

دليل الممارسة للعلاج المعرفي السلوكي لاضطراب الاكتئاب الشديد: دليل إعلامي للمرضى

La thérapie cognitivo-comportementale du
trouble dépressif majeur (TDM) : Manuel
d'information destiné aux patients

تأليف JEAN GOULET بمشاركة THANH-LAN NGO و LOUIS CHALOULT
الطبعة الأولى

ترجمة سايل حدة وحيدة
TRADUCTION SAIL HADDA OUAHIDA

éditeur: Jean Goulet - tcmontreal
2020

Éditeur : Jean Goulet - tccmontreal
Montréal, QC, Canada
2020
ISBN TDM: 978-2-924935-16-3
Dépôt légal 3e trimestre 2020
Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2020
Bibliothèque et Archives Canada 2020
1re édition

Traduction de
La thérapie cognitivo-comportementale de la
dépression : Manuel d'information destiné aux patients
Éditeur : Jean Goulet - tccmontreal
Montréal, QC, Canada
2018
ISBN 978-2-924935-03-3
Dépôt légal 3e trimestre 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2018
Bibliothèque et Archives Canada 2018
1re édition

ملخص

تم كتابة هذا الدليل لمراقبتك في علاجك لتخفيض تأثير الاكتئاب على حياتك، تم وضعه ليصاحب العلاج، من المرجح أن المعالج قد أوصاك بقراءته وسيرافقك خلال هذه العملية، إذا لم يكن لديك معالج، فينبغي أن تحتاج إلى الاستشارة إذا كنت تعاني من الاكتئاب.

الفهرس

5 1. مقدمة
7 2. فهم
7 2.1 ما هو الاكتئاب الشديد ؟
8 2.2 ما هي عواقب اضطراب الاكتئاب الشديد؟
9 2.3 ما هي علاجات اضطراب الاكتئاب الشديد؟
9 2.4 كيف يفسر الاكتئاب الشديد ؟ (النموذج السلوكي المعرفي للاكتئاب)
13 3. التغلب على صعوباتك
13 3.1 التقييم من قبل المعالج
13 3.2 فهم اضطراب الاكتئاب الشديد
13 3.3 وضع خطة العلاج
14 4.3 . وصف الدواء إذا لزم الأمر
14 5.3 الانطلاق في العمل وكسر العزلة: الطريقة السلوكية (التنشيط السلوكي)
14 1.5.3 فهم دور اللامبالاة والعزلة والتعب
18 2.5.3 لاحظ العلاقة بين أنشطتك ومزاجك
19 3.5.3 قم بزيادة أنشطتك
21 6.3 تغيير الأفكار التي تجعلك تعاني: الطريقة المعرفية
21 1.6.3 فهم العلاقة بين الأحداث والأفكار والانفعالات والسلوكيات
22 2.6.3 تنمية عادة الوعي بالأفكار التي تثير انفعالاتك المختلفة
23 3.6.3 انتقد تلك الأفكار ثم استبدلها بأفكار مناسبة أكثر، لاحظ النتيجة على مستوى الانفعالات والسلوكيات
24 4.6.3 يمكننا بعد ذلك، إذا دعت الحاجة، تحديد ونقد بعض المعتقدات أكثر عمقا
25 7.3 تقنيات أخرى
25 8.3 استهداف الاجتذار: التأمل بالوعي الكامل
25 9.3 الحفاظ على المكتسبات والوقاية من الانكسارات
27 4. أدوات وبطاقات التمارين

1. مقدمة Introduction

ينقسم هذا الدليل إلى جزأين، الأول بعنوان "الفهم"، يقدم معلومات عن أعراض الاكتئاب والحلقات المفرغة التي، على الرغم من أنها غالباً ما تكون مزعجة للغاية وحتى معطلة، إلا أنها تتجذر وتتسرب في استمرار هذه المشكلة مع مرور الوقت.

الجزء الثاني بعنوان "التغلب على الصعوبات الخاصة بك"، ويعرض الخطوات الرئيسية للعلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب، إنه أفضل شكل علاج تم دراسته علمياً لعلاج هذه الحالة، نظراً لأن كل شخص فريد من نوعه، يجب أن تكون الطريقة التي يتم اختيارها لمساعدتك خاصة بك أنت شخصياً، وسيقوم معالجك بإرشادك إلى الخطوات التي تنطبق عليك والأدوات الأخرى التي قد تفيدك.

ندعوك للاطلاع على قسم "الجمهور العام" أو العامة من الناس على موقعنا (www.tccmontreal.com/section-grand-public) هذا الموقع مخصص للعلاج المعرفي السلوكي ويقدم العديد من الأدوات والروابط، ستجد هذا الدليل والاستبيانات وبطاقات العمل التي يمكنك استخدامها لتسجيل التمارين المقترحة في هذا الدليل.

هناك العديد من القراءات الأخرى التي قد تكون مفيدة. فيما يلي بعض المراجع المكتوبة الجيدة
ل العامة الناس :

- BURNS, D.D. (1985) « *Être bien dans sa peau* ». St-Lambert : Les Éditions Héritageinc. ([Burns, 1994](#))
- GREENBERGER, D. et PADESKY, C.A. (1995) « *Mind over mood: a cognitivetherapy treatment manual for client* ». GuilfordPress. (2e édition anglaise attendue en 2015). ([Greenberg&Padesky, 1995](#))
- Version française : (2005) « *Dépression et anxiété : comprendre et surmonter par l'approchecognitive* ». Décarie Éditeurs. ([Greenberg&Padesky, 2005](#))
- ADDIS, M.E. et MARTELL C.R. (2009) « *Vaincre la dépression une étape à la fois* », Les éditions de l'homme. ([Addis&Martell, 2009](#))
- BLACKBURN, I.M. et COTRAUX, J. (1988) « *Thérapie cognitive de la dépression* ». Masson. ([Blackburn &Cottraux, 1988](#))

و عبر الأنترنت :

- PATERSON, R. et BILSKER, D. Université Simon Fraser, Faculté des sciences de la santé, CARMHA: « **Programme d'autotraitement de la dépression: Guide du patient** », www.comh.ca/publications/resources/asw/SCDP-French.pdf
- BILSKER, D. et coll. « **Antidepressant Skills at Work : Dealing with Mood Problems in the Workplace** ». <http://www.bcmhas.ca/Research/default.htm>
- MOODGYM, Programme d'autosoin cognitivo-comportemental de la "Australian National University", (anglais), www.moodgym.anu.edu.au .
- LIVING LIFE TO THE FULL, Site britannique d'autosoins, (anglais), www.llttf.com

