

افسردگی

نشانه‌شناسی، علت‌شناسی و راه‌های مقابله

علی صاحبی^۱

چکیده:

یافته‌های تحقیقات جدید اقدامات جدیدی را در درمان افسردگی بوجود آورده‌اند و راه‌های تازه‌ای را که فرد افسرده برای کمک به خود می‌تواند یاد بگیرد در این مقاله نویسنده موثرترین راه‌های کنترل افسردگی را ارائه می‌دهد. در این نوشته تفکرات منفی هسته اصلی افسردگی می‌باشند. بنابراین تغییر در تفکرات منفی هسته اصلی افسردگی می‌باشند. بنابراین تغییر در تفکر، احساس و عمل شاه علامت افسردگی است. افراد افسرده می‌توانند با یادگیری نحوه شناختن تفکرات منفی خود و دانستن اینکه چرا آنها غلط و غیرمنطقی هستند به خود کمک کنند.

کلمات کلید: افسردگی، تفکرات منفی، راه‌های مقابله

DEPRESSION: SYMPTOMATOLOGY/ ETIOLOGY & COPING STRATEGIES

A. Sahebi

ABSTRACT:

The new understanding from research suggest new approaches to treating depression and new ways in which the depressed person can learn to help himself in this article the author explained the most effective coping strategies for depression. According to this paper negative thoughts are the central feature of depression. Therefore change in thinking, feeling, acting is a key feature in depression. Depressed people can help themselves by learning to recognize their negative thoughts and understanding why they are incorrect and illogical.

Key words: *Depression, Negative Thoughts, coping, strategies*

^۱ دکتر علی صاحبی، روانشناس بالینی - استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی - مشهد

نشانه‌شناسی افسردگی

افسردگی یکی از اختلالات خلقی است که معمولاً با یک سلسله از نشانه‌ها همراه است رایج‌ترین نشانه‌های افسردگی یک سلسله افکار منفی است که دائم در ذهن شخص مرور می‌شود همانند:

- (من هرگز نتوانسته و نخواهم توانست همانند دیگران شاد زندگی کنم).
 - (همسرم مرا ترک کرد زیرا به نظر او به قدر کافی خوب نبودم، هرگز نمی‌توانم بدون او بسر برم. در زندگی آینده با دیگری نیز معلوم نیست که بتوانم بهتر عمل کنم).
 - (موهایم دارد می‌ریزد، زیبایی خودم را دارم از دست می‌دهم، دیگر کسی به من توجه نخواهد کرد).

- (من کارمند نکبتی هستم، رئیس فقط به خاطر این مرا نگاه می‌دارد که دلش به حالم می‌سوزد، هیچکدام از کارهایی که سعی می‌کنم انجام دهم، درست از کار در نمی‌آید).
 - (اصلاً نمی‌توانم خود را وادار کنم که کارهای منزل را انجام دهم. زندگی زناشویی‌ام دارد از هم می‌پاشد).

اینها نمونه‌هایی از افکار افراد افسرده است. این تصورات گرچه ممکن است با یک نظر سطحی درست به نظر برسند، اما نشان دهنده تغییری در نحوه نگرش شخص به خودش هستند.

تغییر در نحوه تفکر، احساس و عمل، خصوصیت عمده افسردگی است. گرچه ایسن تغییر ممکن است به تدریج پیش آید (نه دفعتاً)، اما شخص افسرده با آنچه قبل از شروع بیماری بوده است، تفاوت می‌یابد و شاید حتی به نقطه مقابل خود معمولیش تبدیل شود. نمونه‌های بسیاری از اینگونه تغییرات را می‌توان مثال زد:

تاجر موفق‌تری که معتقد است در شرف ورشکستگی است، مادر فداکاری که می‌خواهد کودکش را رها کند، آدم شکمبارهای که از غذا بیزار شده است، فرد جوانی که از رابطه جنسی نفرت پیدا می‌کند.

آدم افسرده به جای آن که به دنبال شادی باشد، از آن گریزان است. به جای توجه به خود، نسبت به خودش و ظاهرش بی‌توجه است. غریزه بقاء ممکن است تسلیم میل به پایان دادن به زندگی شود. کشش او به موفقیت ممکن است جای خود را به انفعال و عقب‌نشینی بدهد.

