



مجموعه تکالیف خانگی برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام)
بخش نخست : اسنادها / علت یابی ، سرزنش و کسب امتیاز

ترجمه ، تطبیق و ویرایش :

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی

روانشناسی بالینی سلامت

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی کرج

نشانی: تهران ، خیابان بخارست ، خیابان چهارم ، مرکز جامع روانشناسی و

روان پزشکی استاد ایزدی تلفن 8-88535336

zuckerini99@yahoo.com



اسناد= استنباطی که ما از علل وقایع به عمل می آوریم (نظیر سرزنش و کسب امتیاز)

چرا این تکالیف را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند ، بسیاری از افراد افسرده {ولی نه همه ی آنها} :

➤ - تمایل دارند که علت شکست ها و حوادث و وقایع منفی را در خودشان جستجو کنند. (به

خودشان نسبت دهند)

➤ - تمایل دارند موفقیت هایشان را به خوش شانسی یا اتفاق نسبت دهند.

در نتیجه ، دچار کاهش عزت نفس می شوند!

مطالعات نشان داده اند بسیاری از مبتلایان به اختلالات هذیانی {ولی نه همه ی آنها} :

➤ - تمایل دارند خودشان را بخاطر حوادث و وقایع منفی سرزنش کنند

➤ - فکر می کنند هیچ واقعه ای در کنترل آنها نیست.

ممکن است این نوع علت یابی ها ، بویژه مورد نخست ، سبب بروز مشکلاتی در روابط بین

فردی شود!



به نمونه ای از خطا در علت یابی (اسناد) توجه فرمائید:

کلارا ، در خواب احساس می کند که در حال افتادن (سقوط کردن) است.

باور کلارا: عمومی او با وارد کردن تکانه های الکتریکی به مغزاش سبب این احساس می شود.

واقعیت: او به علت ابتلا به یک نوع بیماری مغزی (بنام تصلب چندگانه یا ام اس) دچار این

احساس سقوط می شود.



همیشه باید دانست که یک واقعه یا حادثه می تواند چندین علت مختلف داشته باشد.



مثال: یکی از دوستان خوب شما ، به سخنانتان گوش نمی دهد.

رفتار او چه دلایلی می تواند داشته باشد؟

خودتان :.....

- من خسته کننده و ملال آور هستم.

- من بصورت نامفهوم سخن می گفتم

دیگران :.....

- او بی ادب است .

- ممکن است مشکلی داشته باشد.

شرایط و موقعیت یا شانس:.....

- در آن هنگام ، همزمان رادیو نیز روشن بود.

- صدای زنگ تلفن سبب حواسپرتی او شد.

همانطور که مشاهده فرمودید ، هر واقعه ای ممکن است دلایل مختلفی داشته باشد. بعلاوه ، در بسیاری از موارد ، ترکیب چندین عامل سبب ایجاد یک واقعه می شود. با این وجود ، اکثر انسان ها تمایل دارند فقط یک علت را مهم تلقی کنند.(بعنوان مثال خودشان را بیشتر از دیگران سرزنش کنند ؛ یا بالعکس).

سبک اسناد یا علت یابی افراد افسرده :

اشخاص افسرده احساس می کنند که در هر واقعه ی منفی ، آنان مقصر هستند.

به عنوان نمونه وقتی که در یک امتحان مردود می شوند ، می گوید «من آدم احمق و نالایقی هستم.»

در همین زمان ، وقایع مثبت را اتفاقی و شانسی تلقی کرده و دیگری را عامل این رخداد مثبت می داند ؛

و حتی گاهی اوقات به مثبت بودن اتفاق شک می کند. (غیرممکن است.)

ضرر وزیان:

- کاهش عزت نفس

- ارزیابی غیرواقع بینانه از وقایع



سبک اسناد یا علت یابی افراد مبتلا به اختلالات هذیانی یا سوء ظن :

اشخاص مبتلا به بیماری سوء ظن ، دیگران را مسؤول وقایع منفی می دانند.

