

به برنامه روان‌درمانی فراشناختی (برف) خوش آمدید

روان‌درمانی فراشناختی برای مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی (B-MCT)

نگارش: پروفسور استفان موریتز و پروفسور تاد وودوارد

تطبيق ، تدوین و ویرایش:

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی (روانشناس سلامت)

در صورت اجرای انفرادی می‌توانید از اسلاید 15 شروع کنید

تصاویری موجود در این برنامه‌ی آموزشی با کسب اجازه از اشخاص و ناشران این تصاویر مورد استفاده قرار می‌گیرد. در انتهای اسلایدها نام و نشانی مربوط به هر تصویری آورده شده است.

10/18

© Moritz, Köther, Malihialzackerini & Schilling

www.uke.de/borderline

آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

؟؟؟

آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

← فرا

از ریشه لاتین به معنای درباره اخذ شده است

آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

← فرا

از ریشه لاتین به معنای درباره اخذ شده است

← شناخت

از ریشه لاتین به معنای تفکر اخذ شده است

آموزش مهارت‌های فراشناختی (MCT)

← فرا

از ریشه لاتین به معنای درباره اخذ شده است

← شناخت

از ریشه لاتین به معنای تفکر اخذ شده است

← فراشناخت

اندیشیدن در باره شیوه تفکر

آموزش مهارت های فراشناختی (B-MCT)

آموزش مهارت های فراشناختی برای اختلال شخصیت مرزی یک رویکرد درمانی است که بر افکار و فرآیندهای تفکر تمرکز دارد و برای نیل به اهداف زیر طراحی شده است .



د



شد

چگونه این تحریف ها را تغییر دهیم

تحریف افکار: شیوه های نادرست درک و پردازش اطلاعاتی که می تواند به ایجاد ، گسترش و تحکیم مشکلات ذهنی منجر شوند (بعنوان نمونه همیشه فقط خودم را سرزنش می کنم).

آموزش مهارت‌های فراشناختی

آموزش فراشناختی برای اختلال شخصیت مرزی (B-MCT) یک رویکرد درمانی است که با افکار و فرایند تفکر سروکار دارد.

آموزش به گونه ای طراحی شده که موارد زیر را به شما بیاموزد....

➤ به شما در مورد فرایند افکارتان اطلاعات بدهد و

شد.



تحریف افکار: روش نامطلوب دریافت و پردازش اطلاعات از محیط که می تواند موجب تشدید یا تداوم مشکلات روانی شود (بطور مثال: همیشه خود را سرزنش کردن).

یک روی داد- و هیجان های محتمل ... علل هیجان های مختلف چیست؟

آرایشگر به حرف شما گوش نمی کند و موهای شما را به اندازه ای کوتاه می کند که شما دوست ندارید.

افکار احتمالی که می تواند در واکنش به این موضوع رخ دهد چیست؟

یک روی داد- و هیجان های محتمل ... علل هیجان های مختلف چیست؟

آرایشگر به حرف شما گوش نمی کند و موهای شما را به اندازه ای کوتاه می کند که شما دوست ندارید.

افکار احتمالی

پاسخ یا افکار؟

پاسخ یا افکار؟

پاسخ یا افکار؟

یک روی داد- و هیجان های محتمل ... علل هیجان های مختلف چیست؟

آرایشگر به حرف شما گوش نمی کند و موهای شما را به اندازه ای کوتاه می کند که شما دوست ندارید.

افکار احتمالی

«باورم نمی شود! چقدر زشت و بد است. او عمداً این کار را کرده و من بابت آن یک ریال هم به او پرداخت نمی کنم.»

«ممکن است بدفهمیده باشد. از این چیزها زیاد اتفاق می افتد. اگرچه که من با این چیزی که پیش آمده موافق نیستم/از آن خوشم نمی آید.»

«وحشتناک شدم. چطور فردا با این قیافه سرکار بروم. همه به من خواهند خندید!»

یک روی داد- و هیجان های محتمل ... علل هیجان های مختلف چیست؟

آرایشگر به حرف شما گوش نمی کند و موهای شما را به اندازه ای کوتاه می کند که شما دوست ندارید.

