار تمرینات ورزشی از طول مدت آنها مهم تر است. دوره های کوتاه ورزشی (سه تا چهار بار در هفته) سودمند تر از دوره های طولانی نامنظم است.

روی لذت بردن از ورزش تمرکز کنید. به نظر می رسد اشخاصی که برای لذت بردن و چالش با ورزش به آن می پردازند بیشتر از افرادی که صرف زیبایی ورزش می کنند، از آن بهره می برند. سعی کنید تأکید را روی این بگذارید که موقع ورزش چه احساسی دارید نه این که به نظر دیگران چطور می آید.

بر اختلال دو قطبی (bipolar) نظارت داشته باشید. تأثیر ورزش بر بیمارانی که از بیماری دو قطبی (جنون- افسردگی) رنج می برند کمتر است. ورزش های شدید در دوران حملات جنون افسردگی و فراز و نشیب روحی ممکن است در بعضی موارد باعث بدتر شدن مشکل شود. ورزش های ملایم تر در این موارد ارجح هستند.

هیچ چیزی یک شبه اتفاق نمی افتد. وقتی دارید یک برنامه ی ورزشی را ترتیب می دهید، برای خودتان اهدافی را مشخص کنید و مطمئن شوید از پس انجام انتخابی که می کنید بر می آید. برای مثال، اگر می خواهید شنا کنید، تصمیم بگیرید در وعده اول با پنج دقیقه شروع کنید تا این که خود را به ۷۰ بار شنای طول استخر مجبور نکنید.

فشار عصبی، تشویش و نگرانی، و افسردگی اغلب برنامه ی خواب را برهم می ریزند. بهم ریختن خواب خود موجب نگرانی و افسردگی بیشتر می شود. به عبارت دیگر، مشکلات مربوط به خواب علت و معلول مسائل روحی هستند. بدون توجه به این که کدامیک اول شروع شده اند، ارزشش را دارد که روی به دست آوردن یک خواب راحت شبانه کار کنید.

در اینجا راه هایی به شما پیشنهاد می کنیم:

از داروهایی که بدون تجویز پزشک در اختیار شما قرار می گیرد دوری کنید. گرچه ممکن است به شما در به خواب رفتن کمک کنند، نوع خوابی که به شما می دهند معمولاً به اندازه ی خواب معمولی مفید نیست. به جای آن از داروهای خواب آوری که به تجویز پزشک در اختیارتان قرار می گیرد استفاده کنید. اگر داروی خواب مصرف می کنید، به یاد داشته باشید که نشانه ی موفقیت آمیز بودن آن احساسی ست که در طول روز دارید، نه این که شما را در واقع به خواب می برد. نتایج را به پزشک تان گزارش بدهید.

وقت رفتن به تختخواب و برخاستن از آن را برای خودتان مشخص کنید. بدن شما در یک دوره ی ۲۴ ساعته کار می کند که می تواند با به تخت رفتن و برخاستن از آن در زمان های متفاوت دچار سردرگمی بشود. در واقع این تغییر ساعت های خوابیدن شماست که "جت لگ" یا اختلال در خواب شما را ایجاد می کند نه سفر هوایی. پیروی از یک برنامه ی منظم برای رفتن به تخت و بیدار شدن، ساعت درونی بدن شما را تنظیم می کند.

از خیلی زود به تختخواب رفتن خودداری کنید. اگر شما هرگز عادت ندارید قبل از ساعت یک بعد از نیمه شب بخوابید، قبل از دوازده شب به تختخواب نروید. می خواهید زودتر بخوابید؟ با جلو آوردن نیم ساعت تا یک ساعت وقت خوابیدن معمول تان شروع کنید. سپس تدریجاً، مثلاً هر هفته نیم ساعت، شروع به زودتر به تختخواب رفتن بکنید.

از اتاق خواب تان فقط برای خوابیدن استفاده کنید. از به کار بردن این قسمت از خانه تان برای انجام کارهای دیگر که ربطی به خواب ندارند، مثل کار، غذا خوردن، مباحثه، ورزش، صحبت با تلفن، تماشای تلویزیون، و غیره پرهیز کنید. ولی می توانید سکس داشته باشید.