يمكنك أيضًا الحصول على معلومات على موقع الويب الخاصة بـمراكز العلاج المتخصصة أو من مجموعات دعم معينة.
• في كيبيك : Au Québec

○ مجموعات الدعم

Revivre ■

<http://www.revivre.org>•

هاتف: 514 REVIVRE (738-4873) • 1 866 REVIVRE •

○ موقع الانترنت

حكومة كيبيك ■

http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.ph

p?i d=62,73,0,0,1,0

الاكتئاب يؤلم ■ :<http://ladepressionfaitmal.ca/fr/>

■ جمعية كيبيك للوقاية من الانتحار :<http://www.aqps.info>

• فرنسا : France

فرنسا الاكتئاب ○ :<http://www.france-depression.org>

○ العديد من الموارد والروابط المتاحة على موقع إعلام الاكتئاب:

http://www.info-depression.fr/?page=liens_utiles

2. فهم Comprendre

1.2 ما هو الاكتئاب الشديد ؟ Qu'est-ce que le trouble dépressif majeur (TDM) ?

ينبغي قبل كل شيء التمييز بين الحزن العادي والاكتئاب، على الرغم من أن الحزن غير سار، إلا أنه انفعال عادي نشعر به جمیعاً بدرجات متفاوتة، وعادة ما يكون هذا الانفعال حاضر عندما نشعر أن شيئاً سيئاً لحق بنا أو نحزن على شخص نحبه. يصبح الحزن مشكلة عندما تؤثر شدته أو مدتها أو تكراره على أداء الفرد أو تتسبب له في معاناة كبيرة، فهذا الحزن الملحوظ هو أحد أعراض الاكتئاب الشديد . MDD ومع ذلك، من المهم أن نفهم أن الحزن أو الأعراض الأخرى تنسب للأكتئاب، يمكن أن تكون موجودة في مجموعة متنوعة من التشخيصات، على سبيل المثال: اضطراب التكيف، واضطراب الشخصية، والاضطراب ثنائي القطب، الاكتئاب الناجم عن الكحول أو المخدرات أو غيرها من المواد، والاضطراب الاكتئابي الناجم عن مرض جسدي ... إذا كنت تعاني من أعراض خطيرة، فمن المهم الاستشارة، يمكن لطبيبك أو طبيبك النفسي أو الأخصائي النفسي مرشدك أن يساعدك في توضيح التشخيص.

اضطراب الاكتئاب الشديد هو مشكلة عرضية

تسمى نوبة الاكتئاب بنوبة اكتئاب الشديد، وقد تشير طريقة تسميتها بالضرورة إلى أنها خطيرة للغاية، لكنها ليست كذلك وذلك لأن نوبة الاكتئاب الشديد يمكن أن تكون خفيفة أو متوسطة أو حادة. غالباً ما تستمر الأعراض لعدة أشهر، خلال نوبة الاكتئاب الشديد، لا يكون الشخص المصابة به في الحقيقة كالمعتاد (انظر الأعراض في الفقرة التالية). غالباً ما تختفي هذه النوبات تلقائياً، لكن العلاج يقلل بشكل كبير من المدة (التي يمكن أن تكون لعدة سنوات وحتى أنها تصبح مزمنة) والمعاناة، وصعوبات الأداء وخطر الانتكاسة. بالإضافة إلى ذلك، بدون علاج، أكثر من نصف الأشخاص الذين يتعافون من نوبة اكتئاب شديد سوف ينتكسون.

ما هي أعراض نوبة الاكتئاب الشديد؟

يمكن أن تختلف الأعراض بشكل كبير من فرد لآخر، وتظهر بشكل تدريجي، كل من الأعراض تشكل تغيير عن الأداء المعتاد، مع ظهور الاكتئاب، تصبح الأعراض التي كانت عرضية في البداية تصبح موجودة معظم الوقت وحتى في بعض الأحيان تظهر بشكل ثابت، والأعراض الأكثر استخداماً لتحديد نوبة الاكتئاب الشديد هي:

1. المزاج المكتئب المستمر (الحزن، شعور بالفراغ أو اليأس)
2. فقدان الاهتمام أو المتعة أو بكل الأنشطة تقريبا
3. فقدان الشهية للطعام وفقدان الوزن اللاإرادي (أو زيادة أحيانا)
4. الأرق (أو أحيانا فرط النوم)
5. تباطؤ الحركات (أو أحيانا التهيج)
6. تعب أو نقص الطاقة
7. تدني تقدير الذات أو شعور بالذنب المفرط
8. صعوبة في التركيز أو التردد
9. أفكار الموت أو أفكار انتهازية متكررة

يقترح الدليل التشخيصي للجمعية الأمريكية للطب النفسي (DSM-5) أن 5 على الأقل من هذه الأعراض التسعة يجب أن تكون موجودة لمدة أسبوعين على الأقل (عادة أطول بكثير) ويجب أن يمثل كل منها تغييراً في الأداء المعتمد لإثبات أنها نوبة اكتئاب شديد.

غالباً ما توجد أعراض أخرى مثل الحصر وانخفاض الرغبة الجنسية والأعراض الجسدية... يتم تشخيص الاضطراب الاكتئابي الشديد عندما يكون الشخص قد عانى من نوبة اكتئاب شديدة واحدة أو أكثر والتي لم تكن ناجمة عن الأدوية أو الكحول أو المخدرات أو مرض جسدي ولم يسبق له أن عانى من نوبة الهوس أو الهوس الخفيف.

اضطراب الاكتئاب الشديد هو مرض شائع جدا

12.2٪ من الكنديين سيعانون من نوبة اكتئاب شديد مرة واحدة على الأقل في حياتهم (Public Health Agency, 2006) ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية سيكون الاكتئاب هو المرض المرتبط ثانياً أكبر عبء عالمي في عام 2020.

2.2 ما هي عواقب اضطراب الاكتئاب الشديد؟

اضطراب الاكتئاب الشديد هو أحد الأمراض أكثر ألمًا غالباً ما يشعر الفرد المصاب بالاكتئاب أنه لا يستحق، وأن محطيه غير قادر على مساعدته وأن لديه وسائل قليلة أو معروفة لتخفيه.

• يكون قاتل في بعض الأحيان، رسمياً، الانتحار مسؤول عن 2٪ من الوفيات في كيبك، وهو أيضاً السبب الرئيسي الثاني للوفاة بين المراهقين.

- يسبب أو يزيد من حدة العديد من الأمراض الجسدية
- يسبب أو يفاقم العديد من أشكال إدمان المخدرات وخاصة إدمان الكحول.

