

بخشش: رهایی از افسردگی

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

افسردگی چیست؟

- افسردگی نام مجموعه ای از اختلالات روانی است.
- افسردگی با غم معمولی تفاوت دارد.
- شدت و مدت افسردگی با غم عادی متفاوت است.

غم

یکی از احساس های معمول و شایع انسان
ها که به دنبال :

- شکست و
- از دست دادن
- ایجاد می شود .

سگ سیاه افسردگی



دکتر ربابه نوری دانشیار دانشگاه خوارزمی

انواع اختلالات افسردگی

- اختلال افسردگی اساسی
- اختلال افسردگی مداوم: persistent mood disorder
- dysthymia
- اختلال ملال قبل از قاعدگی
- اختلال افسردگی ناشی از مواد/ داروها
- اختلال افسردگی ناشی از بیماری های طبی
- اختلال افسردگی نامشخص

عوامل روانی: کودک آزاری

- جسمی: کتک
- جنسی: تجاوز، تماس بدنی جنسی و ...
- هیجانی: طرد، تحقیر، تمسخر، مقایسه کردن و ...
- غفلت: عدم رسیدگی به نیازهای روانی و جسمی کودک

فوت و جدایی

- فوت عزیزان: سوگی که دچار مشکل شده
- جدایی: دوست، فامیل، خانواده و ...
- طلاق
- جدایی به دلیل مهاجرت

تنش و تعارض در روابط

- روابط پر تنش
- مشکلات خانوادگی به خصوص مزمن
- روابط ازدواجی پر تنش
- ارتباطات پر تنش با دوستان و
آشنایان
- ارتباطات پر تنش با همکاران،
سرپرست، و ...

مشکلات و استرس های زندگی

- بی کار شدن
- بیماری و بستری شدن
- مشکلات مرتبط با دادگاه و ...
- مشکلات مالی، اداری، ...
- تغییرات بزرگ و جدی در زندگی:
استرس های بزرگ

ابتلا به بیماری های جسمی

- هر نوع بیماری به خصوص بیماری های:
 - مزمن
 - بیماری هایی که با محدودیت همراه هستند
 - بیماری هایی که با ناتوانی همراه اند

ابتلا به بیماری های روانی

➤ وسواس

➤ اختلالات اضطرابی: فوبیا ها ، اضطراب اجتماعی، پانیک و ...

➤ اعتیاد

➤ اختلالات خوردن

مصرف مواد اعتیاد آور

➤ مواد اعتیاد آور ، خود ، باعث
افسردگی می شوند :

➤ الكل

➤ محرک ها : مت امفتامین (شیشه) ، قرص
اکستازی (اکس)

موادی که می توانند افسردگی ایجاد کنند

- الکل
- فن سیکلیدین
- استنشاقی ها
- افیونی ها
- مسکن ها، خواب آورها یا ضداضطراب ها
- امفتامین و سایر محرک ها
- کوکائین
- مواد دیگری که نمی شناسیم

اثر افسردگی بر ذهن

- افسردگی، ذهن انسان را تغییر می دهد:
- به دنبال افسردگی، پردازش اطلاعات ذهن، منفی می شود:
- من، بد
- جهان، بد
- آینده، بد

سیستم پردازش اطلاعات منفی

➤ سرزنش

➤ نشخوار فکری

➤ نشخوار خشم

چرخه سرزنش خود

- نشخوار فکری
- هیجان های منفی
- رفتار
- دوباره نشخوار فکری

تعریف نشخوار

- مرور تکراری مشکل و هیجان ها
- نشخوار، حل مسئله را مختل می کند
- نشخوار بر مشکلات و صدمات زندگی واقعی فرد متمرکز است

نشخوار فکری

- نشخوار فکری در مورد:
 - حادثه
 - قصور
 - اشتباه
- نتیجه: کاهش خلق
- تشدید نشخوار
- نشخوار، نکوهش خود را تشدید می کند

هیجان های منفی

➤ نشخوار منجر به هیجان های منفی و آزارنده می شود:

➤ احساس گناه

➤ شرم

➤ خشم

➤ غم و ...

