

افسردگی و حل مسئله: تاثیر نشخوار فکری

1

دکتر ربابه نوری

دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

دکتر ربابه نوری روانشناس بالینی مرکز مشاوره اندیشه مهر @dr-rnoury

د

خلق منفی

افسردگی

تحریک پذیری: زود از کوره دررفتن

غم

اندوه

تالم



افسردگی

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

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



سگ سیاه افسردگی



WHO: حقایق در مورد اختلالات افسردگی

- از شایع ترین اختلالات روانی در سطح جهانی است.
- حدود ۲۷۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به این اختلالات اند.
- مهم ترین عامل از کارافتادگی و خسارت های ناشی از بیماری هاست.
- در خانم ها شیوع بیشتری دارد.
- برای این اختلالات انواع درمان های جدی دارویی و غیر دارویی وجود دارد.

حقایق مهم

- افسردگی نشانه ضعف نیست.
- افسردگی قابل درمان است.
- پیامدهای افسردگی شدید و مهم اند.
- در صورت عدم درمان، افسردگی تاثیر منفی بر کار، تحصیل و زندگی فرد می گذارد.

آشنایی با دو مورد از مهم ترین اختلالات افسردگی

➡ اختلال افسردگی اساسی

➡ اختلال افسردگی مداوم یا دیس تایمیا

علایم افسردگی عمده

الف- حداقل وجود ۵ علامت که حداقل یک مورد باید از مورد ۱ یا ۲ باشد:

۱- وجود خلق افسرده یا تحریک پذیر

۲- کاهش قابل ملاحظه علاقه یا لذت

۳- کاهش قابل ملاحظه وزن یا کاهش و افزایش اشتها

۴- بی خوابی یا پر خوابی

۵- بی قراری یا کندی روانی-حرکتی





علایم افسردگی عمده

- 6- خستگی یا از دست دادن انرژی
 - 7- احساس بی ارزشی یا احساس گناه افراطی
 - 8- کاهش توانایی تفکر یا تمرکز یا بی تصمیمی
 - 9- افکار عود کننده راجع به مرگ یا افکار یا اقدام به خودکشی
- ب- علایم باعث پریشانی یا اختلال قابل ملاحظه در کارکردهای اجتماعی، شغلی یا سایر زمینه های مهم زندگی می شوند.



علائم افسردگی عمده

د - نشانه ها ناشی از مواد یا بیماری دیگر نیست.

ه- نشانه ها ناشی از داغدیدگی (سوگ) نیست.

نباید بعد از داغدیدگی، علائم بیش از ۲ ماه دوام یابند یا باعث اختلال آشکار در کارکرد، اشتغال ذهنی بیمارگون با احساس بی ارزشی، افکار خودکشی، نشانه های پسیکوتیک و یا کندگی سایکو موتور شوند .

تاثیر علایم افسردگی

➤ از علایم مهم افسردگی:

➤ درماندگی

➤ ناامیدی

➤ ناتوانی در تمرکز

➤ ناتوانی در تصمیم گیری

➤ پیامد: ناتوانی در حل مسئله

حل مسئله چیست؟

- حل مسئله، فرآیندی شناختی و رفتاری است
- که توسط فرد هدایت می شود
- تا راه حل های موثری برای مشکلات خاصی که در زندگی روزمره خود با آن روبه رو می شود، را کشف کند
- یا به دست آورد.

سطوح استفاده از حل مسئله

- این فرآیند می تواند در سطوح متفاوتی باشد:
- سطح فردی،
- زوجی یا
- گروهی

اثرات حل مسئله

- الف- مجموعه ای از راه حل های بالقوه موثر برای یک مشکل خاص را در دسترس فرد قرار می دهد، و
- ب- احتمال انتخاب موثرترین راه حل را از میان دیگر راه حل ها افزایش می دهد.

ویژگیهای حل مسئله

- حل مسئله اجتماعی فعالیتی است
- آگاهانه،
- منطقی،
- هدفمند
- که نیازمند کوشش و تلاش است.

هدف حل مسئله

- حل مسئله می تواند
- موقعیت مشکل را به یک موقعیت بهتر تغییر دهد یا
- پریشانی هیجانی ناشی از مشکل را کاهش دهد
- یا هر دو.

نشخوار و تاثیر آن در ناتوانی در حل مسئله

➤ چرا افسردگی منجر به ناامیدی، درماندگی می شود؟

➤ نشخوار یا اندیشناکی



نشخوار چیست؟

➡ اندیشناکی یک سبک پاسخ به پریشانی است که در آن فرد به صورت تکراری و منفعلانه بر علایم پریشانی و دلایل و نتایج ممکن آن می‌اندیشد

➡ نشخوار = اندیشناکی



نشخوار چیست؟

اندیشناکی فرآیند

تفکر درجامانده درباره احساسات و مسائل فرد است
فارغ از اینکه محتوای تفکر دقیقاً چه باشد
اندیشناکی با بسیاری از سبکهای شناختی ناسازگارانه
همچون سبکهای اسنادی و استنباطی منفی،
نگرشهای ناکارآمد و ناامیدی همراه است



انواع نشخوارها

دو جنبه متمایز از اندیشناکی :

1. غم‌اندیشی (brooding) که به خود انتقادگری مربوط به خلق مربوط است و تمایل به اندیشیدن در مورد نتایج منفی خلق افسرده است

2. تعمق در خویشتن (reflection) که از لحاظ هیجانی خنثی‌تر است و در آن فرد تلاش می‌کند تا دلایل خلق افسرده‌اش را بفهمد.



انواع نشخوارها

- غم اندیشی
- با تمرکز توجه بر افکار منفی، خود شرم ساز و اضطرابی همراه است
- تعمق در خویشتن،
- توجه غیر قضاوت مندانه با محتوایی خنثی یا حتی مثبت است .

نشخوارها مانع حل مسئله می شوند

- نشخوارها، تمرکز فرد را به خود اختصاص می دهند
- ذهن فرد متمرکز بر مشکل نیست
- در نتیجه، قادر نیست برای مشکلات خود راه حل پیدا کند

پیامد نشخوارها

- نتیجه و پیامد نشخوارها:
- تفکر تونلی می شود
- تفکر، خشک و غیر قابل انعطاف می شود
- در نتیجه درماندگی و ناامیدی رخ می دهد

کتاب حل مسئلہ اجتماعی انتشارات ارجمند



با ما در تماس باشید

در صورت تمایل نظرات خود را با ما را در میان بگذارید :

www.andishemehr.com

info@andishemehr.com

@dr_rnory

@andishe.mehr

@andishemehr.grief

@film-psycho-analysis

https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLk_uuHvdvsoE9hZO

با تشکر از صبر و حوصله شما