3.2 ما هي علاجات اضطراب الاكتئاب الشديد ؟

يمكن علاج اضطراب الاكتئاب الشديد والشفاء منه في الغالبية العظمى من الحالات

1. تتوفر أدوية فعالة، بما في ذلك مضادات الاكتئاب وبعض مضادات الذهان ومعدلات المزاج.
2. هناك أيضًا أشكال من العلاج النفسي تعطي نتائج ممتازة، ولا سيما العلاج النفسي المعرفي السلوكي.

4.2 كيف يفسر الاكتئاب الشديد ؟ (النموذج السلوكي المعرفي للاكتئاب)

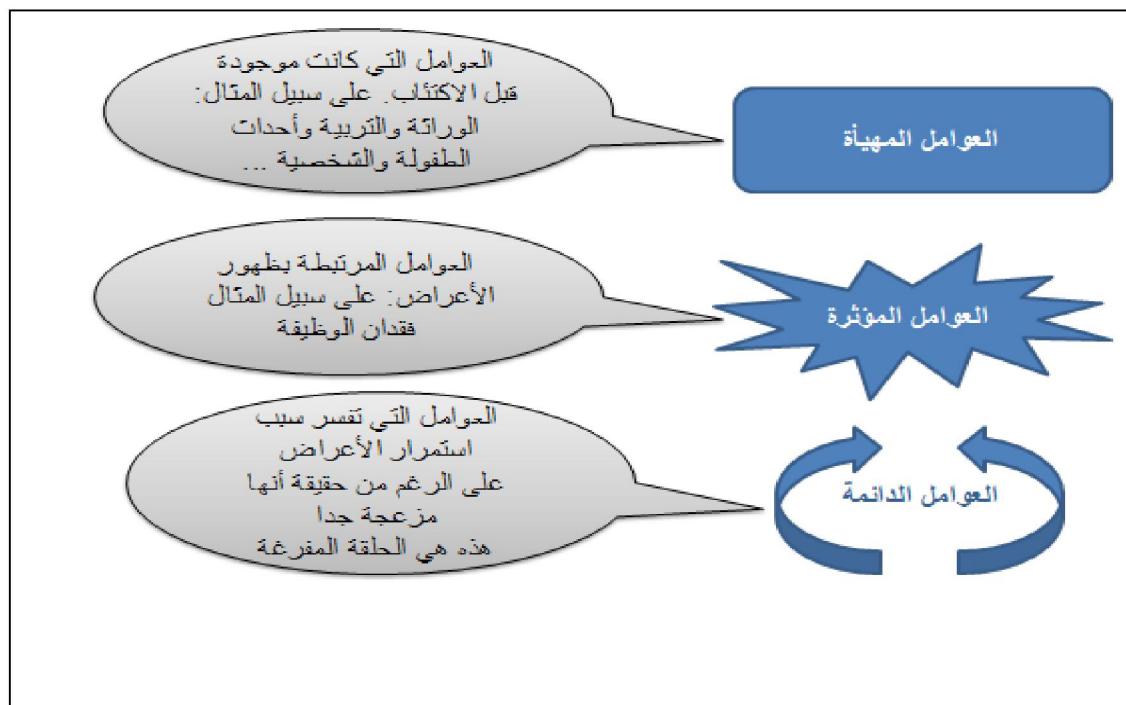
أسباب الاكتئاب

لا يوجد سبب واحد للاكتئاب، ولكن هناك عوامل متعددة.

بعض الناس لديهم استعداد أكثر من غيرهم للإصابة بالاكتئاب، العوامل التي تفسر هذا الاستعداد موجودة قبل الاكتئاب وتزيد من الخطير، هذه هي العوامل المهيأة، تتضمن هذه العوامل التربية والتأثيرات البيئية والوراثة وبعض سمات الشخصية.

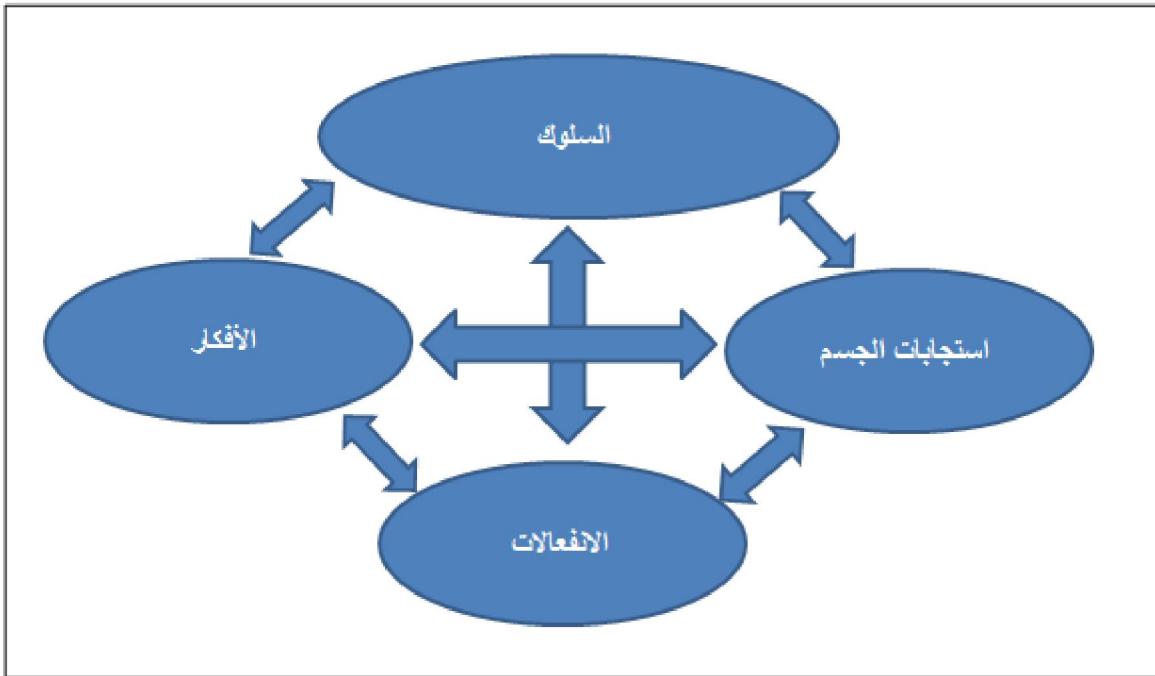
الاكتئاب لا يحدث بدون أسباب، غالباً ما توجد أحداث أو ظروف تساعده في إثارة النوبة، هذه هي العوامل المؤثرة.