آشکارترین و مشخص‌ترین نشانه افسردگی خلق غمگین یعنی خلق افسرده، بی‌کس و بی‌احساس است. شخص افسرده ممکن است زمانی که اتفاق واقعا غم‌انگیزی رخ داده است، نتواند گریه کند. ممکن است به سختی به خواب رود یا صبح زود بیدار شود و دیگر نتواند به خواب رود. از طرف دیگر ممکن است دائما احساس خستگی کند و بیش از حد معمول بخواند. ممکن است اشتها و در نتیجه وزنش را از دست بدهد یا بیش از آنچه معمولاً می‌خورد، بخورد و وزنش افزایش یابد.

شخص افسرده نوعاً به خودش با نظر منفی می‌نگرد. معتقد است که در جهان بی‌یاور و تنها است و اغلب خودش را به سبب خطاها و کمبودهای جزیی سرزنش می‌کند. او در مورد خود، جهان خارج و آینده‌اش بدبین است. علاقه‌اش را نسبت به آنچه در اطرافش می‌گذرد از دست می‌دهد و دیگر از انجام فعالیت‌هایی که قبلاً از انجام آنها لذت می‌برده، رضایتی به دست نمی‌آورد. اغلب در تصمیم‌گیری یا در انجام تصمیماتی که گرفته است، دچار اشکال می‌شود. بعضی از مردم ممکن است افسرده باشند بی‌آن که احساس غم، بدخلق و افسردگی از خود نشان دهند. آنها ممکن است به جای این نشانه‌ها از ناراحتی جسمی شکایت داشته باشند یا دچار الکلیسم یا اعتیاد به مواد مخدر شوند. کسی که دائماً از آنچه انجام می‌دهد دچار خستگی و ملال می‌شود، احتمالاً گرفتار افسردگی است. شاگرد برجسته‌ای که برای مدتی در مدرسه عقب می‌افتد نیز ممکن است خبر از افسردگی دهد. حتی شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه کودکی که بیش از حد فعال است، ممکن است فعالیت بیش از حد ناشی از یک افسردگی نهفته باشد.

دریافت‌های نوین حاصل از تحقیق

افراد افسرده عموماً اعتقاد دارند که چیزی را که برایشان خیلی مهم بوده از دست داده‌اند گرچه در واقع در اکثر موارد این مسئله اصلی نیست. شخص افسرده معتقد است که (بازنده) است و همیشه بازنده خواهند بود، و اینکه بی‌ارزش و بد است و شاید شایسته زنده ماندن نیست. حتی ممکن است دست به خودکشی بزند. اخیراً در یک طرح پژوهشی ده ساله که توسط موسسه ملی بهداشتی روانی آمریکا انجام گرفت، تلاش شد که علت مداومت این احساسات ناخوشایند در افراد افسرده توضیح داده شود. این پژوهشگران دریافتند که یک عامل مهم این است که شخص افسرده بسیاری از موقعیت‌ها را به طور نادرست تفسیر می‌کند. اینکه

او در مورد آنچه در اطرافش اتفاق می افتد چگونه فکر می کند، روی نحوه احساسات تاثیر دارد. به عبارت دیگر، شخص افسرده از آن رو احساس غم و تنهایی می کند که به اشتباه می اندیشد که بی کفایت و طرد شده است. پس یک بیمار افسرده را با تصحیح اشتباهاتی که در تفکر دارد بیشتر می توان یاری کرد تا با تمرکز بر خلق افسرده وی.

ما از مطالعات خود دریافته ایم که افراد افسرده علیرغم نظر منفی که نسبت به خود دارند، در انجام یک سری وظایف پیچیده مانند افراد عادی توانایی دارند. در یک بررسی به بیماران افسرده تست هایی در زمینه فهم مطلب و بیان منظور خود که به تدریج مشکل تر می شد، دادیم. همین که بیماران احساس موفقیت کردند، خوشبین تر شدند. خلق آنها و تصویری که از خود داشتند به طور چشمگیری بهتر شد. بعداً وقتی از آنها خواسته شد که تست های دیگر را انجام دهند، حتی از گذشته بهتر انجام دادند.