به عنوان نمونه وقتی که در یک امتحان مردود می شوند ، می گویند که معلم ، بی انصاف است . یا اینکه ، شخصی موفق نمی شود که شغل مورد علاقه اش را بدست آورد ، معتقد است که استخدام کنندگان از همان ابتدا از من خوششان نیامد.

در همین زمان ، علت وقایع مثبت را فقط به خودشان نسبت می دهند. (من بهترین هستم).

ضرر وزیان:

- اعتماد به نفس بالا و کاذب

- ارزیابی غیرواقع بینانه از وقایع .

- بعلاوه ، این طرز تلقی از جهان پیرامون سبب بیگانگی و دوری از دیگران می شود و در نتیجه فرد دچار تعارض خواهد شد.



هدف های رفتاری:



مجموعه تکالیف خانگی برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام) بخش دوم و هفتم: نتیجه گیری زود هنگام (عجولانه)

ترجمه ، تطبیق و ویرایش :

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی

روانشناسی بالینی سلامت

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی کرج

نشانی: تهران ، خیابان بخارست ، خیابان چهارم ، مرکز جامع روانشناسی و روان

پزشکی استاد ایزدی تلفن 8-88535336

zuckerini99@yahoo.com



چرا این تکالیف را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به روان پریشی {ولی نه همه ی آنها} براساس اطلاعات محدود تصمیم اتخاذ می کنند.

این نوع نتیجه گیری مبنی بر اطلاعات کم ، ما را به سادگی گمراه می کند. در نتیجه برای تصمیم گیری سنجیده و اندیشیده باید تمام اطلاعات موجود را جمع آوری کنیم.

ممکن است بسیاری از مبتلایان به روان پریشی {ولی نه همه ی آنها} واقعیت را تحریف کنند. و معمولاً تعبیر و تفسیر آنان را هیچ شخص دیگر تأیید نمی کند.



نمونه ای از نتیجه گیری زود هنگام (عجولانه)

کارل در تجمع برخی شخصیت های سیاسی ادعا می کند که پادشاه آلمان خواهد شد.

سابقه: کارل در یک تخم مرغ شانسی عکس یک پادشاه و یک تاج شاهی را برنده شد.

ولی !: مدت زمان زیادی است که حکومت شاهنشاهی در آلمان خاتمه یافته است.

با این وجود! : محتوای یک تخم مرغ شانسی نمی تواند نشان انتصاب شخصی به سمت پادشاهی باشد.



باید بر اساس اطلاعات بسیار پیچیده ای که در اطرافمان وجود دارد قضاوت کنیم. ولی اغلب ، بدون اینکه بطور کامل (100%) مطمئن شویم نتیجه گیری می کنیم.

➤ **دلایل و مزایا:** صرفه جویی در وقت ، احساس امنیت ، باکفایت تر از دیگران به نظر

رسیدن (درحالی که خطا کردن بهتر از بی تصمیمی است).

➤ **معایب و مضرات:** احتمال بروز خطا و اتخاذ تصمیم خطرناک

حدّ تعادل را بین موارد زیر می توان یافت:

➤ تصمیم گیری عجولانه (احتمال اتخاذ تصمیم ضعیف ، نادرست و خطرناک زیاد می شود)

➤ بیش از حدّ دقیق بودن (سبب ضایع شدن و ازدست رفتن زمان می شود).



بدون اطمینان کامل – و دلایل ناچیز برای تردید کردن

- یک چیز پرنده در آسمان دیده می شود: پرنده
- از پنجره ای دود بیرون می آید. آتش است؟ می توان گفت دود است ولی آتش نیست.
- اگر : شخصی را مشاهده کردید که شل حرف می زند ، آیا می توان گفت که حتماً مس است؟
- دقیق تر و از نزدیک نظاره کنید
- آیا دهان اش بوی الکل می دهد؟
- آیا یک بیمار مبتلا به آسیب دیدگی مغز است که دچار اختلال در گفتار شده است؟
- پس ---- زود نتیجه گیری نکنید و بلافاصله ابراز ناخرسندی نکنید.