في كثير من الأحيان، يبذل الشخص المصاب بالاكتئاب الكثير من الجهد لمحاولته فهم سبب شعوره بهذه الحالة، لسوء الحظ، تدور هذه الأفكار في معظم الأحيان في حلقات وتزيد من الاكتئاب، عادة ما يكون من المفيد العمل على ما يجعل الاكتئاب يستمر، هذه هي العوامل الدائمة. هذه حلقات مفرغة تؤدي إلى استمرار الاكتئاب حتى لو كان مؤلماً جداً ومعيناً، يشرح النص التالي الدوائر المفرغة الأكثر شيوعاً عند الأشخاص المصابين بالاكتئاب، الجزء الثالث من الوثيقة بعنوان "التغلب على الصعوبات الخاصة بك" سيشرح بعد ذلك كيف يمكنك عكسها والخروج تدريجياً من الاكتئاب.



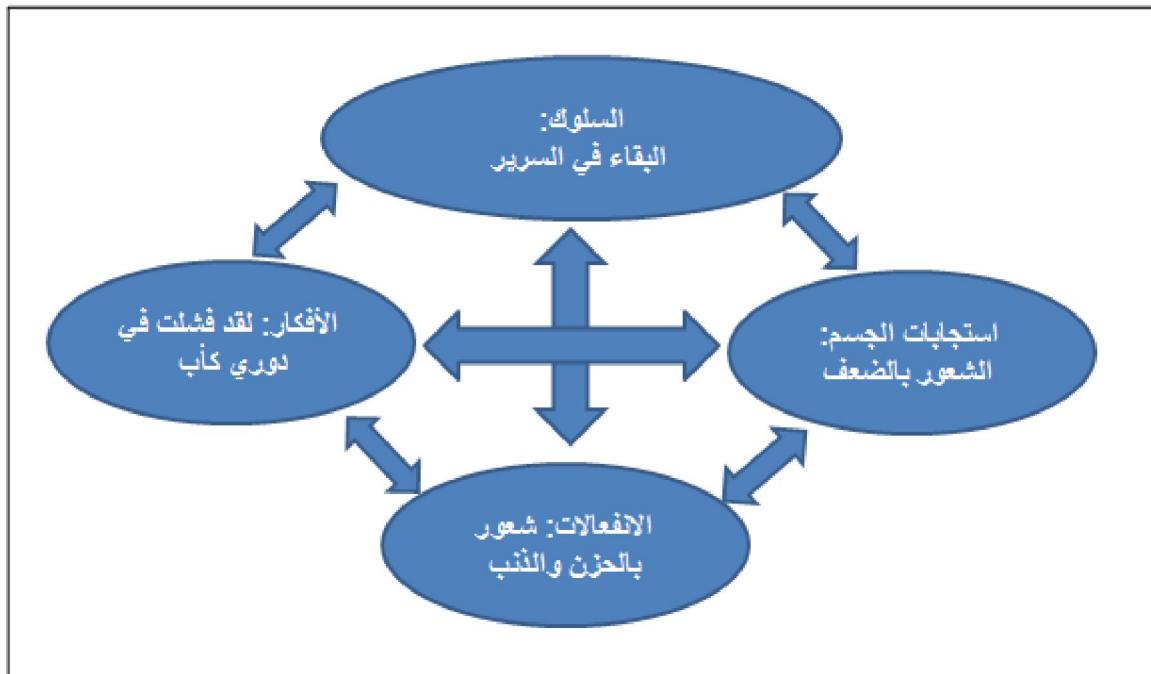
العلاقة بين الأفكار والانفعالات والسلوكيات

ترتبط أفكارنا وانفعالاتنا وسلوكياتنا واستجاباتنا الجسدية ارتباطاً وثيقاً وتأثير على بعضها البعض.



دعونا نعطي مثلاً، "روبرت" Robert مكتتب، ظل في الفراش حتى الظهر، رغم أنه ظل مستيقظاً لمدة أربع ساعات، يفكر في ابنه الذي لم يتصل به منذ أسبوعين، يعتقد أن ابنه لا يريد معرفة أي شيء عنه، يعتقد أنه فشل في دوره كأب. هذه الأفكار تجعله حزيناً أكثر فأكثر ويشعر بالذنب، يشعر بالإحباط والضعف، رغبته في النهوض تقل أكثر فأكثر.

سلوكيه في البقاء في الفراش يزيد من أفكاره السلبية وتعبه وحزنه وشعوره بالذنب، يزيد جسده المتعب من احتمالية بقائه في السرير وان يكون لديه أفكار سلبية ويشعر بالذنب و هكذا، قد يعطي هذا المثال انطباعاً بأنه سيكون من الصعب على "روبرت" Robert أن يجد مخرجاً لحالته، ولكن عندما نفكّر في الأمر، فإننا ندرك أن هذه التأثيرات المتبادلة تجعل من الممكن تحسين واحدة من الخصائص لتتحسن الخصائص الأخرى، على سبيل المثال، إذا قرر Robert تغيير سلوكيه، فيستيقظ، ويستحم ويتصل بابنه للاطمئنان عليه، فهناك فرصة جيدة أن يساعد ذلك في تقليل من تعبه وأفكاره السلبية وحزنه.



إن خطة العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب سوف تتأخر خاصة في تغيير السلوكيات والأفكار التي يجعل الاكتئاب يدوم، لذلك عليك العمل على تعديل الحلقات المفرغة التي تبقيك في هذه الحالة وذلك بشكل تدريجي.

3. التغلب على صعوباتك

ملاحظة: قبل كل شيء، لا تخطي الخطوات، تأكد من إتقان خطوة واحدة جيداً قبل الانتقال إلى الخطوة التالية، اعمل بانتظام، ثلثون دقيقة من الواجب المنزلي كل يوم ستكون أكثر فعالية من 4 ساعات من العمل مرة واحدة في الأسبوع، يتعلق الأمر بتغيير العادات التي تتطلب جهداً مدعماً، انتبه إلى التحسينات الصغيرة وهنئ نفسك على كل جهد من جهودك.

الآن دعنا نلقي نظرة على الخطوات التي يمكن أن تقودك إلى الشفاء.

1.3 التقييم من قبل المعالج

سيقوم المعالج بإجراء تقييم، قد يكون من المخيف طرح مشاكلك وإخبار شخص غريب عن حياتك. هذه الخطوة مهمة جداً ليس فقط للتأكد من أن معالجك يفهمك جيداً، ولكن أيضاً لبناء علاقة الثقة التي ستسمح لك بالائتمان له والشعور بالدعم في الأوقات الصعبة.