اندیشیدن و افسردگی

این یافته ها رویکرد جدیدی را به درمان افسردگی ارائه می دهند و راه های نوینی را که از طریق آنها می توان به فرد افسرده آموخت که به خود کمک کند پیشنهاد می کنند. این که در نتیجه این مطالعات، روان درمانگران توجه خود را به نوع سخنانی که افراد به خود می گویند و به آنچه آنان بدان می اندیشند، معطوف کرده اند. ما دریافته ایم که افراد افسرده افکار ناخوشایند مداومی دارند و هر اندیشه منفی، احساس افسردگی را افزایش می دهد. با این همه، این افکار معمولاً مبتنی بر واقعیت های بیرونی نیست و سبب می شوند که شخص زمانی غمگین شود که هیچ دلیل عینی برای احساس وجود ندارد. این افکار منفی ممکن است فرد افسرده را از درگیر شدن در فعالیت هایی که می توانند حال او را بهتر کنند، بازدارند. در نتیجه شخصی افسرده دچار افکار بیرحمی در مورد این که ((تبل)) یا ((بی مسئولیت)) است می شود که حال او را باز هم بدتر می کند.

برای درک این نحوه غلط اندیشیدن به مثال زیر توجه کنید. فرض کنید دارید در خیابان قدم می زنید و دوستی را می بینید که ظاهراً شما را نادیده می گیرد. طبیعتاً اندوهگین می شوید. ممکن است ندانید که چرا دوستان از شما رویگردان شده است. چندی بعد موضوع را با دوستان در میان می گذارید و او به شما می گوید که در آن موقع فکرش آنقدر مشغول بوده است که شما را حتی ندیده است. شما طبعاً احساس بهتری پیدا می کنید و آن حادثه را از

ذهنتان بیرون می‌کنید. اما اگر افسرده باشید احتمالا معتقد می‌شوید که دوستان واقعا از شما روگردان شده است. شما ممکن است در مورد این حادثه حتی از دوستان سؤال هم نکنید و اجازه دهید که اشتباه همچنان تصحیح نشده باقی بماند. افراد افسرده این اشتباه را بارها و بارها تکرار می‌کنند. در واقع آنها ممکن است که پیشنهادات دوستانه را طرد کردن تفسیر کنند. تمایل آنها بر این است که به جای طرف مثبت امور، طرف منفی آنها را ببینند و هرگز بررسی نمی‌کنند که ببینند در تفسیر وقایع اشتباه کرده‌اند یا نه. اگر شما افسرده نباشید، بسیاری از احساسات بد شما ناشی از اشتباه در تفکر است. این اشتباهات به نحوه تفکر شما راجع به خودتان و به نحوه قضاوت شما در مورد حوادثی که برایتان رخ می‌دهد مربوط می‌شود. با همه اینها شما ممکن است مهارت‌هایی داشته باشید و در حل مشکلات در زمینه دیگر توانا باشید. عملا هم شما در طول زندگی خود مشکلات زیادی را حل کرده‌اید. شما می‌توانید مانند یک دانشمند قوه استدلال و هوش خود را برای ((آزمایش)) تفکر خود به کار اندازید و ببینید تفکرتان با واقعیت منطبق است یا نه. از این طریق می‌توانید در هر تجربه‌ای که در نظر اول ناخوشایند به نظر می‌رسد از ناراحت شدن خود جلوگیری کنید.

شما می‌توانید با (۱) تشخیص افکار منفی و (۲) اصلاح آنها و جسابگیزین کردنشان افکار منطبق‌تر با واقعیت به خودتان کمک کنید.

فهرست افکار منفی

هر گاه متوجه شدید که دارید غمگین‌تر می‌شوید، به گذشته برگردید و سعی کنید به یاد بیاورید که چه فکری باعث احساس غم شده است یا این احساس را تشدید کرده است. این فکر ممکن است واکنش نسبت به چیزی باشد که اخیرا شاید در ظرف چند ساعت یا چند دقیقه پیش اتفاق افتاده است یا ممکن است یادآوری حادثه‌ای در گذشته باشد. این فکر ممکن است یک یا چند مضمون زیر را داشته باشد:

۱ - نظر منفی نسبت به خود

این تصور اغلب از مقایسه خود با مردم دیگری که به ظاهر فعال‌تر یا موفق‌تر یا تواناتر و یا باهوش‌تر هستند حاصل می‌شود: ((من نسبت به او یک شش‌گردد بسیار تنبل‌تری هستم))، ((من به عنوان یک مادر ناموفق هستم))، ((من اصلا قدرت قضاوت یا قوه تخیل ندارم)). شما ممکن است دریابید که اینگونه نظریات در مورد خودتان، فکرتان را مشغول کرده است یا دائم

در فکر حادثه‌ای در گذشته باشید که در طی آن ظاهراً کسانی نسبت به شما ابراز بی‌زاری نموده‌اند یا تحقیرتان کرده‌اند. ممکن است خود را بی‌ارزش و کسل کننده بدانید و تصور کنید که اگر دوستان و خویشاوندانتان از دست شما خلاص شوند، خوشحال خواهند شد.