افکار احتمالی

«باورم نمی شود! چقدر زشت و بد است. او عمداً این کار را کرده و من بابت آن یک ریال هم به او پرداخت نمی کنم.»

«ممکن است بدفهمیده باشد. از این چیزها زیاد اتفاق می افتد. اگرچه که من با این چیزی که پیش آمده موافق نیستم/از آن خوشم نمی آید.»

«وحشتناک شدم. چطور فردا با این قیافه سرکار بروم. همه به من خواهند خندید!»

چه هیجان‌ات احتمالی همراه با این افکار بروز می‌کنند؟

یک روی داد- و هی جان های محتمل ... علل هی جان های مختلف چیست؟

آرایشگر به حرف شما گوش نمی کند و موهای شما را به اندازه ای کوتاه می کند که شما دوست ندارید.

افکار احتمالی

«باورم نمی شود! چقدر زشت و بد است. او عمداً این کار را کرده و من بابت آن یک ریال هم به او پرداخت نمی کنم.»

«ممکن است بدفهمیده باشد. از این چیزها زیاد اتفاق می افتد. اگرچه که من با این چیزی که پیش آمده موافق نیستم/از آن خوشم نمی آید.»

«وحشتناک شدم. چطور فردا با این قیافه سرکار بروم. همه به من خواهند خندید!»

هیجان‌ات احتمالی

عصبانیت

آرامش

ناراحتی

یک روی داد- و هیجان های محتمل ... علل هیجان های مختلف چیست؟

آرایشگر به حرف شما گوش نمی کند و موهای شما را به اندازه ای کوتاه می کند که شما دوست ندارید.

افکار احتمالی

«باورم نمی شود! چه قدر زشت و بد است. او عمداً این کار را کرده و من بابت آن یک ریال هم به او پرداخت نمی کنم.»

«ممکن است بدفهمیده باشد. از این چیزها زیاد اتفاق می افتد. اگرچه که من با این چیزی که پیش آمده موافق نیستم/از آن خوشم نمی آید.»

«وحشتناک شدم. چه طور فردا با این قیافه سرکار بروم. همه به من خواهند خندید!»

هیجان های احتمالی

عصبانیت

آرامش

ناراحتی

چه واکنش های رفتاری احتمالی می تواند از مریک از این حالات حاصل شود؟

یک روی داد- و هیجان های محتمل ... علل هیجان های مختلف چیست؟

آرایشگر به حرف شما گوش نمی کند و موهای شما را به اندازه ای کوتاه می کند که شما دوست ندارید.

افکار احتمالی

«باورم نمی شود! چقدر زشت و بد است. او عمداً این کار را کرده و من بابت آن یک ریال هم به او پرداخت نمی کنم.»

«ممکن است بدفهمیده باشد. از این چیزها زیاد اتفاق می افتد. اگرچه که من با این چیزی که پیش آمده موافق نیستم/از آن خوشم نمی آید.»

«وحشتناک شدم. چطور فردا با این قیافه سرکار بروم. همه به من خواهند خندید!»

هیجان‌ات احتمالی

عصبانیت

فریاد زدن، توهین و شروع به بحث کردن

آرامش

با آرامش ابراز مخالفت کردن

ناراحتی

ناراحت شدن از آن، عدم توانایی در بخواب رفتن

به بخش آموزشی نشخوار و فاجعه آمیز کردن برای اختلال شخصیت مرزی

خوش آمدید.

• تصاویر مورد استفاده در این اسلایدها با اجازه صاحبان اثر آورده شده است. برای اطلاعات بیشتر (نام هنرمند و عنوان اثر) به انتهای این پرده نما مراجعه فرمایید

10/18

© Moritz, Köther, Malihialzackerini & Schilling

www.uke.de/borderline

نشخوار کردن چیست؟

؟؟؟



نشخوار

=نشخوارکردن ←فکار روی تردمیل (ایشیتات ۱۹۸۸)



نشخوار

=نشخوارکردن ←فکار روی تردمیل (ایشیتات ۱۹۸۸)



۱.

نشخوار

=نشخوارکردن ← افکار روی تردمیل (ایشیتات ۱۹۸۸)

۱.



۲.

یک مشکل است بدون آنکه به راه حل آن مشکل فکر شود





نشخوار

=نشخوارکردن ← افکار روی تردمیل (ایشات ۱۹۸۸)

۱.