یک محیط خوب مناسب برای خوابیدن درست کنید. بهترین درجه ی حرارت برای اتاق خواب، برای بیشتر مردم، بین ۱۸ تا ۲۱ درجه ی سانتی گراد است (۶۵ تا ۷۰ درجه فارنهایت). اگر مشکل سر و صدا وجود داشته باشد، راه حل هایی وجود دارند، مثل استفاده از پلاگ های مخصوص گوش و یا ایجاد موانع نفوذ صدا (مثل پوشاندن دیوار ها با پارچه که تا حدی کمک می کند)، و دستگاه هایی که صدای به اصطلاح سفید تولید می کنند (مثل پنکه یا دستگاه تولید صداهای مخصوص). ساعت های رومیزی یا دیواری که زنگ یا بوق های کوتاه می زنند را از اتاق خواب تان بیرون ببرید. اگر کسی دیگری در تخت شماست که نا آرام می خوابد و برای شما مشکل ایجاد می کند، به فکر خرید یک تخت بزرگ تر، تشک های مخصوص و یا حتی برای مدتی، تخت های دوقلو که کنار هم قرار بگیرند باشید.

از خواب میان روز پرهیز کنید. مگر این که از کسانی باشید که می توانند به راحتی بعد از یک چرت بیست دقیقه ای بیدار شوند. چرت های طولانی تر می توانند در خواب خوابیدن شما در طول شب اثر منفی داشته باشند.

خود را برای خواب آماده کنید. از فعالیت های خسته کننده، ورزش های شدید، شام سنگین، و روشن کردن چراغ های پرنور، حداقل یک ساعت قبل از رفتن به تختخواب خودداری کنید.

تمرین نفس کشیدن صحیح یا راهکارهایی در جهت پرت کردن حواس تان ، قبل از خواب می تواند مفید باشد. تمرکز روی نگرانی ها یا اینکه چقدر محتاج یک خواب سنگین خوب هستید غیر از این که شما را بیشتر بیدارنگهدارند نتیجه ی دیگری ندارند. هر تمرین ذهنی که فکر شما را از این دل نگرانی ها منحرف کند، انجام بدهید.

کافئین دستگاه عصبی سمپاتیک، که واکنش های استرس از آن دستور می گیرند را تحریک می کند. اگر افسردگی شما همراه نگرانی شدید است، آخرین چیزی که احتیاج دارید یک ماده ی شیمیایی است که سیستم واکنش عصبی را فعال تر کند. کافئین همچنین می تواند موجب سردرد های تنشی، سندروم تحریک پذیری روده ای، دردهای مزمن، و سایر مشکلات فیزیکی شود.

کافئین یک مخدر اعتیاد آور است. کسانی که از آن به مقدار زیاد مصرف می کنند می توانند از نظر روانی به آن وابسته شوند، مقاومت شان به آن زیاد شود (یعنی برای این که اثر مورد نظر را از آن بگیرند به مقدار بیشتری از آن نیاز خواهند داشت) و در صورتی که مصرفش را قطع کنند دچار عوارض جنبی آن خواهند شد که شامل سردرد، سرگیجه، حساس شدن بیش از حد، و مشکل داشتن با تمرکز است. بسیاری از اشخاص زمانی متوجه اعتیاد خود به قهوه می شوند که بعد از مصرف نکردن آن به مدت یکی دو روز دچار سردرد شدید می شوند.

چه مقدار کافئین انسان را به آن معتاد و وابسته می کند؟ برآوردها متفاوت است، ولی مقدار متوسط آن ۴۵۰ میلی گرم در روز است. بعضی حساسیت بیشتری به آن دارند و بعضی کمتر. با استفاده از جدول زیر مصرف متوسط روزانه ی خود را حساب کنید. به اندازه و حجم لیوان توجه کنید. لیوان قهوه ی شما ممکن است سه یا چهار برابر آن باشد!

اگر خواستید تصمیم به کم کردن مصرف کافئین خود بگیرید، این کار را تدریجی انجام دهید تا از عوارض قطع ناگهانی آن در امان باشید. مصرف خود را در عرض ۴ تا ۶ روز به نصف برسانید، سپس مجدداً میزان مصرف را نصف کنید، و باز هم نصف تا اینکه بیشتر از حداکثر دو لیوان در روز ننوشید.

ماده مورد استفاده	مقدار به میلی گرم	تعداد در روز	جمع
قهوه			
معمولی (۵ اونس)	۱۳۰	X	=
قهوه ی فوری ، نسکافه (۵ اونس)	۷۰	X	=
قهوه بدون کافئین (۵ اونس)	۳	X	=
قهوه ی اسپرسو (یک شات)	۹۰	X	=
چای			
دم شده به مدت ۵ دقیقه (۵ اونس)	۶۰	X	=
دم شده به مدت ۳ دقیقه (۵ اونس)	۳۵	X	=
سایر نوشیدنی ها			
کاکائوی داغ (۵ اونس)	۱۰	X	=
کوکاکولای معمولی یا رژیمی (۱۲ اونس)	۴۵	X	=
سایرنوشیدنی های گازدار (۱۲ اونس)	۰	X	=
یک نوار شکلاتی کوچک	۲۵	X	=
جمع			