۲ - انتقاد از خود و سرزنش خود

شخص افسرده غمگین است زیرا توجه خود را روی نقاط ضعف فرضی خود متمرکز می‌کند. او خود را به خاطر آن که کار را به آن خوبی که فکر می‌کند باید انجام دهد انجام نداده یا به خاطر گفتن یک حرف اشتباه یا به خاطر بدبختی که برای دیگران بسیار آورده سرزنش می‌کند. وقتی که کارها خوب پیش نمی‌رود، شخص افسرده احتمالاً نتیجه می‌گیرد که تقصیر اوست. حتی حوادث خوشحال کننده ممکن است سبب اندوه شما شود چون شما فکر می‌کنید ((من استحقاق این را ندارم، من بی‌ارزشم)).

از آنجا که خود را خیلی ارزیابی می‌کنید، ممکن است توقعات بیش از اندازه از خودتان پیدا کنید. ممکن است از خودتان توقع داشته باشید که یک کدبانوی عالی دوست فداکاری که هرگز کوتاهی نمی‌کند یا پزشکی که در تشخیص بالینی خود هرگز خطا نمی‌کند باشید. شما ممکن است با این فکر که ((می‌بایست این کار را بهتر انجام می‌دادم)) روحیه خود را تضعیف کنید.

۳ - تفسیر منفی حوادث

شما ممکن است بارها و بارها خود را در حال واکنش منفی نشان دادن به حوادثی بیابید که در موقعی که افسرده نیستید ناراحتان نمی‌کند. اگر نتوانستید یک مداد را پیدا کنید، ممکن است فکر کنید ((همه کار برای من مشکل است)). وقتی پول کمی را خرج می‌کنید. ممکن است احساس پکری کنید انگار که مبلغ زیادی را از دست داده‌اید. ممکن است در اظهار نظر مردم آثاری از عدم تایید بیابید یا فکر کنید که آنها در نهان از شما بیزارند گر چه آنها مثل همیشه دوستانه رفتار کرده باشند.

۴ - پیش‌بینی منفی در مورد آینده

شما ممکن است دچار این عادت شده باشید که فکر کنید هرگز بر احساسات ناخوشایند خود و مشکلاتتان غلبه نخواهید کرد و معتقد باشید که این احساسات و مشکلات برای همیشه باقی خواهند ماند. یا ممکن است هر زمان که قصد انجام کاری را دارید، پیش‌بینی منفی بکنید:

((مطمئنم که در این کار شکست می‌خورم)). یک خانم افسرده ممکن است هر وقت که برای مهمانانش شام می‌پزد، تصویر خود را در حال خراب کردن غذا به عینه ببیند. مردی که مسئول نگاهداری خانواده‌اش بود، خود را می‌دید که به خاطر چند اشتباه توسط کارفرمایش اخراج شده است. شخص افسرده تمایل دارد که شکست و ناخرسندی آینده را اجتناب‌ناپذیر ببیند و ممکن است به خود بگوید که تلاش برای به سامان کردن زندگی‌ش بیهوده است.

۵ - مسئولیت‌های من پیش از اندازه است

شما در خانه یا سرکار همان کارهایی را دارید که پیش از این بارها انجام داده‌اید اما حالا فکر می‌کنید که به طور کلی ناتوان از انجام دادن آنها هستید یا اینکه هفته‌ها یا ماه‌ها طول می‌کشد تا این کارها انجام گیرد یا به خودتان می‌گویید آنقدر کار برای انجام دادن دارید که سازمان دادن آنها امکان‌پذیر نیست.

پاره‌ای از بیماران افسرده به خودشان اجازه استراحت یا پرداختن به علائق شخصی نمی‌دهند زیرا خود را در تنگنای مسئولیت‌هایی می‌بینند که از هر سو بر سرشان فرو می‌ریزد. آنها حتی ممکن است احساسات و حالت‌های جسمانی را که می‌تواند به همراه این افکار بروز کند، تجربه کنند نظیر احساس تنگی نفس، حالت تهوع و سردرد.