۲.



یک مشکل است بدون آنکه به راه حل آن مشکل فکر شود

۳.



می توانستم رفتار متفاوتی داشته باشم؟(، اما اینگونه افکار می تواند در مورد
رویدادهای آینده نیز باشد

زمینه های ارجح تر: تعارضات, قضاوت کردن دیگران, عملکرد خود, تصمیمات...



نشخوار

= نشخوار ← افکار روی یک ترد میل (ایشتات ۱۹۸۸)

یک راه حل آشکار شک کردن است...
.... یا به نظر می رسد تصمیم گیری دشوار است



نشخوار

= نشخوار ← افکار روی یک ترد میل (ایشتات ۱۹۸۸)

یک راه حل آشکار شک کردن است...
... یا به نظر می رسد تصمیم گیری دشوار است



د

حل کنیم ج

هیجانان ← ???



نشخوار

= نشخوار ← افکار روی یک ترد میل (ایشتات ۱۹۸۸)

یک راه حل آشکار شک کردن است...
... یا به نظر می رسد تصمیم گیری دشوار است

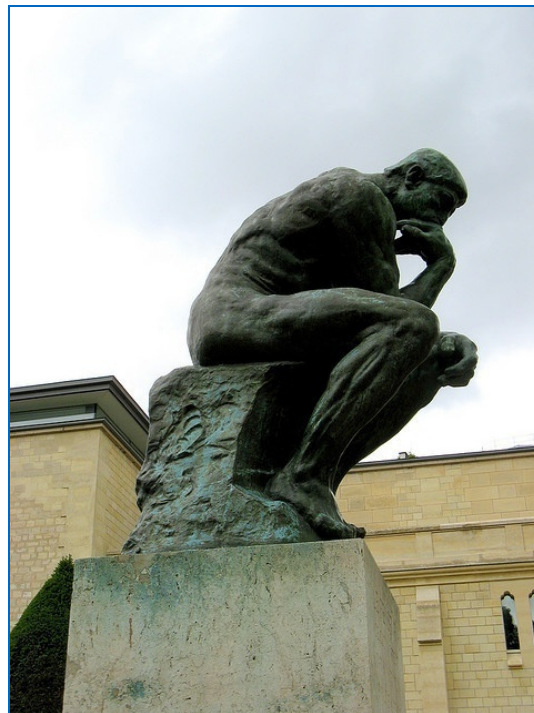
←

د

حل کنیم ج

هیجانان ← بیشتر اوقات با هیجانان منفی همراه هستند (عصبانیت، ترس، ناراحتی)!

آیا نشخوار متضاد بازتاب/تفکر است؟



ویژگی های نشخوار

؟؟؟



ویژگی های نشخوار

نقطه اشتراک تمام نشخوارها این است که ما درباره کاری که بطور مشخص می توانیم برای حل مشکل انجام دهیم فکر نمی کنیم.



!م



ویژگی های نشخوار

نقطه اشتراک تمام نشخوارها این است که ما درباره کاری که بطور مشخص می توانیم برای حل مشکل انجام دهیم فکر نمی کنیم.

!م



نشخوار...

بندرت با یک عمل سروکار دارد

(تفاوت آن با ساختن یک طرح)

بندرت نتیجه آن منجر به یک راه حل میشود...

(تفاوت آن با حل مسئله)

اغلب شامل افکار عمومی و مبهم است...

در نشخوار به جای اینکه از سوالات «چطور» و «چه

چیزی» استفاده شود از «چرا» استفاده می شود...

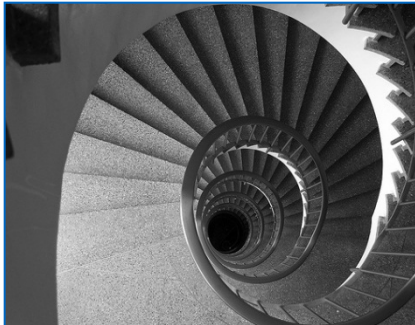


آیا نشخوار به حل مسئله کمک می کند؟

؟؟؟

آیا نشخوار به حل مسئله کمک می کند؟

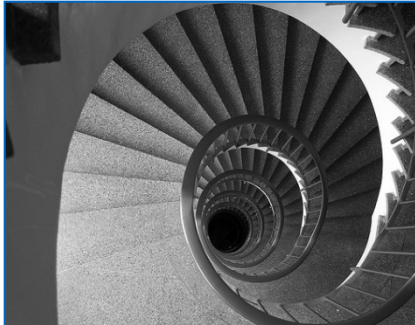
• در واقع فکر کردن در مورد گذشته تان، ضعف هایتان، و نگرانی هایتان می تواند معقول باشد!



