

شاد زیستن در فردای افسردگی

(راهنمای عملی فعال‌سازی رفتاری)

فهرست

- مقدمه ۷
- فصل ۱: مقدمه‌ای بر فعال‌سازی رفتاری برای افسردگی ۹
- فصل ۲: بازبینی فعالیت و خلق ۲۳
- فصل ۳: نقشه راه برنامه فعال‌سازی ۴۱
- فصل ۴: جهت‌گزینی: ارزش‌ها، علایق و توانمندی‌ها ۷۳
- فصل ۵: اجتناب و الگوی «رواج» در افسردگی ۹۵
- فصل ۶: حل مسئله ۱۲۱
- فصل ۷: عادت‌های فکری ۱۵۱
- فصل ۸: گام‌های بعدی ۱۷۵

هر فردی در جامعه احساس‌های غمگینی، اندوه، ناامیدی و سیر شدن از زندگی و لذت نبردن از آن را می‌تواند تجربه کند. افسردگی علائم متعددی دارد که در فعالیت‌های روزمره افراد مشکلات قابل توجهی را به وجود می‌آورد. افسردگی می‌تواند باعث مشکلات در شغل، روابط و حتی رسیدگی ما به خودمان شود. پس برای ما و جامعه هزینه‌های قابل توجهی را به وجود می‌آورد. فکر کنید که شما چند روز به دلیل احساس افسردگی نتوانید سرکار بروید و یا کارهای منزلتان را انجام دهید، آن وقت خواهید دید که پس از آن چه فشار روانی و حجم کاری زیادی را باید تحمل کنید تا اوضاع به روال سابق برگردد. البته افسردگی می‌تواند بیشتر از چند روز تداوم یابد حتی تا سال‌ها که دیگر هزینه‌های آن برای فرد و جامعه بسیار سنگین می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهند شیوع اختلال افسردگی در جامعه بالا است و تقریباً از هر صد نفر، ۱۲ نفر دچار افسردگی بالینی هستند که نیاز به مراجعه به متخصصان بهداشت روان از جمله روان‌پزشکان و روان‌شناسان بالینی را دارند. البته علائم خفیف افسردگی نیز نیازمند توجه سریع دارند تا جلوی پیشرفت آن گرفته شود. با این حساب، درصد زیادی از افراد جامعه در بخشی از زندگی‌شان در معرض افسرده شدن هستند.

شاد زیستن هنری است که ما را از افسردگی در امان می‌دارد و کتاب پیش روی شما، یکی از روش‌های بسیار مؤثر برای شاد زیستن و مقابله با افسردگی یعنی فعال‌سازی رفتاری را با زبانی ساده به شما آموزش می‌دهد. سال‌هاست که فعال‌سازی رفتاری به عنوان درمانی مؤثر برای اختلال افسردگی مطرح بوده است و روان‌شناسان و روان‌پزشکان آن را برای بیمارانشان توصیه می‌کنند. کتاب حاضر برای دانشجویان روان‌شناسی، مشاوره و دستیاران روان‌پزشکی که علاقه‌مند به آشنایی با درمان فعال‌سازی رفتاری هستند مفید و کاربردی است. اساتید روان‌شناسی و روان‌پزشکی که مایل‌اند این درمان را برای بیمارانشان به کار ببرند می‌توانند از این کتاب به عنوان کتاب

کار مراجعان استفاده کنند تا روند درمان آنها را تسریع بخشند. همچنین این کتاب را برای تمامی افراد جامعه که می‌خواهند زندگی شادی و به‌دوراز افسردگی را پایه‌ریزی کنند توصیه می‌کنیم. با به‌کارگیری روش‌های این کتاب قادر خواهید شد که هنر شاد زیستن را در زندگی‌تان پیاده کنید.