➤ ارزیابی خود هنگام هیجان ها رخ می دهد که هیجان ها را بدتر می کند

➤ هیجان های منفی و نشخوار فکری منجر به نکوهش خود بیشتر می شود

بخشش خود/دیگری و چرخه

■ بخشش خود/دیگری منجر به شکستن چرخه می شود

تأثیر بخشش خود

سه تغییر اصلی در حرکت از سرزنش خود به سوی بخشش خود صورت می گیرد:

1. تغییر از نشخوار به تفکر در مورد خود: خود اندیشی self-reflection
2. تغییر از هیجان به عنوان یک استرسور به هیجان به عنوان یک شاخص یا نشانه
3. تغییر از اجتناب به اصلاح و ترمیم

تعریف بخشش خود

- فرآیند رها کردن رنجش نسبت به خود به دلیل انجام یک کار غلط
- تمایل به رها کردن آزرده‌گی و رنجش از خود که به دلیل انجام کار اشتباهی است، همراه با شفقت و عشق نسبت به خود.

تغییر از نشخوار به خود اندیشی - self-reflection

- تفکر در مورد علل، معنا، و پیامد احساسات، خلق و علایم منجر به تشدید علایم و بدحالی می شود.
- تفکر در مورد آن چه رخ داده و نه این که چرا رخ داده، تفکر سالمی است
- این نوع تفکر آگاهی است غیر قضاوتی و ذهن آگاهانه که اجازه مراقبت و مداخله می دهد
- خوداندیشی، و تمرکز بر ارزش هایی که مورد بی توجهی قرار گرفته برای حرکت به سوی بخشش خود ضروری است.
- این مطلب با **مسئولیت پذیری** ارتباط دارد.

تغییر از هیجان به عنوان یک استرسور به هیجان به عنوان یک شاخص یا نشانه

- احساس گناه، غم و ... نشانه تعهد فرد به ارزش ها و اعتقاداتش است.
- توجه به این احساسات همراه با شفقت کمک می کند که آنها تجارب خود را بفهمند.
- اگر چه منجر به تشدید رنج مراجع می شود.

تغییر از اجتناب به اصلاح و ترمیم

- وجود ارزش ها، پذیرش مسئولیت نشان دهنده اخلاقیاتی قوی است.
- در نتیجه فرد چنان چه باور داشته باشد، اقدام به اصلاح رفتارهای اشتباه خود می کند.

فهم هیجان به جای اقدام کردن بر اساس هیجان ها

➤ فهم هیجان های منفی

➤ فهم کارکرد هیجان های منفی

➤ بدون اجتناب

➤ بدون دفاعی شدن

احیا و اصلاح روابط اجتماعی، روانی و معنوی

- **تلاش های اصلاحی** برای التیام آسیب ها نیازمند اصلاح روابط اجتماعی است
- تلاش برای ترمیم و اصلاح می تواند منجر به افزایش احساس گناه و شرم شود
- این افزایش کمک می کند تا فرد نگرانی های اساسی در مورد سرزنش خود را بفهمد
- این تلاش باعث می شود فرد به جامعه دوباره وارد شود
- هویت خود را دوباره بیابد

- بخشش خود/ دیگری : پذیرش موارد زیر است:
- کامل نبودن انسان ها
- پذیرش مسئولیت اعمال
- ابراز شفقت نسبت به خود
- فهمیدن خود
- فهمیدن دیگری
- یادگیری از اشتباهات
- و اجازه رشد یافتن

بخشش خود / دیگری و رهایی

➤ بخشش خود / دیگری، فرصتی است برای خروج از هیجان های منفی از جمله:

➤ شرم

➤ احساس گناه

➤ و راه یافتن به سوی رشد بیشتر

➤ یادگیری بیشتر

➤ فهم بیشتر خود

تشکر از صبر و حوصله شما