آیا نشخوار به حل مسئله کمک می کند؟

• در واقع فکر کردن در مورد گذشته تان، ضعف هایتان، و نگرانی هایتان می تواند معقول باشد!

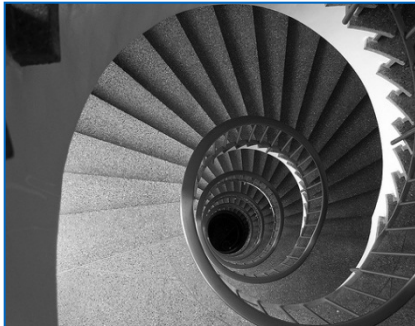
اما! خطر در دروغ هایی است که در نتیجه افراط کردن در فکر کردن به این مسائل ایجاد می شوند و ذهن شما را به دام خود می اندازند!



آیا نشخوار به حل مسئله کمک می کند؟

• در واقع فکر کردن در مورد گذشته تان، ضعف هایتان، و نگرانی هایتان می تواند معقول باشد!

اما!! خطر در دروغ هایی است که در نتیجه افراط کردن در فکر کردن به این مسائل ایجاد می شوند و ذهن شما را به دام خود می اندازند!

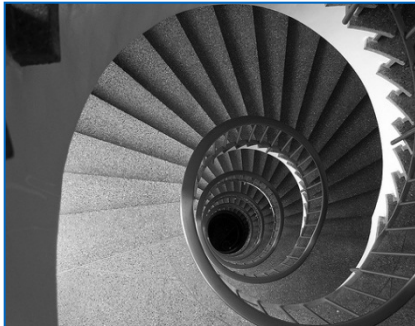


• شما بطور پیوسته، بیش از حد یا بطور وسواس گونه در این افکار شبیه به هم گرفتار می شوید و هیچ راهی برای پیشی گرفتن از آن نمی یابید.

آیا نشخوار به حل مسئله کمک می کند؟

• در واقع فکر کردن در مورد گذشته تان، ضعف هایتان، و نگرانی هایتان می تواند معقول باشد!

اما! خطر در دروغ هایی است که در نتیجه افراط کردن در فکر کردن به این مسائل ایجاد می شوند و ذهن شما را به دام خود می اندازند!



- شما بطور پیوسته، بیش از حد یا بطور وسواس گونه در این افکار شبیه به هم گرفتار می شوید و هیچ راهی برای پیشی گرفتن از آن نمی یابید.
- مهم:** تغییر طرز فکر نسبت به دیگران (دوستان، درمانگر، کسانی که با آنها ملاقات می کنید) ← دیدگاههای جدید یا راههای کمکی را پیش روی شما قرار می دهد که از چرخه معیوب نشخوار رهایی یابید!

چرا نشخوار فکری می کنیم؟



چرا نشخوار فکری می کنیم؟

- نشخوار کردن طرح ها و راه حل ها جایگزین فعالیت واقعی می شود! این امر از اینکه شما «چیزی را امتحان کنید» و احتمالاً شکست بخورید جلوگیری می کند. با اینحال، احساس می کنید که حداقل کاری انجام داده اید!



چرا نشخوار فکری می کنیم؟

- نشخوار کردن طرح ها و راه حل ها جایگزین فعالیت واقعی می شود! این امر از اینکه شما «چیزی را امتحان کنید» و احتمالاً شکست بخورید جلوگیری می کند. با اینحال، احساس می کنید که حداقل کاری انجام داده اید!



۱.



چرا نشخوار فکری می کنیم؟

- نشخوار کردن طرح ها و راه حل ها جایگزین فعالیت واقعی می شود! این امر از اینکه شما «چیزی را امتحان کنید» و احتمالاً شکست بخورید جلوگیری می کند. با اینحال، احساس می کنید که حداقل کاری انجام داده اید!