یکی از دلایلی که اشخاص افسرده به مصرف تفریحی مواد مخدر و نوشیدن الکل روی می آورند این است که این مواد برای مدت کوتاه احساس خوبی به آنها می دهد. ولی در دراز مدت، افسردگی آنها را بدتر می کند :

- به جای این که به مسائل خود بپردازند از آنها پرهیز می کنند.
- انجام وظایف شان در سرکار، خانه، و موقعیت های اجتماعی دچار اختلال می شود.
- وابستگی روانی و/ یا فیزیکی آنها می تواند بیشتر شود.
- در سلامت جسمی آنها اختلال پیش می آید.

در خلال دوره های افسردگی، استفاده از الکل و مواد مخدر به طور اخص بسیار وسوسه کننده می شود. ولی در این گونه موارد، به کار بردن این مواد فکر بسیار اشتباهی ست. مقاومت بدن تان در مقابل مصرف آنها و تأثیرشان در شما و همچنین توانایی تان در کنترل حد مصرف ممکن است پایین تر از همیشه باشد. در مواقع بحرانی معمولاً به جای بازگشت به مصرف این مواد، به عملکرد سازنده و محکم احتیاج دارید. بعلاوه، مواد مخدر و الکل در تأثیر بسیاری از داروها، منجمله داروهایی که برای افسردگی و اضطراب و تشویش تجویز می شوند، ایجاد اختلال می کنند. بنابراین، به طور کلی، بهتر است به منظور دستیابی به یک روش مداوم و مقاوم برای یک زندگی پایدار، از این دستورالعمل ها پیروی کرد :

- از مصرف تفریحی الکل و مواد مخدر در هنگام بروز افسردگی و استرس شدید پرهیز کنید.
- اگر سابقه ی خانوادگی در مصرف الکل و مواد مخدر دارید، از مصرف آنها جداً خودداری کنید.
- حتی اگر ناراحتی و یا سابقه ی خانوادگی در این مورد ندارید، بهتر است در مصرف، جانب احتیاط و اعتدال را رعایت کنید.

ممکن است فکر حذف کردن این مواد از زندگی تان برای شما وحشت آور و سخت باشد. به یاد داشته باشید گرچه ترک آنها بهترین راهی ست که فرد می تواند دنبال کند، ولی کاستن مصرف این مواد، بسیار بهتر از این است تا مصرف زیاده از حدی که زندگی را آنقدر بر شما طاقت فرسا کند، که مجبور به ترک آن بشوید. اصول انتخاب هدف را به کار برید تا شما را در به آزمایش گذاشتن مشکل و پیروزی بر آن، به صورت گام به گام یاری دهد.

در صورتی که مصرف مواد مخدر و الکل کلاً از کنترل شما خارج است، شما تنها نیستید: بسیاری این مسئله را داشته اند. مؤسساتی وجود دارند که می توانند در تحت کنترل درآوردن آن به شما کمک کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر با پزشک خود مشورت کنید.

مبارزه با افکار منفی افسردگی

موقعیت:

[illegible]

افکار مایوس کننده :

آیا می توانم شواهد بیشتری بدست بیاورم، مثلاً از کسی در مورد این وضعیت سؤال کنم؟

آیا بیشتر آدم ها با این طرز فکر موافقت؟ اگر نیستند، طرز فکر واقع گرایانه تر چه می تواند باشد؟

ما اکثراً در مورد دیگران واقع بینانه تر فکر می کنیم تا درباره ی خودمان.
من به دوستی که در موقعیت من قرار گرفته باشد چه می گویم؟

یک راه قضاوت آرام تر به این موقعیت چه می تواند باشد؟

اگر به این طرز فکر ادامه بدهم، چه بر سر من می آید؟

طرز فکر دیگری که تشویق کننده تر و سودمند تر باشد کدام است؟

عمل	امتیازات	زیان ها
۱.		
۲.		
۳.		



تصویر

کریستی هیل (Christy Hill - CHILL)

تصویرگر

ارتباطات چیل فکتور (Chill Factor

Communications)

ونکوور، بریتیش کلمبیا Vancouver BC

طرح و تولید

کارن کول (Karen Cowl)

طراح

شرکت استرایپ گرافیکز. (Stripe Graphics Ltd)

ونکوور، بریتیش کلمبیا Vancouver BC

داونلود کپی رایگان (Download) آدرس زیر :

www.bcmhas.ca or www.carmha.ca/publications