هدف های رفتاری:

- زمانی که قضاوت مهم و خطیر است ، بهتر است که عجلانه تصمیم نگیریم و به تمام اطلاعات توجه کنیم (قضاوت بهتر را به پشیمانی ترجیح دهیم).
- تلاش کنیم تا اطلاعات بیشتری بدست آوریم و نظر دیگران را نیز جویا شویم ؛ بویژه اگر قضاوت مهم و خطیر باشد (بعنوان مثال ، اگر احساس کردید که همسایه ی تان در تعقیب شما می باشد ، زود قضاوت نکنید ، او را دشمن نپندارید و به او حمله نکنید).
- معمولاً افراد در موارد کم اهمیت (نظیر خرید نوع ماست یا برداشتن یک برگه ی بخت آزمایی) زود تصمیم می گیرند
- انسان جایز الخطا است ، خود را آماده کنید که ممکن است گاهی اوقات اشتباه کنیم.



تصمیم گیری و نتیجه گیری های عجلانه ای که داشته ام (... و احتمالاً برخی پشیمانی هایم)
مثال 1- با وجود علایق گسترده و استعداد بسیار و تشویق و حمایت والدینم به ادامه ی تحصیل ، پس از اینکه تحصیل دبیرستان را تمام کردم ، بعنوان یک فروشنده مشغول به کارآموزی شدم . اکنون از اینکه تحصیل خود را رها کردم پشیمانم.
مثال 2- در یک مهمانی دختر زیبایی به من نگاه کرد ، من فکر کردم به من علاقمند شده است . ولی اینطور نبود ، این فقط یک حدس بود، و قضاوت من اشتباه بود.



مجموعه تکالیف خانگی برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام)
بخش سوم: تغییر باورها

ترجمه ، تطبیق و ویرایش :

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی

روانشناسی بالینی سلامت

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی کرج

نشانی: تهران ، خیابان بخارست ، خیابان چهارم ، مرکز جامع روانشناسی و

روان پزشکی استاد ایزدی تلفن 8-88535336

zuckerini99@yahoo.com



چرا این تکالیف را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به روان پریشی {ولی نه همه ی آن ها} ، باور و اعتقاد خود به یک چیز را نگه می دارند و حتی زمانی که مدارک ، اطلاعات و شواهد نشان می دهند که این باور نادرست است ، حاضر به تغییر دادن آن نیستند.
عدم تمایل به تغییر باور ها و برداشت ها سبب بروز اختلافات بین فردی و عدم تفاهم شده و مانع رشد نگرش سالم به محیط می شود.



نمونه ای از اصلاح ناپذیری:

حسن لاستیک دوچرخه های دوستانش را پاره کرده است!

سابقه: حسن احساس می کند که آزار و اذیت شده است!

ولی: برخی همکلاسی های حسن ، چندین بار او را کمی اذیت کردند و حسن تمام این ناراحتی های کوچک را جمع کرده و مجموعاً نظریه ی خودش در باره ی آزار و اذیت شدن ساخته است . حسن خوبی های دوستانش را نسبت به خودش فراموش کرده است.



انسان ها تمایل دارند که به نخستین برداشت خود متکی شوند (بعنوان مثال ، این پیشداوری که " نخستین برداشت برابر با بهترین برداشت است" تبدیل به یک نگرش اصلی می شود.)

علت: تنبلی ، خطای تصدیق (فقط شواهد و ادله ای را که نظریه ی شخص را تأیید می کنند ، مدّ نظر قرار می دهیم) .

مشکلات:

- قضاوت های نادرست (نظیر پیشداوری های نژادی و قومی) مورد حمایت شخص قرار می گیرند.
- ممکن است شخص بیش از حدّ تعمیم دهد (مشث نمونه ی خروار است)
- درحالیکه امکان فرصت دادن برای قضاوت صحیح تر وجود دارد ، شخص در نخستین تجربه قضاوت می کند.