۱.

یک حساب سرانگشتی:

اگر همیشه افکاری با محتواهای یکسان، بدون راه حل آشکار، و با احساسات منفی شدید همیشه در حال دور زدن/تکرار شدن هستند، این حلقه بی پایان نشخوار نیاز به شکسته شدن دارد.



چرا نشخوار فکری می کنیم؟

تعداد زیادی (اما نه همه آنها!) از کسانی که مشکلات روانپزشکی دارند، تمایل به نشخوار کردن دارند.

نشخوار می تواند منجر به بدتر شدن وضعیت شود ←

بعلاوه «فاجعه آمیز کردن» می تواند موجب تشدید اضطراب شود ←



تمرین هایی برای نشخوار

؟؟؟



تمرین هایی برای نشخوار

تمرین 1: فرستادن یک نشانه برای توقف ➤

- با صدای بلند در بیرون یا در سرخودتان بگویید «بس کن»!
- خودتان را با تصاویر درونی (تصاویری که نشانه ها را متوقف می کند) یا مشت کردن دست حفظ کنید.

اما! این تمرین کاری برای کسی انجام نمی دهد! فقط اگر شما از این تمرین نتایج مثبتی گرفتید آنرا انجام دهید!



تمرین هایی برای نشخوار

تمرین 1: فرستادن یک نشانه برای توقف

- با صدای بلند در بیرون یا در سرخودتان بگویید «بس کن»!
- خودتان را با تصاویر درونی (تصاویری که نشانه ها را متوقف می کند) یا مشت کردن دست حفظ کنید.

اما!! این تمرین کاری برای کسی انجام نمی دهد! فقط اگر شما از این تمرین نتایج مثبتی گرفتید آنرا انجام دهید!

تمرین 2

- یکی یکی عضلات را منقبض و منبسط کردن. یا: دور تا دور یک فضای خالی قدم بزنید!
- هفت تا هفت تا بشمارید! از ۱۰۸۴ شروع کنید!

بدلیل آنکه ذهن شما روی چیزهای دیگری متمرکز می شود، چرخه ی بی پایان نشخوار می شکند.



تمرین هایی برای نشخوار

تمرین های جسمانی:

1. ایستادن
2. چرخش از سمت دست چپ به دست راست.
3. چرخش از سمت دست راست به دست چپ.
4. بلند کردن یک پا
5. چرخاندن پا



تمرین هایی برای نشخوار

تمرین جسمانی:

1. ایستادن

2. چرخش از سمت دست چپ به دست راست

3. چرخش از سمت دست راست به دست چپ

4. بلند کردن یک پا

5. چرخاندن پا



گریز از چرخه نشخوار کردن!

درحالی که شما مشغول انجام این کارها بودید موفق

به متوقف کردن نشخوار شدید؟؟؟



نشخوار: آزادی افکار

تمرین 3: قرار ملاقات

- بجای اینکه فوراً به نشخوار بپردازید فوراً یک قرار ملاقات با خودتان بگذارید که بعداً این فکر را نشخوار خواهیم کرد (مثلاً ساعت 8 شب).
- نشخوارهای فکریتان را بنویسید (البته بعداً نه در حین نشخوار افکار).



نشخوار: آزادی افکار

تمرین 3: قرار ملاقات

- بجای اینکه فوراً به نشخوار بپردازید فوراً یک قرار ملاقات با خودتان بگذارید که بعداً این فکر را نشخوار خواهیم کرد (مثلاً ساعت 8 شب).
- نشخوارهای فکری تان را بنویسید (البته بعداً نه در حین نشخوار افکار).

این کار به چه معنی است؟!؟ مسکوت گذاشتن چیزی به معنای حل شدن آن نیست!



نشخوار: آزادی افکار

تمرین 3: قرار ملاقات

- بجای اینکه فوراً به نشخوار بپردازید فوراً یک قرار ملاقات با خودتان بگذارید که بعداً این فکر را نشخوار خواهیم کرد (مثلاً ساعت 8 شب).
- نشخوارهای فکری تان را بنویسید (البته بعداً نه در حین نشخوار افکار).