آنچه باید در مورد افکار منفی بدانید

در صفحه اول این مقاله، مثال‌هایی از افکار متمایل به افسردگی به دست دادیم. فردی که دچار افسردگی نیست ممکن است گاه‌گاهی چنین افکاری داشته باشد، ولی معمولاً آنها را از مغز خود بیرون می‌کند ولی فرد افسرده این افکار را همیشه دارد یعنی هر زمان که در مورد ارزش یا توانایی خود یا در مورد بهره‌ای که می‌تواند از زندگی خود ببرد می‌اندیشد. اینها راه‌هایی است که از طریق آنها می‌توانید افکار افسرده‌ساز را بشناسید.

(۱) افکار منفی اتوماتیک هستند. این افکار واقعا اساس عقلانی و منطقی ندارند. به نظر می‌رسد که این افکار همین طوری پیش می‌آیند. این افکار بیشتر بر نظر منفی که افراد افسرده نسبت به خود دارند متکی است تا بر واقعیت.

(۲) افکار منفی غیرمنطقی هستند. و در خدمت هیچ منظور مفیدی نیستند. این افکار سبب می‌شوند حال شما بدتر شود و راه رسیدن به آن چیزی را که شما واقعا از زندگی می‌خواهید سد می‌کنند. اگر آنها را به دقت بررسی کنید، احتمالا درمی‌یابید که نتیجه

عجولانه‌ای گرفته‌اید که واقعاً درست نیست. روان‌درمانگر شما می‌تواند به شما نشان دهد که افکار منفی تان تا چه اندازه غیرمنطقی هستند.

(۳) گرچه این افکار غیرمنطقی هستند. زمانی که رفتارشان هستید کاملاً قابل قبول به نظر می‌رسند. این افکار معمولاً همانگونه منطقی و درست تلقی می‌شوند که افکار واقع‌بینانه‌ای نظیر اینکه: ((تلفن دارد زنگ می‌زند، باید به آن جواب بدهم)).

(۴) هر چه شخص بیشتر این افکار منفی را باور داشته باشد. ((یعنی هر چه بیشتر اصالت آنها را بپذیرد))، احساس بدتری پیدا می‌کند.

اگر خودتان را وابگذارید که در وادی این افکار فروبروید، خواهید دید که دارید همه چیز را به طور منفی تفسیر می‌کنید از آنجا که همه چیز ناامید کننده به نظر می‌رسد، هر چه بیشتر تمایل به تسلیم پیدا خواهید کرد، اما تسلیم شدن زیانبار است زیرا افراد افسرده اغلب همین تسلیم شدن را هم به عنوان نشانه دیگری از کهنتری و شکست تفسیر می‌کنند.

شما می‌توانید با آموختن اینکه چگونه افکار منفی را تشخیص دهید و دریابید که آنها نادرست و غیرمنطقی هستند، به خودتان کمک کنید.

خطاهای بارز تفکر

تفکر نادرست منجر به افسردگی و تشدید آن می‌شود، شما احتمالاً مرتکب یک یا چند تسا از خطاهای زیر می‌شوید. این خطاها را بخوانید و ببینید که کدامیک در مورد شما مصداق دارد.

۱- اغراق

دید شما در مورد وقایع خاصی افراطی است. مثلاً اگر پاره‌ای مشکلات روزمره دارید، فکر می‌کنید که این وضع به فاجعه منتهی خواهد شد، در مورد مشکلات و ضرری که می‌تواند به بار آورند مبالغه می‌کنید، در عین حال توانایی خود را برای مواجهه با آنها دست کم می‌گیرید، عجولانه و بدون هیچگونه شواهدی نتیجه‌گیری می‌کنید و باور دارید که نتیجه‌گیری‌هایتان درست است. مردی که پس‌اندازش را در یک خانه نو سرمایه‌گذاری کرده بود، بدگمان می‌شود که خانه ممکن است موربانه داشته باشد. او فوراً به این نتیجه می‌رسد که خانه درهم خواهد ریخت و ارزشش را از دست خواهد داد، پول او هدر خواهد شد. او متقاعد شده بود که هیچ چیز نمی‌تواند ((خانه را نجات دهد)).