2.3 فهم اضطراب الاكتئاب الشديد

يمكن أن يساعدك القسم السابق وتفسيرات معالجك وربما القراءات التي سيقترحها لك على تحقيق هذا الهدف.

3.3 وضع خطة العلاج

قم بتقييم أهدافك ودافعيتك، من هنا يمكنك أن تتوصل إلى تفاهم مع معالجك بشأن خطة علاج منظمة مصممة خصيصاً لاحتياجاتك، في هذا الوقت يمكنك معاً تحديد العناصر العلاجية في هذا الدليل التي من المحتمل أن تفيتك، قد يتم الاقتراح عليك طرق العلاج الأخرى. الخطوات التالية تعرض عليك كمؤشر، إنها مميزة تماماً لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي كما هو مقتبس للأفراد الذين يعانون من اضطراب الاكتئاب الشديد.

4.3 وصف الدواء إذا لزم الأمر

يمكن لطبيبك إخبارك ما إذا كان من المستحسن وصف دواء للمساعدة في السيطرة على الاكتئاب.

5.3 الانطلاق في العمل وكسر العزلة: الطريقة السلوكية (التنشيط السلوكي)

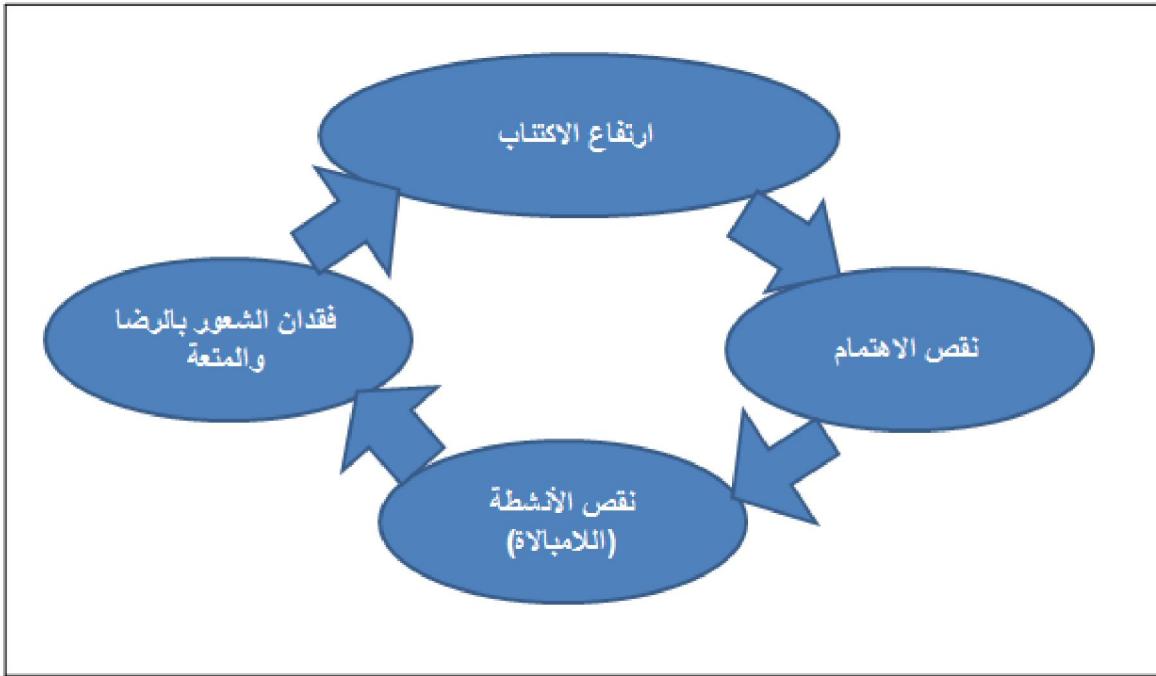
غالبًا ما تكون هذه الخطوة هي الأكثر أهمية، أولاً، سنشرح دور اللامبالاة والعزلة، ثم سنرى كيفية مراقبة أنشطتك وتأثيرها على مزاجك، ثم بعدها سنصف كيفية إعادة تنشيط نفسك وكسر العزلة.

1.5.3 فهم دور اللامبالاة والعزلة والتعب

الآن دعنا نلقي نظرة على حلقتين مفرغتين تلعبان دوراً مهماً في حبسك بالاكتئاب: الحلقة المفرغة للامبالاة والحلقة المفرغة للعزلة.

الحلقة المفرغة من اللامبالاة

اللامبالاة هي عرض رئيسي للاكتئاب، أن تكون لا مبالياً هو أن تكون أقل نشاطاً، يرتبط هذا العرض ارتباطاً وثيقاً بفقدان الاهتمام، كلما زاد الاكتئاب، قل رغبة الشخص المصاب به في القيام بأنشطته المعتادة، إنه نقص الاهتمام، سيؤدي عدم الاهتمام هذا بالشخص المكتئب إلى تقليل أنشطته، إنها لامبالاة، سيؤدي هذا الانخفاض في النشاط إلى جعل الشخص أقل فرص للشعور بالرضا أو المتعة مما سيزيد من الاكتئاب.

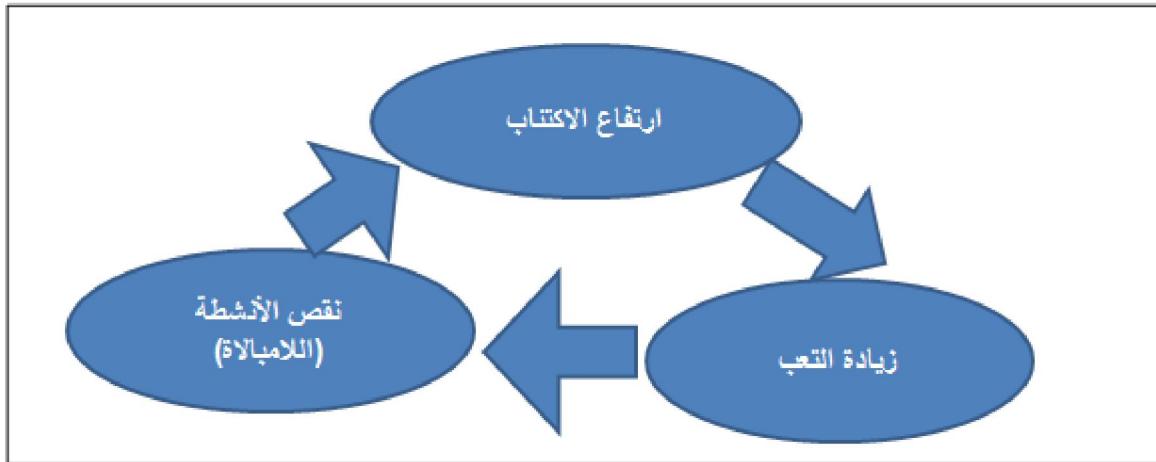


دور التعب

اسأل نفسك السؤال التالي، ماذا علي أن أفعل عندماأشعر بالتعب؟ سيقول معظم الناس أنه يجب علينا الراحة عندما نكون متعبين، هذا الاعتقاد خاطئ ويشكل أحد العوامل المهمة التي تحافظ على هذه الحلقة المفرغة.