این کار به چه معنی است؟! مسکوت گذاشتن چیزی به معنای حل شدن آن نیست!

1. این موضوع نشاندهنده آن هست که افکار مطلق نیستند. شما دیگر قربانی افکارتان نیستید.

2. اغلب قراری که با خودمان گذاشته ایم بدلیل تمایل شدید به نشخوار کردن فراموش می شود و دلیل آن می تواند اثرات موقعیتی مانند سردرد یا استرسی باشد که بواسطه نشخوار بوجود آمده است.



و می توان به راحتی بر آن غلبه کرد

فاجعه آمیز کردن

؟؟؟

فاجعه آمیز کردن

تمایل به وحشتناک یا بسیار خطرناک تصور کردن چیزهایی که احتمال رخ دادن آنها در آن شرایط تقریباً صفر است.

فاجعه آمیز کردن

تمایل به وحشتناک یا بسیار خطرناک تصور کردن چیزهایی که احتمال رخ دادن آنها در آن شرایط تقریباً صفر است.

۲۰

۲۱

«برای من رخ خواهد داد!» یا «والدینم مرا ترک خواهند کرد»

فاجعه آمیز کردن

تمایل به وحشتناک یا بسیار خطرناک تصور کردن چیزهایی که احتمال رخ دادن آنها در آن شرایط تقریباً صفر است.

بـ

م

«برای من رخ خواهد داد!» یا «والدینم مرا ترک خواهند کرد»

اما! احتمال یا اهمیت رخداد های منفی بی نهایت اغراق آمیز است!

مثال ← بخاطر اینکه باران باریده است برای دوستم در مسیر برگشت به خانه اتفاقات بدی رخ خواهد داد و او خواهد مرد!

فاجعه آمیز کردن

مثال: چقدر احتمال دارد که شما امروز بدون اینکه درب آپارتمان خود را قفل کنید آنرا ترک کنید، کسی متوجه شود، و همه چیز شما را ببرد؟

۲۰٪

فاجعه آمیز کردن

مثال: چقدر احتمال دارد که شما امروز بدون اینکه درب آپارتمان خود را قفل کنید آنرا ترک کنید، کسی متوجه شود، و همه چیز شما را ببرد؟

۲۰٪

- از نظر ریاضی یک چنین احتمالی را می توان تخمین زد.
- برای انجام چنین کاری، موقعیتهای ضروری مرتبط با رخ دادن چنین اتفاقی باید محیا باشد:

خ

ا

ا



فاجعه آمیز کردن

بنابراین بالاترین درصد برای رخ دادن چنین اتفاقی ۴/۰٪ است.

$$20\%[0.2 \times]20\%[0.2 \times]10\%[0.1()]$$



در فاجعه آمیز کردن برآورد احتمالی اشتباه/کاذب است.

فاجعه آمیز کردن

هوتزینگر ۲۰۰۶

پیش بینی آینده:

منتظر هستند که چیزهای بدی اتفاق بیفتد - پیش بینی
های غم انگیز یا فاجعه آمیز کردن.

چه مثال هایی از خودتان در این مورد می توانید
بیاورید...؟





فاجعه آمیز کردن

هوتزینگر ۲۰۰۶

پیش بینی آینده:

منتظر هستند که چیزهای بدی اتفاق بیفتد - پیش بینی
های غم انگیز یا فاجعه آمیز کردن.

مثال هایی از خودتان...؟



فاجعه آمیز کردن

موقعیت: شما می خواهید یک شام خوب برای نامزدتان تهیه ببینید. شما مکرر به این فکر می کنید که، «مزه آن وحشتناک خواهد شد».



فاجعه آمیز کردن

موقعیت: شما می خواهید یک شام خوب برای نامزدتان تهیه ببینید. شما مکرر به این فکر می کنید که، «مزه آن وحشتناک خواهد شد».

پیش بینی جایگزین چیست؟

پیش بینی فاجعه آمیز:

- «احتمالا بخاطر زیاد نمک ریختن در سس، خیلی شور می شود.»
- «احتمالا در این مدت من نمی توانم سس جدیدی را تهیه کنم.»
- «نامزدم با هر ذره از سس که می خورد چهره اش کج و کوله می شود.»
- او مرا ترک خواهد کرد چون آشپزی من وحشتناک است.