دکتر ابوالفضل محمدی

دکتر مهدی سلیمانی

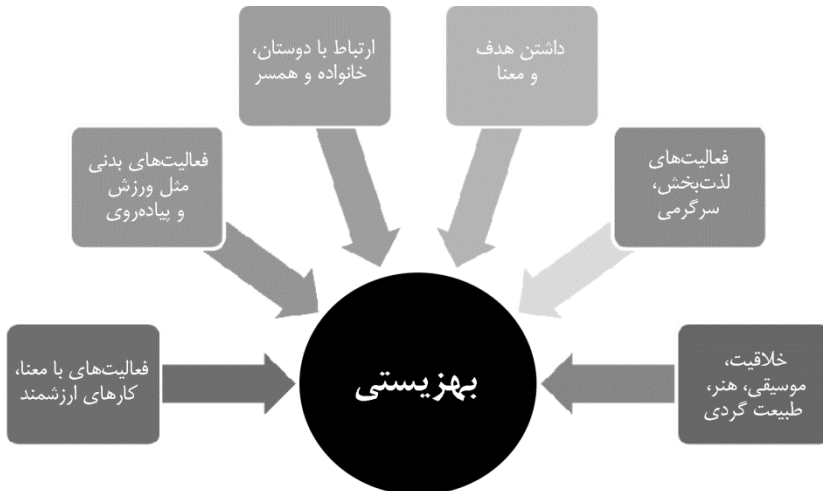
مقدمه‌ای بر فعال سازی رفتاری برای افسردگی

شناخت افسردگی ۱

منابع پنهان بهزیستی

افسردگی اغلب در نتیجه نداشته‌ها در زندگی رخ می‌دهد. به شکل زیر نگاه کنید. این شکل برخی از مواردی که باعث احساس بهزیستی می‌شود را نشان می‌دهد.

وقتی حداقلی از این منابع بهزیستی وجود داشته باشد منجر به رشد و شکوفایی می‌شود. البته شما می‌توانید منابع دیگری که در اختیار دارید یا می‌توانید به آنها دسترسی داشته باشید را نیز لحاظ کنید.



۱۰ شاد زیستن در فردای افسردگی

سلامت به این معنا نیست که همهٔ این موارد را در اختیار داشته باشیم، اما با نبود تعدادی از این موارد در یک مدت زمان طولانی احتمال ابتلا به افسردگی وجود دارد.

در مواقع افسردگی مشخص کنید کدام یک از آنها در آن لحظه در زندگی شما از دست رفته یا محدود شده است؟

منابع بهزیستی	هر کدام از موارد را که از دست داده‌اید علامت بزنید.
فعالیت‌های جسمی مثل پیاده‌روی یا ورزش	
روابط دوستی	
همراهی با خانواده و همسر	
داشتن هدف یا معنا در زندگی	
فعالیت‌های لذت‌بخش و سرگرمی	
موسیقی، هنر، خلاقیت	
بیرون رفتن و طبیعت‌گردی	
شغل یا فعالیت ارزشمند	
سایر موارد:	

در صورت کمبود در تعدادی از موارد فوق، عجیب نیست که افسرده شوید. طبیعی است که وقتی زندگی رضایت‌بخش نیست احساس بدی داشته باشیم. مثلاً ممکن است شما به‌خاطر مشکلات زندگی یا سلامتی اموری را که برایتان اهمیت دارد به میزان کمتری انجام دهید.

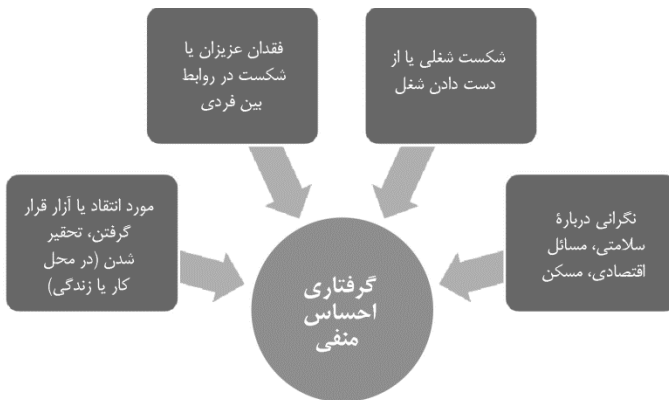
می‌توانیم اینطور فکر کنیم که افسردگی علامتی از مغز و بدن است تا به ما دربارهٔ اشکال در زندگی اخطار دهد. علامتی که نشان می‌دهد باید در سبک زندگی خود تغییراتی ایجاد کنیم.

یک بخش از این کار پیدا کردن دوباره منابع بهزیستی است که از دست رفته است. این کار در برنامه فعال‌سازی رفتاری پیگیری می‌شود.