مجموعه تکالیف خانگی برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام)
بخش چهارم و ششم (همدلی یک و دو)

ترجمه ، تطبیق و ویرایش :

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی

روانشناسی بالینی سلامت

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی کرج

نشانی: تهران ، خیابان بخارست ، خیابان چهارم ، مرکز جامع روانشناسی و روان

پزشکی استاد ایزدی تلفن 8-88535336

zuckerini99@yahoo.com



چرا این تکالیف را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به اختلالات روان شناختی ، بویژه مبتلایان به روان پریشی {البته نه همه ی آن ها} مشکلات زیر را دارند:

- نمی توانند حالات و بیان چهره ای دیگران (نظیر اندوه و شادی) را درک کنند.
- نمی توانند از رفتارهای فعلی دیگران ، رفتارهای بعدی آنان را پیشبینی کنند.



نمونه ای از تعبیر غلط در روابط اجتماعی :

به محض اینکه شیرین پنجره ی اطاق اش را باز می کند ، متوجه می شود که همسایه اش پنجره را می بندد.

ارزیابی شیرین: او نقشه ای در سر دارد ؛ مراقب است تا بفهمد من چه زمانی از منزل بیرون می روم ، آن گاه مرا تعقیب کند.

ولی! : ممکن است که مرد همسایه بطور اتفاقی ، همزمان که شیرین پنجره ی اطاق اش را می بست ، او نیز پنجره اش را بسته است و شاید همسایه ی شیرین در آن زمان می خواسته لباس اش را عوض کند و برای اینکه دیده نشود ، پنجره ی اطاق اش را بسته است.



چگونه مشکل در بازشناسی و درک حالات عاطفی و هیجانی سبب سوء تعبیر می شود. به مثال

هایی که از برخی بیماران روان پریش ، در زیر ، آورده شده است توجه فرمائید:

احساس اضطراب و حالت هراس شدید سبب می شود که شخص نتواند دیگران و یا شرایط را بطور واقع بینانه ارزیابی و درک کند.

➤ تحسین و تقدیر دوستان را باور نمی کند.

➤ خنده را تمسخر تلقی می کند.

➤ نگاه نگران و مراقب مأمور پلیس را اخطار و تهدید تلقی می کند.





گاهی اوقات ممکن است که حالات بدنی و ژست دیگران را نادرست تعبیر کنیم (بعنوان مثال ، وقتی دیگری بینی خود را با دست می خاراند یعنی می خواهد دروغی بیافد ؛ کسی که دست به سینه می ایستد ، آدم متکبری است) . گاهی اوقات هم ممکن است حالات بدنی و ژست دیگران را خصمانه تعبیر کنیم . لذا لازم است که قبل از قضاوت در باره ی یک شخص او را بیشتر و بهتر بشناسیم . حالات بدنی و ژست و برداشت اولیه ی ما از دیگری ، اطلاعات بسیار مهم و قابل توجهی هستند ولی برای درک بهتر و قضاوت صحیح تر لازم است که صبر کنیم تا اطلاعات و شناخت ما از دیگری بیشتر شود.

چه چیزهایی به ما کمک می کنند تا رفتار دیگران را بهتر تعبیر و تفسیر کنیم؟
مثال: یک نفر دست به سینه ایستاده است .

چرا؟ مغرور و متکبر است ؛ آدم غیرقابل اعتمادی است ؛ سردش است ؟

➤ **اطلاعات و شناخت قبلی از فرد:** آیا او شخصی متکبر است یا خجالتی ؟

➤ **محیط و شرایط:** اگر شخصی در زمستان دستان خود را در سینه اش جمع کند ، احتمالاً او سردش است.