فاجعه آمیز کردن

موقعیت: شما می خواهید یک شام خوب برای نامزدتان تهیه ببینید. شما مکرر به این فکر می کنید که، «مزه آن وحشتناک خواهد شد».

پیش بینی جایگزین چیست؟

- «من می توانم با کمی خامه سس را درست کنم.»

پیش بینی فاجعه آمیز:

- «احتمالا بخاطر زیاد نمک ریختن در سس، خیلی شور می شود.»
- «احتمالا در این مدت من نمی توانم سس جدیدی را تهیه کنم.»
- «نامزدم با هر ذره از سس که می خورد چهره اش کج و کوله می شود.»
- او مرا ترک خواهد کرد چون آشپزی من وحشتناک است.



فاجعه آمیز کردن

موقعیت: شما می خواهید یک شام خوب برای نامزدتان تهیه ببینید. شما مکرر به این فکر می کنید که، «مزه آن وحشتناک خواهد شد».

پیش بینی جایگزین چیست؟

- «من می توانم با کمی خامه سس را درست کنم.»
- «می توانم به جای آن یک سس از فروشگاه تهیه کنم.»

پیش بینی فاجعه آمیز:

- «احتمالا بخاطر زیاد نمک ریختن در سس، خیلی شور می شود.»
- «احتمالا در این مدت من نمی توانم سس جدیدی را تهیه کنم.»
- «نامزدم با هر ذره از سس که می خورد چهره اش کج و کوله می شود.»
- او مرا ترک خواهد کرد چون آشپزی من وحشتناک است.



فاجعه آمیز کردن

موقعیت: شما می خواهید یک شام خوب برای نامزدتان تهیه ببینید. شما مکرر به این فکر می کنید که، «مزه آن وحشتناک خواهد شد».

پیش بینی جایگزین چیست؟

- «من می توانم با کمی خامه سس را درست کنم.»
- «می توانم به جای آن یک سس از فروشگاه تهیه کنم.»
- «اگر سس خراب شده دسرها هنوز هستند.»

پیش بینی فاجعه آمیز:

- «احتمالا بخاطر زیاد نمک ریختن در سس، خیلی شور می شود.»
- «احتمالا در این مدت من نمی توانم سس جدیدی را تهیه کنم.»
- «نامزدم با هر ذره از سس که می خورد چهره اش کج و کوله می شود.»
- او مرا ترک خواهد کرد چون آشپزی من وحشتناک است.



فاجعه آمیز کردن

موقعیت: شما می خواهید یک شام خوب برای نامزدتان تهیه ببینید. شما مکرر به این فکر می کنید که، «مزه آن وحشتناک خواهد شد».

پیش بینی فاجعه آمیز:

- «احتمالا بخاطر زیاد نمک ریختن در سس، خیلی شور می شود.»
- «احتمالا در این مدت من نمی توانم سس جدیدی را تهیه کنم.»
- «نامزدم با هر ذره از سس که می خورد چهره اش کج و کوله می شود.»
- او مرا ترک خواهد کرد چون آشپزی من وحشتناک است.

پیش بینی جایگزین چیست؟

- «من می توانم با کمی خامه سس را درست کنم.»
- «می توانم به جای آن یک سس از فروشگاه تهیه کنم.»
- «اگر سس خراب شده دسرها هنوز هستند.»
- اگر اتفاقی بیافتد به آن می خندیم و شب خوشی را خواهیم گذراند



تأثيرات احتمالی

؟؟؟



تأثیرات احتمالی

• شما می توانید گرفتار این افکار شوید و آنها آنقدر گسترش یابند که فکر کنید انتظارات منفی شما واقعی هستند.

← ز

• مثال: وقتی کاری را می توان کامل کرد و شما بارها و بارها به خودتان گفته اید که نمی توانید آن را به موقع تکمیل کنید.



تأثیرات احتمالی

• شما می توانید گرفتار این افکار شوید و آنها آنقدر گسترش یابند که فکر کنید انتظارات منفی شما واقعی هستند.

← ز

• مثال: وقتی کاری را می توان کامل کرد و شما بارها و بارها به خودتان گفته اید که نمی توانید آن را به موقع تکمیل کنید.