دعونا نلقي نظرة على حالتين تثبتان أن هذا الاعتقاد خاطئ، تخيل أن يتم إرسالك إلى موقع بناء ليوم واحد حيث ساعدت العمال في نقل المواد طوال اليوم، في نهاية اليوم، من المحتمل أن تشعر بالتعب الشديد، يعرض عليك خيارات لتصحيح هذا التعب، إما 30 دقيقة من المشي السريع أو 30 دقيقة من الاستماع إلى برنامج التلفزيوني المفضل، أيهما أفضل لتصحيح التعب؟ سيكون بالطبع البقاء أمام التلفزيون، إليكم سبب الاعتقاد بأن الراحة هي الاستجابة المناسبة للتعب: في بعض الأحيان يكون مفيداً. الآن دعنا نغير مثالنا، قضيت النهار كله، من الصباح إلى المساء، أمام التلفاز دون انقطاع، حتى أنه أحضرت لك وجباتك أمام التلفزيون، أنت لم تفعل أي شيء سوى مشاهدة التلفزيون، في نهاية هذا اليوم، من المرجح أن تشعر بالتعب، هذه المرة، هل سيكون المشي السريع أم نصف ساعة إضافية أمام التلفزيون هو ما يساعد في تقليل التعب؟ المشي السريع هو الذي سيصحح التعب، يشير هذا المثال إلى أن التعب ليس بإشارة تخبرنا أننا بحاجة إلى الراحة، بل إشارة إلى أننا بحاجة إلى تغيير نوع النشاط.

لدينا الآن فهم أفضل لكيفية تسبب التعب الذي نمر به في الاكتئاب في جعلنا أكثر خمولًا، مما يؤدي بدوره إلى زيادة التعب.



"تدوب" العضلات بسرعة عندما لا تكون تستعمل، إنه ضمور atrophy، ربما تكون قد أتيحت لك الفرصة بالفعل للاحظة مدى السرعة التي يمكن أن تكون عليها هذه الظاهرة، على سبيل المثال عند إزالة جبيرة لشخص ما أو عندما يكون شخص مسن طريح الفراش بسبب المرض، هذا الضمور في العضلات يزيد من الشعور بالضعف، هذا هو سبب أهمية تضمين بعض الأنشطة البدنية في برنامج إعادة التنشيط الخاص بك.

لنلاحظ أيضًا أن الخمول يقلل من جودة النوم: نستيقظ في الصباح متعبين، مما يقلل من رغبتنا في أن نكون نشطين أثناء النهار، نفضل الذهاب إلى الفراش مرة أخرى، مما يؤثر مرة أخرى على نوعية النوم الذي لم يعد مرحاً ومعدلاً، لذلك يقترح إتباع روتين يومي يتضمن أوقاتاً منتظمة للاستيقاظ والنوم، بالإضافة إلى قيود على أوقات القيلولة.

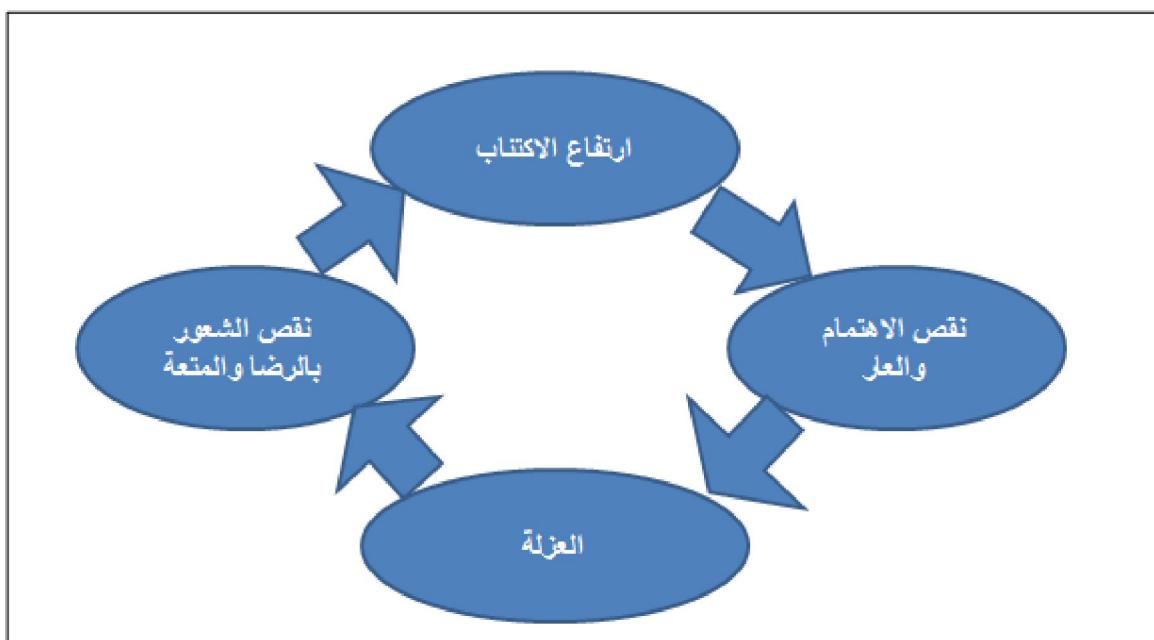
بالإضافة إلى ذلك، نظرًا لأن الشهية أو جودة الأطعمة المختارة يمكن أن تنخفض عندما نعاني من الاكتئاب، فإن تناولنا للطعام يقل مما يزيد من الشعور بالتعب، لذلك من الضروري تناول ثلاث وجبات في اليوم بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين صحبيتين لمنع تفاقم التعب بسبب نقص التغذية.

أخيرًا، لدى الفرد غير النشط الكثير من الوقت للتفكير، ومع ذلك، فقد أظهرت الأبحاث أن اجترار الأفكار يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب، ويزيد من مدة وشدة أعراض الاكتئاب، إنه يقلل من القدرة على حل المشكلات، أيضًا يمكن أن يكون تراكم المشاكل مصدر ضغط إضافي للفرد المكتئب ...