شناخت افسردگی ۲

منابع گرفتاری، غم و استرس

احساس غم و خلق پایین طبیعی است، افسردگی پاسخ افراد عادی به ناامیدی و شکست است؛ پاسخ به از دست دادن‌ها مثل سوگ یا شکست در روابط؛ مورد آزار و اذیت واقع شدن، تبعیض، تحقیر یا انتقاد، استرس‌های مرتبط با بیماری یا درد جسمی؛ یا نگرانی درباره سلامت، مسائل اقتصادی، مسکن، امنیت شغلی و غیره.



آیا امکان دارد که برخی از این منابع گرفتاری نقشی در افسردگی شما داشته باشد؟ در کنار مواردی که در مورد شما صدق می‌کند، علامت بزنید.

منابع گرفتاری، غم و استرس	هر کدام که درباره شما صحیح است را علامت بزنید.
مورد انتقاد یا آزار قرار گرفتن، یا تحقیر شدن در خانه	
مورد انتقاد یا آزار قرار گرفتن، یا تحقیر شدن در محل کار	
از دست دادن یا شکست در رابطه	
از دست دادن یا مشکلات در محیط کار	
مشکلات مالی	
مشکلات سلامتی	
مشکلات مسکن	
سایر منابع نگرانی	
سایر موارد:	

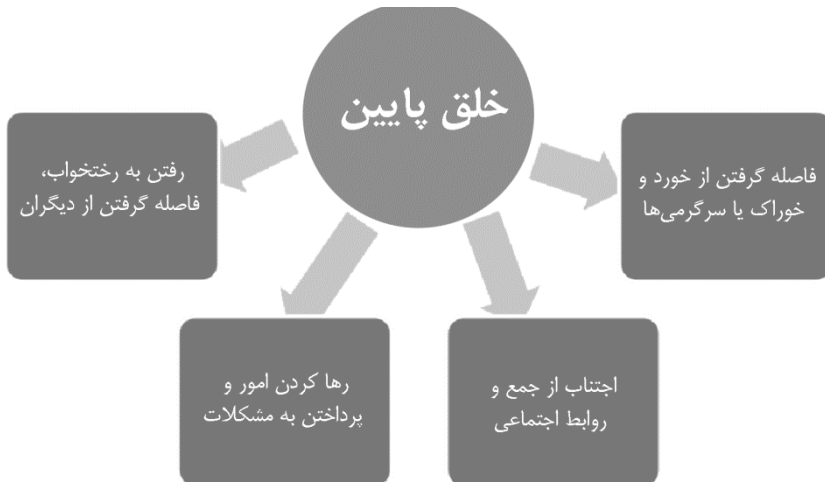
اگر شما فقدان جدی یا نگرانی مهمی در یکی از این حوزه‌ها دارید و یا به مدت طولانی نگران موضوعی هستید، احساس غمگینی شما قابل درک است. گاهی غلبه بر این مشکلات دشوار است. وقتی احساس افسردگی داریم حل مسائل روزمره برایمان سخت است. بنابراین بخشی از برنامه فعال‌سازی رفتاری به مهارت حل مسئله اختصاص خواهد داشت تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.

البته گاهی افسردگی بدون حضور این رویدادها رخ می‌دهد. در ادامه درباره آنها توضیح خواهیم داد.

شناخت افسردگی ۳

وقتی خلقمان پایین است، چه می‌کنیم؟

وقتی خلقمان پایین است و یا تحت فشارهای زندگی قرار می‌گیریم، انگیزه و انرژی خود را از دست می‌دهیم. طبیعی است وقتی اوضاع خوب نیست، از مشکلات فاصله بگیریم و خودمان را پنهان کنیم. روشن است که ما تلاش می‌کنیم تا خودمان را از چیزهایی محافظت کنیم اما این کار باعث تشدید مشکلات می‌شود. در اینجا نمونه‌هایی از واکنش‌های افراد در برابر احساس غم و ناراحتی آمده است.