• به خاطر اینکه فکر می کنید پیشبینی شما همیشه درست است ، شما می گوئید که تمام مدت می دانستید که این کار انجام شدنی نیست.

← خطای من می دونستم

برای سه تصویر زیر یک اصطلاح عام وجود دارد . آن چیست؟



برای آزمودن فرض هایتان چیزهایی بیشتر پیشنهاد کنید.
روانشناس شما فقط با «بله» یا «خیر» جواب می دهد.
وقتی که از پاسخ خویش مطمئن شدید برای آن راه حل ارائه کنید.

اصطلاح عام: آب و هوای بد؟ نه: طبیعت!

احتمالات بیشتر:



- ما فقط نمونه اطلاعاتی را که فرضیات خودمان را تقویت می کند جستجو می کنیم) در اینجا چیزی که به نظر می رسد بلایای طبیعی است).
- بهرحال، شواهدی که می تواند خلاف آن باشد، نادیده گرفته می شود. (خطای تصدیق) .
- مثال: وقتی که افراد بد خلق هستند تمایل دارند نشانه ها و شواهدی را جستجو کنند که دیگران آن را رد می کنند. (بعنوان مثال حالت منتقدانه چهره) .
- چیزی را پیدا می کنی که جستجو میکنی!

فاجعه آمیز کردن

- شواهد موافق و مخالف ادراکتان را جمع آوری کنید.
- تفکر فاجعه آمیز را ترک کنید (← پیش بینی ها را جایگزین این افکار کنید).
- تمرین هایی که پیشنهاد می کنیم برای درمان نشخوارذهنی مؤثر هستند!



-روش نشخوار کردن و فاجعه آمیز کردن-
به تمام زندگی روزمره ما منتقل می شود

هدف های رفتاری:

-روش نشخوار کردن و فاجعه آمیز کردن-
به تمام زندگی روزمره ما منتقل می شود

هدف های رفتاری:



-روش نشخوار کردن و فاجعه آمیز کردن-
به تمام زندگی روزمره ما منتقل می شود

هدف های رفتاری:



ب
ت

-روش نشخوار کردن و فاجعه آمیز کردن-
به تمام زندگی روزمره ما منتقل می شود

هدف های رفتاری:

د.



ث.



ب.



کردن عادت کردی. سعی کنید شواهد موافق و مخالف با فرض هایتان را
پیدا کنید.

سوالات بیشتر؟

؟؟؟

از توجه شما سپاسگزاریم.

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description of the picture / Kurzeschreibung des Bilds
bee wolf ray	flickr	Hamster ball	cc	Hamster ball / Hamster im Laufrad
david.nikonvscano	flickr	Hotel Spiral Staircase		Staircase/Wendeltreppe
HarshLight	flickr	The Thinker	cc	Tinking Statue / nachdenkende Statue
woodleywonderworks	flickr	proof	cc	Snowglobe with abstract lines / Schneekugeln mit wirbelnden Linien
Kt Ann	flickr	Stop Sign	cc	Stop Sign / Stop-Schild
aizaZ12	flickr	Hamster come out from the forced field	cc	Hamster coming out of his ball / aus seinem Ball kommender Hamster
jakeandlindsay	flickr	calculator	cc	Calculator / Taschenrechner
Fimb	flickr	Fortune teller	cc	crystal ball and cards / Kristallkugel and Karten
au_tiger01	flickr	Hurricane Gustav. Mississippi	cc	Flooded car next to palm tree / überfutetes Auto neben Palme
Ani Carrington	flickr	Hurricane Rick / October 20, 2009	cc	Beach while thunderstorm / Strand während Unwetter
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forest fire / Waldbrand

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description of the picture / Kurzeschreibung des Bilds
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forest fire / Waldbrand
shazwan	flickr	beach	cc	Beach / Strand
Wickboldt	flickr	scotland	cc	Green hill / Grüner Hügel
fmc.nikon.d4o	flickr	Flower	cc	Flower / Blume
<i>Leshaines123</i>	flickr	<i>Lake Vyrnwy Welshpool Wales ~Dailyshoot2011 High Contrast</i>	cc	Canoes while sunset / Kanus bei Sonnenuntergang