وبالتالي فإن التنشيط السلوكي سيسمح للفرد بتجنب قضاء أيامه في تكرار تناول مشاكله وتضخيم المزاج المكتئب.

الحلقة المفرغة للعزلة

العزلة هي أحد الأعراض المركزية للاكتئاب، العزلة تعني تقليل الاتصال بمن حولنا، يرتبط هذا العرض ارتباطاً وثيقاً بفقدان الاهتمام، كلما زاد الاكتئاب كلما قل رغبة الشخص المصاب به في رؤية الناس، هذا النقص في الاهتمام وأحياناً الخجل أيضاً يؤدي بالشخص إلى العزلة، ستعني هذه العزلة أن الشخص سيكون لديه فرص أقل للشعور بالرضا أو المتعة مع أحبابه، مما سيزيد من الاكتئاب.



يمكنك الآن أن نفهم بشكل أفضل سبب إعطاء أهمية كبيرة، في المراحل اللاحقة، للعملية السلوكية التي تهدف إلى مساعدتك على العودة إلى العمل وكسر العزلة، تسمى هذه الطريقة التنشيط السلوكي. تساعد في تقليل التعب، وزيادة الطاقة، واستعادة المتعة، وتحسين الدافعية، وإيجاد مجالات الاهتمام، وترك مساحة أقل للأفكار السلبية، باختصار، للشعور بالتحسن والتقليل من أعراض الاكتئاب. هذا ليس بمعجزة، للوصول إلى ذلك، ستحتاج إلى بذل جهد مستمر وسيكون التحسن تدريجياً. قد تعتقد أن هذا سيكون صعباً جداً عليك. غالباً ما تتدخل الأفكار السلبية للاكتئاب مع التقدم في التحسن. في المرحلة 6.3، ستناول هذه الأفكار. إلى غاية ذلك الحين، حاول ألا تستمع إليها كثيراً واتخذ إجراءات للتحرك. تدعوك الطريقة الموضحة أدناه إلى وضع أهداف واقعية، من الأفضل أن تتقدم ببطء وبإصرار بدلاً من محاولة إحراز تقدم هائل غير واقعي بين عشيقة وضاحها.

2.5.3 لاحظ العلاقة بين أنشطتك ومزاجك

ندعوك الآن لكتابه أنشطتك، يميل بعض الناس إلى الاعتقاد بأنه لا معنى لهذا لأنها لا فائدة منها، عندما نلاحظ بعناية، غالباً ما نجد أنه لا تزال هناك أنشطة معينة توفر القليل من الرضا أو المتعة أو التي ستقلل من الحزن قليلاً على الأقل، حتى لو لم يكن الأمر كذلك، فإن الملاحظة ستمكنك فهماً أفضل للعقبات التي تكبحك.

ما هي كيفية القيام بذلك؟

باستخدام سجل النشاط، سوف تقوم بتدوين جميع الأنشطة التي تقوم بها، ساعة بساعة، السجل متاح في قسم "الجمهور العام" على موقعنا (www.tccmontreal.com/section-grand-public) لا تنتظر لتستكمله، عليك أن تملأ الشبكة تباعاً، تكون المعلومات أكثر موثوقية عند تدوينها بانتظام، مرة إلى ثلاثة مرات في اليوم، اجعل هذا التمرين جزءاً من روتينك.

سوف يدعوك المعالج الخاص بك لتقدير معايير معينة بجوار كل نشاط على مقياس من 0 إلى 10: المتعة (M) *plaisir*، التحكم (T) *maîtrise* أو الحزن (H) *tristesse* لاحظ أن التحكم هنا يشير إلى الشعور بالإنجاز. هناك بعض الأنشطة التي يمكن أن تولد إحساساً بالإنجاز عندما تفعل شيئاً مفيداً، حتى لو لم يكن ممتعاً للغاية، على سبيل المثال، فإن الشخص الذي يعاني من الاكتئاب وترك أطباقه المتتسخة في حوض المطبخ لفترة طويلة سيكون له ما يبرر الشعور بالرضا الكبير بعد قيامه بغسل الأطباق على الرغم من إجهاده الشديد، وتنتهي تقييماته بـ $T=9/10$ ، حتى لو لم يشعر بمتعة كبيرة عند القيام بذلك ($M=10/2$) لا تقللوا من شأن نجاحكم، تجنب مقارنة نفسك بالآخرين أو بما فعلته قبل الاكتئاب، قم بتقييم نجاحك بناءً على حالتك الحالية، لذلك قد يكون الأمر البسيط المتمثل في الذهاب لاقتناء الجريدة هو إنجاز كبير جداً قد يستحق تقييماً $T=9$.

احرص على ملاحظة الأوقات التي لا تكون فيها نشطاً، على سبيل المثال، يمكنك كتابة: "مشاهدة التلفزيون: M1، T0. H7" أو "مستلقي على الأريكة: M0، T0. H9" وبالتالي، سيتم ملء الشبكة من شروق الشمس إلى غروبها.

الاحد	السبت	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الساعة
							7-6 سا
الاستقطاط ح 4 م 0 ت 2	الاستقطاط ح 3 م 0 ت 2					الاستقطاط ح 3 م 0 ت 2	7-8 سا
التلفاز ح 7 م 2 ت 0	متجر ح 5 م 2 ت 5					القهوة ح 2 م 3 ت 0	8-9 سا
التلفاز ح 7 م 2 ت 0	متجر ح 5 م 2 ت 5				الاستقطاط ح 2 م 0 ت 7	التلفاز ح 0 ت 2 م 6	9-10 سا
التنظيم ح 3 م 3 ت 7	متجر ح 4 م 2 ت 2	الاستقطاط ح 2 م 0 ت 7	الاستقطاط ح 7 م 0 ت 2	الاستقطاط ح 7 م 0 ت 2	السرير ح 0 ت 8 م 0	عمل منزلي ح 5 م 2 ت 3	10-11 سا
التنظيم ح 3 م 3 ت 7	العشاء مع جون ح 0 م 5 ت 2	السرير ح 0 ت 9 م 0	السرير ح 8 م 0 ت 0	السرير ح 8 م 0 ت 0	القهوة ح 0 ت 3 م 2 ح	صديق ح 5 م 1 ت 5	11-12 سا