➤ **قیاس به نفس :** من در چه شرایطی دست به سینه می شوم؟(احتیاط کنید: بلافاصله حالات خودتان را به دیگران تعمیم ندهید).

➤ **بیان چهره :** آیا چهره ی فرد خشمگین به نظر می رسد یا دوستانه یا غیره؟

هدف های رفتاری :

➤ اگر شخصی را خوب شناختید یا از نزدیک به دقت نظاره اش کردید ، در باره ی او قضاوت کنید.

➤ بیان چهره و حالات بدنی (ژست) نشانه های مهمی هستند که خبر از احساسات درونی فرد می دهند ؛ ولی گاهی اوقات فرد را گمراه می کند.

➤ به هنگام ارزیابی شرایط پیچیده ، لازم است تا تمام اطلاعات موجود جمع آوری و براساس آن ها قضاوت شود.

➤ هر قدر اطلاعات ما بیشتر باشد ، احتمالاً قضاوت ما نیز صحیح تر خواهد بود.



شرایط و حالات بدنی (ژست هایی) که من غلط تعبیر کرده ام.

مثال 1- دیروز ، دیگران پشت سر من پیچ و پیچ می کنند. من پیچ آن ها را به خودم نسبت می دهم و فکر می کنم که غیبت مرا می گویند ؛ ولی ممکن است که به هیچ وجه در باره من حرف نمی زده اند.

مثال 2- همیشه فکر می کردم که فلانی چون اعتماد به نفس ندارد بطور عجیبی راه می رود ؛ ولی حالا متوجه شدم که به بیماری دیسک کمر مبتلا می باشد.

مثال 3- معمولاً فلانی شاد به نظر می رسد؛ هفته ی قبل متوجه شدم که به شدت احساس بدی دارد ولی تلاش می کند که این احساس اش را پنهان کند.



مجموعه تکالیف خانگی برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام)
بخش پنجم (حافظه)



ترجمه ، تطبیق و ویرایش :

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی

روانشناسی بالینی سلامت

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی کرج

نشانی: تهران ، خیابان بخارست ، خیابان چهارم ، مرکز جامع روانشناسی و روان

پزشکی اسناد ایزدی تلفن 8-88535336

zuckerini99@yahoo.com



چرا این تکالیف را انجام می دهیم؟

مطالعات نشان داده اند که بسیاری از مبتلایان به روان پریشی {البته نه همه ی آن ها} بیش از حد به خطاهای حافظه ی خود اعتماد می کنند. همچنین ، اعتماد به خاطرات حقیقی و صحیح (نظیر اتفاق هایی که واقعاً رخ داده اند) در زمان ابتلا به روان پریشی کاهش می یابد. در نتیجه ، این بیماران در تمیز خاطرات حقیقی از خاطرات نادرست مشکل پیدا می کنند و متعاقباً سلامت و نظر واقع بینانه ی آنان به محیط مختل می شود.

نمونه هایی از خاطرات نادرست:

علی به یاد می آورد که توسط نیروهای امنیتی ربوده شده بود.

سابقه: علی بخاطر بازگشت بیماری اش در بیمارستان روان پزشکی بستری شد. بیماری علی به علت ترس و سردرگمی اش عود کرده است. او اشتباهاً به خاطر می آورد که در یک مرکز امنیتی بعنوان دستیار پزشک در امور اورژانس کار می کرده است.

ظرفیت یاد آوری ذهن ما محدود است.

مثال: در حدود 40% جزئیات یک داستانی که حدود یک ساعت قبل شنیده ایم را نمی توانیم به یاد آوریم.