۲ - تعمیم بیش از حد

شما یک جمله کلی و پردامنه می‌سازید که بر جنبه‌های منفی تاکید دارد: ((هیچکس مرا دوست ندارد))، ((من یا بازنده تمام عیار هستم))، ((هرگز نمی‌توانم آنچه را که از زندگی می‌خواهم به دست آورم))، اگر کسی که شما می‌شناسیدش شما را جواب کند فکر می‌کنید: ((دارم تمام دوستانم را از دست می‌دهم)).

۳ - نادیده گرفتن جنبه مثبت مسائل

شما تنها تحت تاثیر حوادث منفی هستید و تنها آنها را به یاد می‌آورید. وقتی که به یک خانم افسرده توصیه شد که خاطرات روزانه بنویسید، متوجه شد که اتفاقات مثبت اغلب برای او پیش می‌آید ولی او تمایل دارد که به آنها توجه نکند و آنها را فراموش کند، یا به خود می‌گفت که تجربه‌های خوشایند به این یا آن دلیل مهم نیستند.

مردی که چندین هفته آن قدر افسرده بود که حتی لباسش را نمی‌پوشید، هشت ساعت صرف رنگ کردن اتاق خواب کرد. وقتی کارش تمام شد از خودش به خاطر اینکه دقیقاً نتیجه دلخواهش را به دست نیاورده بود بیزار شد. خوشبختانه زنش موفق شد او را متوجه کند که چه کار فوق‌العاده زیبایی انجام داده است.

از طرف دیگر، ممکن است این گرایش در شما باشد که بعضی حوادث مثبت را باخت تلقی کنید. مثلاً زن جوان افسرده‌ای از نامزدش نامه‌ای دریافت کرد که به نظرش نامه‌ای حاکی از رد عشق بود. او با اندوهی عظیم رابطه‌اش را با نامزدش بهم زد. چندی بعد زمانی که دیگر افسرده نبود نامه را دوباره خواند و متوجه شد منظور نامه رد عشق نبود. آنچه دریافت کرده بود، نه نامه‌ای حاکی از رد عشق، بلکه نامه‌ای عاشقانه بود.

چه باید کرد؟

< برنامه روزانه

سعی کنید برنامه‌ای از فعالیت‌ها تهیه کنید که تمام ساعات روز را پر کند (نگاه کنید به فرم مخصوص برای برنامه فعالیت‌های هفتگی).

فهرستی از فعالیت‌هایی که دارید هر روز انجام دهید، تهیه کنید. از آسان‌ترین فعالیت‌ها شروع کنید و سپس به فعالیت‌های مشکل‌تر بپردازید. هر فعالیت را پس از انجام آن بررسی کنید. این برنامه می‌تواند نقش گزارش جاری احساس تسلط و رضایت شما را نیز بازی کند.

< روش (تسلط و لذت)

شما بیش از آنکه معمولاً فکر می‌کنید چیزهایی دارید که (به نفع شما عمل می‌کنند). حوادث روز را یادداشت کنید و بعد آنهایی را که متضمن تسلط شما بر موقعیت بوده با حرف (ت) و آنهایی که لذتی برایتان به بار آورده است با حرف (ل) مشخص کنید.

< الفبای تغییر احساسات

بیشتر افراد افسرده باور دارند که وضع زندگیشان آنقدر بد است که طبیعی است که غمگین باشند. در حقیقت احساسات شما ناشی از نحوه تفکر شما در مورد آنچه برایتان اتفاق می‌افتد و نحوه تفسیر شما از این اتفاقات است.

اگر در مورد اتفاق اخیری که شما را ناراحت و افسرده کرده است به دقت فکر کنید، قادر خواهید بود سه قسمت مشکل را تشخیص دهید:

A حادثه

B افکار شما

C احساسات شما

اغلب مردم معمولاً تنها از دو قسمت A و B آگاهند.

A مثلاً فرض کنید زن شما روز تولد شما را فراموش می‌کند.

B شما جریحه‌دار و سرخورده و غمگین می‌شوید.