این اتفاق «رفتارهای افسردگی» نام دارد.
کدام‌یک از موارد زیر را هنگام افسردگی انجام می‌دهید؟

هر کدام که درباره شما صحیح است را علامت بزنید.	واکنش به افت خلق
	ماندن در رختخواب
	انزوا و فاصله گرفتن از دیگران
	رها کردن امور روزمره
	جواب ندادن نامه‌ها و یا پاسخ ندادن به تلفن
	ماندن در خانه و بیرون نرفتن
	سپری کردن زمان بدون رضایت کافی (مثل تماشای برنامه تلویزیونی که علاقه‌ای به آن ندارید)
	متوقف کردن فعالیت‌های معمول مثل ورزش
	مصرف الکل/مواد برای فرار از فکر کردن به مشکلات
	غذا خوردن افراطی

اگر شما تعدادی از موارد فوق را انجام می‌دهید، با افکاری شبیه به این آشنا هستید: آماده نیستم؛ نمی‌توانم تحمل کنم؛ انرژی ندارم؛ چاره چیست؛ اصلاً از آن لذت نمی‌برم؛ واقعاً کسی نمی‌خواهد مرا ببیند؛ قطعاً خوب نیست؛ سردرگم می‌شوم و همه چیز بدتر می‌شود و شبیه به این‌ها.

در این شرایط، دلایل محکمی خواهید داشت که منزوی شوید، از دیگران کناره بگیرید، اجتناب کنید و اهمال‌کار باشید.

اما آیا این‌ها واقعی هستند؟

پیامد این کارها چیست؟

وقتی قرار است برنامه فعال‌سازی رفتاری را انجام دهید فرصتی پیش می‌آید تا با دقت بیشتری به این کارها فکر کنید.

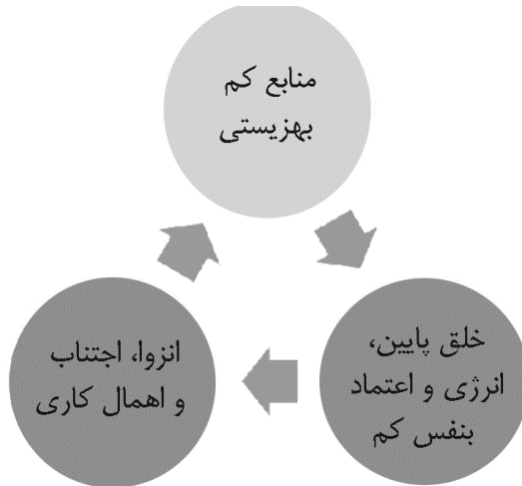
شناخت افسردگی ۴

پیامد رفتارهایی که در هنگام خلق پایین انجام می‌دهیم

تأثیر بر منابع بهزیستی

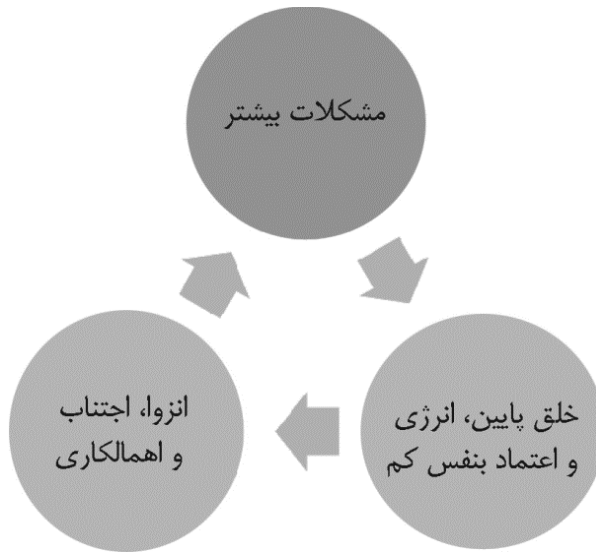
نگاهی به منابع بهزیستی که در زندگی از دست داده‌اید بیندازید. آیا کارهایی را به‌خاطر دارید که بعد از شروع احساس افسردگی متوقف کرده‌اید؟

این پاسخ طبیعی به احساس غم و فاصله گرفتن از فعالیت‌های روزمره بعد از مدتی منابع بهزیستی را کاهش می‌دهد. پس عجیب نیست که در چرخه معیوب بدتر شدن خلق بیفتید- این یعنی دام افسردگی



تأثیر بر مشکلات، نگرانی‌ها، استرس وقتی انجام کارهای معمول را کنار می‌گذاریم، مشکلاتمان چه سرنوشتی پیدا می‌کنند؟ اغلب مشکلات بزرگ‌تر می‌شوند، یا مشکلات جدیدتری شروع می‌شود که قبلاً وجود نداشتند. مواردی نیز وجود دارد که با حل نکردن آنها نگرانی و استرس زیادی ایجاد می‌شود.