- **مزیت:** مغز انسان خود را با اطلاعات غیرضروری و بی فایده خسته نمی کند. در اغلب مواقع ، اطلاعات بی ربط دور ریخته و فراموش می شوند... ولی
- **زیان:** ممکن است که بسیاری از اطلاعات مهم هم ناپدید شوند(قرار ملاقات ، خاطرات تفریحی ، برخی یادگیری های تحصیلی)

چه عواملی ذخیره سازی اطلاعات در حافظه را مختل می کنند؟

- **حواسپرتی** به هنگام مطالعه کردن ، رادیو ، حضور دیگری در اتاق و فضای ناخوشایند حواس و حفظ کردن را مختل می کند .
- **استرس و فشار**
- **زیاده روی در مصرف الکل**
- **فعالیت هایی که حافظه را پاک می کنند ، نظیر تماشای تلویزیون پس از مطالعه کردن**



چگونه می توانیم بهتر به حفظ کنیم؟



- تکرار کنید ، فهم کنید و از اطلاعات استفاده کنید
- در موارد تجریدی و انتزاعی : سعی کنید به نمونه هایی از راهبردهای به خاطر سپاری کمک بگیرید.
- اطلاعات موجود را با دانش قبلی خود ترکیب کنید.
- مدت زمان زیاد مطالعه نکنید.
- الکل مصرف نکنید
- پس از یادگیری استراحت کنید و اجازه ندهید حواس شما پرت شود.
- در هنگام یادگیری از حواس بیشتری استفاده کنید (گوش کنید ، ببینید ، بنویسید و تفکر کنید).

ممکن است برخی از آنچه را که بخاطر می آوریم واقعاً اتفاق نیافتاده است.



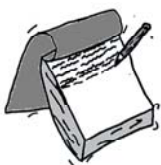
- گاهی اوقات مغز انسان اطلاعات قبلی یا مرتبط را جایگزین اطلاعات جدید می کند و نیز مطالبی هم به آن اضافه می کند (بعنوان مثال ، صحنه ی ساحل دریا که در اسلاید ها دیده اید)
- اکثر اوقات روش وضوح و تصریح کردن به ما کمک می کند که خاطرات واقعی را می توان از خاطرات غیرواقعی تشخیص داد؛ خاطرات غیرواقعی کمرنگ و مبهم بوده و جزئیات خاطره نامعلوم است.

هدف های رفتاری:



- حافظه و خاطرات می توانند ما را فریب دهند.
- توجه داشته باشید که بویژه در خصوص وقایع مهم نظیر نزاع ، شهادت ، تصدیق و غیره ، اگر شما نتوانید جزئیات را به وضوح به خاطر آوریم :
- اطمینان نداشته باشید که تجدید خاطرات شما همیشه صحت داشته باشد.
- تلاش کنید که اطلاعات بیشتری بدست آورید (بدنبال شاهدان عینی باشید) .

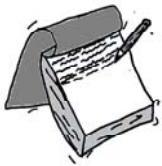
مثال: قبلاً با کسی نزاع داشته اید و بطور مبهمی به خاطر می آورید که وی به شما اهانت کرده است.
توجه داشته باشید که ممکن است حافظه ی شما ، فریبتان دهد یا اینه اطلاعات را بطور تحریف شده ای به یاد می آورید. همچنین ، از اشخاصی که در صحنه بوده اند تحقیق و پرسش کنید .



چه وقت حافظه فریب می خورد؟

مثال 1- یاد می آید وقتی داشتم استدلال می کردم ، فلانی به من گفت "احمق" . ولی سایر کسانی که در آنجا حضور داشته اند ، ادعای من را تصدیق نمی کنند. بنابراین ممکن است که من فقط تصور کرده ام که فلانی مرا دشنام داده و به خاطر تصورم به وی عصبانی شدم.

مثال 2- یاد می آید وقتی 3 سال داشتم در کنار برج ایفل ایستاده بودم و..... البته آن زمان خیلی خردسال بوده ام و احتمالاً این داستان سه سالگی ام را والدینم به دفعات برایم تعریف کرده اند و اکنون من تصور می کنم که امروز خاطرات 3 سالگی ام به یاد می آورم.