C چیزی که واقعاً شما را ناشاد کرده است، معنایی است که برای حادثه قائل می‌شوید. شما فکر می‌کنید: ((فراموشکاری زخم به این معنی است که دیگر مرا دوست ندارد)). ((من جاذبه‌ام را برای او و دیگران از دست داده‌ام)). بعد ممکن است فکر کنید که بدون تایید و تحسین او، هرگز نمی‌توانید شاد و راضی باشید. با وجود این کاملاً ممکن است که زن شما سرش مشغول بوده باشد یا برخلاف شما به روز تولد اعتقادی نداشته باشد. سبب رنج شما نتیجه دلخواهی است که گرفته‌اید و نه خود حادثه.

< هر گاه احساس اندوهی به شما دست داد، افکار خود را مرور کنید

سعی کنید به یادآورید که: ((چه چیز از دهنتان گذشته است؟)) این افکار ممکن است واکنش خودبخودی شما نسبت به حادثه‌ای باشد که تازه اتفاق افتاده است: اظهار نظر اتفاقی یک دوست، دریافت یک صورت‌حساب از پست، شروع درد معده، یک رویای روزانه. احتمالاً درخواهید یافت که این افکار خیلی منفی بوده‌اند و شما آنها را باور دارید.

< سعی کنید افکار خود را تصحیح کنید

به این ترتیب که به هر جمله منفی که به خودتان گفته‌اید، با یک جمله مثبت‌تر و متعادل‌تر ((پاسخ بگویید)). خواهید دید که نه تنها از زندگی تلقی واقع‌بینانه‌تری خواهید داشت، بلکه حالتان هم بهتر خواهد شد.

یک زن خانه‌دار غمگین بود و احساس می‌کرد نادیده گرفته شده است، زیرا چند روزی بود که هیچ یک از دوستانش به او تلفن نکرده بودند. وقتی که در این مورد فکر کرد، متوجه شد که مریم در بیمارستان و جمیله خارج از شهر بوده است و هاید هم واقعا تلفن کرده بود. او این توضیحات را جانشین فکر منفی ((من فراموش شده‌ام)) کرد و حالش بهتر شد.

< تکنیک دوستون

افکار اتوماتیک غیرمنطقی‌تان را در یک ستون یادداشت کنید و پاسخ‌تان به افکار اتوماتیک را بر روی آن بنویسید. (مثال: جان به من تلفن نکرد، مرا دوست ندارد. پاسخ: او سرش خیلی شلوغ است و فکر می‌کند حال من از هفته پیش بهتر شده است، بنابراین نیازی نمی‌بیند که نگران من باشد).

< حل مشکلات دشوار

اگر کار خاصی که باید انجام دهید به نظرتان خیلی پیچیده و خسته‌کننده می‌رسد، سعی کنید قدم‌هایی را که برای انجام آن کار باید بردارید، یک به یک بنویسید و سپس در هر مرحله فقط یک قدم بردارید. با تجزیه مشکلاتی که غیرقابل حل به نظر می‌رسند، به واحدهای کوچک قابل حل، می‌توان از عهده‌شان برآمد. اگر احساس می‌کنید در یک رویکرد واحد نسبت به مسئله‌ای گیر کرده‌اید و هیچ پیشرفتی نمی‌کنید، سعی کنید راه‌های مختلف دیگری را برای مواجهه با آن مشکل یادداشت کنید. از دیگران بپرسید مشکلی را چگونه رفع می‌کنند. ما نحوه‌های مختلف نگاه کردن به مشکلات و حل آنها را ((آلترناتیو‌تراپی یا درمان از طریق یافتن شقوق دیگر مسئله)) نام نهاده‌ایم.

روان‌رمانی

روان‌درمانگر شما می‌تواند در شناسایی و تصحیح نظرات و افکار غیرواقع‌بینانه شما که سبب نتیجه‌گیری‌های غلط شما در مورد خودتان و دیگران می‌شود، به شما کمک کند. او می‌تواند برای تدبیر راه‌های برخورد موثر با مشکلات واقعی روزانه نیز شما را یاری کند. با

راهنمایی او و کوشش خودتان، شانس خوبی خواهید داشت که حالتان بهتر شود. شما می‌توانید بیاموزید که هنگام مواجهه با مشکلات آینده واکنشتان با افسردگی و احساس بدبختی توأم نباشد.

REFERENCES:

- Beck. A.T (1972). Depression: Causes and treatment. Phila:University of Pennsylvania Press
Beck. A (1976). Cognitive therapy and the Emotional Disorder. N.Y International University Press