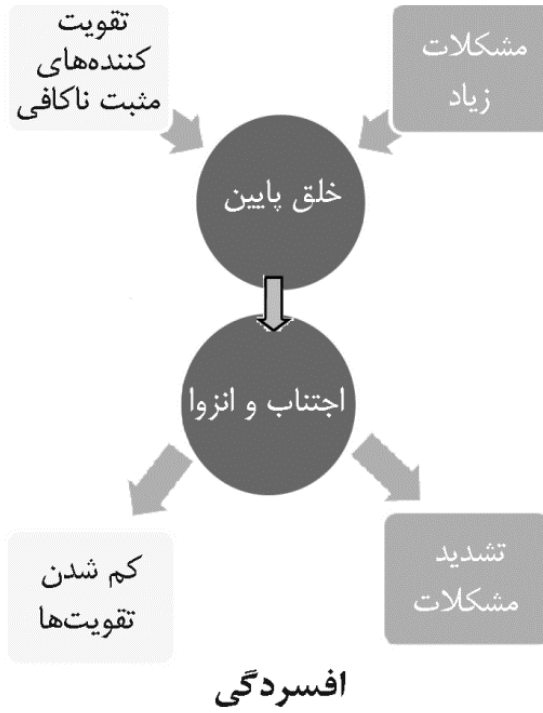
البته وقتی مشکلات زیادتر می‌شود حال ما خراب‌تر می‌شود و در نتیجه مقابله در برابر آنها سخت‌تر می‌شود. این دام دیگر افسردگی است.



خلاصه‌ای از شناخت افسردگی

به‌طور خلاصه، افسردگی با از دست دادن منابع کافی بهزیستی و وجود منابع رفتاری ایجاد می‌شود. طبیعی است که در این شرایط احساس غمگینی داشته باشیم.

البته، دیدیم که چگونه ما به رویدادهای زندگی کارساز نمی‌شود و شرایط را بدتر می‌کند و ما را در تله افسردگی می‌اندازد.



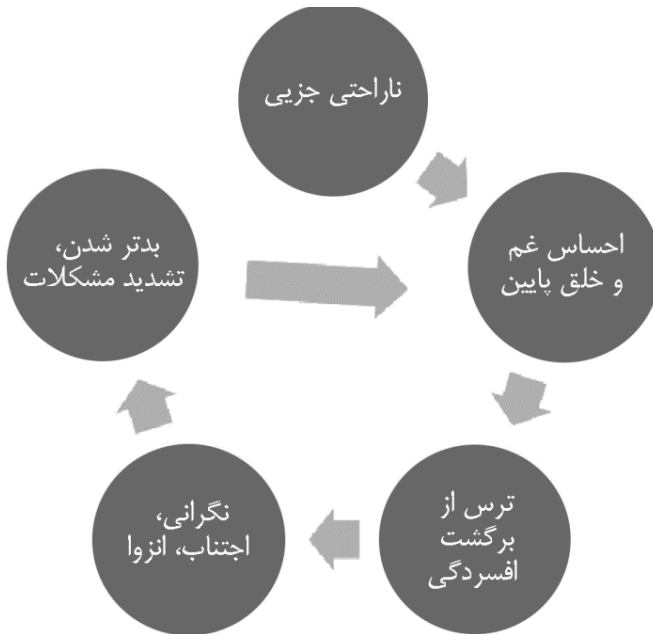
فعال‌سازی رفتاری برای رهایی از دام افسردگی و پیشگیری از عود ابتلا به افسردگی طراحی شده است.

از این قسمت برای نوشتن دیدگاه خود دربارهٔ تجربه افسردگی استفاده کنید. شما می‌توانید نمودارهایی شبیه آنچه در این فصل‌ها دیدید رسم کنید و یا به صورت خلاصه نظراتان را بنویسید.

سایر دام‌های افسردگی

ترس از افسردگی

اگر سابقه افسردگی شدید داشته‌اید یا در گذشته چندین بار دچار افسردگی شده‌اید، خیلی راحت مجدد در دام آن خواهید افتاد.



با پایین آمدن خلق ترس از اینکه دوباره افسردگی شروع شود شکل می‌گیرد. ترس باعث نگرانی و رفتارهای اجتناب و انزوا می‌شود. بنابراین گاهی افسردگی از ناکامی‌ها و ناراحتی‌های جزئی سرچشمه می‌گیرد و نیازی به رویدادهای فاجعه‌بار نیست.