حافظه { لطفاً نمونه هایی از تجارب خودتان را بنویسید }

چگونه بخوانم بهتر حفظ می شوم (روش هایی را بنویسید که در شرح فوق آورده نشده اند) و چه عواملی یادگیری من را مختل می کند؟
 مثال: وقتی که همزمان به موسیقی آرام گوش می دهم ، در محیط آرام باشم و ...



مجموعه تکالیف خانگی برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام) بخش هشتم (عزت نفس و خُلق)

ترجمه ، تطبیق و ویرایش :

دکتر سعید ملیحی الذاکرینی

روانشناسی بالینی سلامت

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی کرج

نشانی: تهران ، خیابان بخارست ، خیابان چهارم ، مرکز جامع روانشناسی و روان

پزشکی استاد ایزدی تلفن 8-88535336

zuckerini99@yahoo.com



چرا این تکالیف را انجام می دهیم؟

بسیاری از انسان هایی که مشکلاتی در سلامت روانی شان دارند ، دچار تحریف هایی در تفکر و اندیشه های خود می شوند ؛ که در نتیجه به سمت افسردگی سوق داده می شوند. این تحریف های شناختی را می توان با آموزش های فشرده و مداوم تغییر داد.



برخی شواهد نشان می دهند که انسان ها بطور ژنتیک و توارثی مستعد ابتلای به افکار افسرده ساز و کاهش عزت نفس هستند. بعلاوه ، والدینی که ایرادگیر ، سرزنش گر و بی توجه به فرزند خویش هستند و همچنین وقایع آسیب زا در زندگی سبب می شوند که یک تصویر منفی (از خود) در شخص تشکیل شود.

اما: افسردگی یک سرنوشت غیرقابل تغییر نیست!

ساختار افکار افسرده ساز را می توان تغییر داد ؛ بعنوان نمونه می توان از رواندرمانی یا بازسازی شناختی استفاده کرد. با این وجود اگر بازسازی شناختی بطور منظم و دائم صورت نگیرد ، تصویر منفی از خود و همچنین افکار منفی افسرده ساز تغییر نخواهد کرد. در ادامه ، از شما درخواست می شود که تکالیفی را در منزل انجام دهید. این تکالیف و تمرین ها فقط نقطه ی شروع ما می باشد و باید بطور دائم و مستمر تکرار شوند.



تعمیم های بیش از حد و اغراق آمیز { لطفاً مصداق ها و نمونه های خود را بنویسید }		
مثال	ارزیابی افسرده ساز	ارزیابی مفید
من زبان خارجی ای را که دیگری می داند ، بلد نیستم	من واقعاً آدم احمقی هستم	من چیزهای دیگری می دانم ؛ دیگران در این موضوع صاحب نظر هستند؛ زیرا بطور دائم با آن سرو کار دارند

- توصیه هایی برای کاهش خلق افسرده و بهبود عزت نفس (این توصیه ها زمانی اثر دارند که بطور دائم و منظم اجرا شوند)
- هر بعد از ظهر ، یادداشت هایی از وقایع و تجارب مثبت آن روز را بنویسید (حدوداً 5 مورد) . سپس آن ها را به خاطر بسپارید.
 - در جلوی آینه بایستید و به خودتان بگوئید من خودم را دوست دارم و یا اینکه من تو را دوست دارم. ! توجه داشته باشید که ممکن است در ابتدای این تمرین کمی احساس حماقت کنید}
 - نظرات را بپذیرید و آن ها را بنویسید و از همه ی منابع به خوبی استفاده کنید.
 - سعی کنید خاطرات خوش را با تمام حواس خویش به خاطر آورید ؛ حتی می توان از آلبوم عکس هم استفاده کنید.
 - کارهایی را انجام دهید که از آن لذت می برید ، بویژه با دیگران (نظیر به سینما رفتن ، به رستوران رفتن و...)
 - روزانه حداقل 20 دقیقه ورزش کنید. {نه ورزش سنگین مثل آموزش نظامی یا دویدن در مسافت و زمان طولانی }
 - به موسیقی مورد علاقه ی خود گوش دهید.