بعد تدوين أنشطتك لبضعة أيام، حاول ملاحظة ما تفعله وما يبدو أنه يجعل مزاجك المكتئبأسوأ وما يبدو أنه يقلل من ذلك. وبذلك ستكون قادرًا على اكتشاف الحلول الممكنة. غالباً ما تؤكدملاحظة أن اللامبالاة تزيد من الاكتئاب وأن الأوقات النشطة قليلاً تقلل المعاناة. خلال مرحلة المراقبة هذه، يمكنك أيضًا البدء في إعداد قائمة بالأنشطة التي استمتعت بها بالفعل، والتي قد تستمتع بها أو تمنحك شعورًا بالرضا. يمكنك كتابتها على ورقة أو يمكنك استخدام النموذج المقدم لهذا الغرض ("قائمة الأنشطة" المتاحة على الصفحة www.tccmontreal.com/section-grand-public) إذا كنت تفضل ذلك. الأنشطة التي تحمل معنى بالنسبة لك والتي تتلاءم جيدًا مع نظام القيم لديك لديها فرصة أفضل لتحفيزك. تأكد من أن بعض هذه الأنشطة يمكن تحقيقها بسهولة في ضوء حالتك الحالية، احرص أيضًا على اختيار الأنشطة التي ستساعدك على زيادة وتنوع اتصالاتك الاجتماعية. لا تنس النشاط البدني! إنه مضاد للأكتئاب ثبت فعاليته على نطاق واسع، اختر الأنشطة المناسبة لحالتك الجسدية وتحسين تدريجيًا. استشر طبيبك أو أخصائي الحركة عند الحاجة، ستكون هذه القائمة بمثابة مصدر إلهام للخطوة التالية حيث ستزيد مستوى نشاطك تدريجيًا.

3.5.3 قم بزيادة أنشطتك

مساعدتك على زيادة أنشطتك تدريجيًا، سيكون من المهم التخطيط لها جيدًا، قم بتخصيص وقت قصير منتظم ويومي في روتينك للتخطيط جدول أنشطتك لليوم التالي. على سبيل المثال، يمكنك

القيام بذلك عند استكمال سجل نشاطك لليوم الحالي. يمكنك تدوين التخطيط الخاص بك في النموذج المقدم لهذا الغرض ("تخطيط النشاط" المتاح على الصفحة www.tccmontreal.com/section-grand-public). تستهدف تحقيق التوازن بين الأنشطة الممتعة والمجزية، ضع في اعتبارك اختيار الأنشطة التي تتضمن الاتصالات الاجتماعية والنشاط البدني، تأكد من أن هذا التخطيط واقعي بناءً على حالتك الحالية. من الأفضل أن تضع القليل في تخطيطك للتأكد من أنك تستطيع تحقيقه، عليك الشروع في العمل دون تردد أو تفاوض مع نفسك، ونظرًا لأن الجزء الصعب هو بدء العمل، فإن هذه الترددات تطيل الجزء الأكثر إيلاماً، لذلك بمجرد أن يبدأ النشاط، يكون عادةً أقل صعوبة، إن لم يكن أكثر إمتاعاً، هنا نفسك، كافٍ نفسك وشجع نفسك. سجل يومياً ما تفعله واستمر في سجل أنشطتك، استمر في تقييم الحزن والسرور والتحكم حسب توصيات معالجك، لاحظ جيداً تأثير هذه الأنشطة على مزاجك، ثم قم بزيادة مستوى نشاطك بشكل تدريجي للغاية، يمكنك أن تفخر بنفسك إذا كنت أكثر نشاطاً من الأسبوع السابق، عندما نسير في الاتجاه الصحيح ونثابر، يمكننا أن نتحسن كثيراً حتى لو لم نتحرك بسرعة كبيرة.

6.3 تغيير الأفكار التي تجعلك تعاني: الطريقة المعرفية

كما رأينا في (القسم 4.2)، ترتبط أفكارنا وانفعالاتنا وسلوكياتنا واستجابتنا الجسدية ارتباطاً وثيقاً مع بعضها البعض، لقد عملنا على السلوكيات بالطريقة السلوكية. الآن سوف يتم عرضك لطريقة قد تسمح لك بتعديل الأفكار التي تغذي اكتئابك، هذه هي الطريقة المعرفية، هناك عدة طرق للقيام بذلك. في الفقرات التالية، سنقدم لك ملخصاً لهذه التقنيات، نقترح عليك القيام بذلك عندما يساعد التنشيط السلوكي في تقليل أعراض الاكتئاب وبمساعدة معالجك، لأنه في العادة تكون هذه تغييرات صعبة التنفيذ. يمكنك أيضاً أن تجد عرضاً أكثر تفصيلاً في الكتاب التالي :Greenberger, D. et Padesky, C. S. : Dépression et anxiété comprendre et surmonter par l'approche cognitive .Efides, 2005

عادة ما نقوم بإتباع الخطوات الأربع التالية :

- فهم العلاقة بين الأحداث والأفكار والانفعالات والسلوكيات.
- تطوير عادة الوعي بالأفكار التي تثير انفعالاتك المختلفة.
- نقاش هذه الأفكار ثم استبدلها بأفكار مناسبة أكثر، لاحظ النتيجة على مستوى الانفعالات والسلوكيات.
- يمكننا بعد ذلك، إذا دعت الحاجة، تحديد ومناقشة معتقدات معينة أعمق.

1.6.3 فهم العلاقة بين الأحداث والأفكار والانفعالات والسلوكيات

دعونا نلقي نظرة على الدور المركزي للأفكار باستخدام مثال، هل تتذكر Robert الذي يعاني من الاكتئاب؟ ذهب لزيارة والديه حيث التقى بشقيقه François، وبعد تناول وجبة مع العائلة، أقر والديه إنهم متعبيين. أمام هذا الحدث، يشعر Robert بالذنب والحزن بينما يكون François سعيداً ومحفزاً لمدهم بالمساعدة، كيف نفسر أن نفس الحدث يسبب مثل هذه الانفعالات المختلفة؟ برأيك، ما الذي يجعل Robert وFrançois يشعران بانفعالات مختلفة حول نفس الحدث؟

هذه هي الأفكار، طريقة تفسيرها للاحظة الوالدين هي مختلفة تماماً، الحدث هو المناسبة، المثير، لكن الأفكار المتعلقة بهذا المثير هي التي ستحدد الانفعالات التي تُنبع منه. في مثالنا، يمكننا أن نتخيل أن Robert يخبر نفسه أنه عبء على والديه، بينما يسعد François برؤيته والديه لكونهما لا يزالان في حالة جيدة بما يكفي على الرغم من تقدمهما في السن لاستقبالهما، ويجد أنه من المؤثر أنهما يصنعن مثل هذا الجهد من باب المودة لهم.

غالباً ما تكون أفكار الأشخاص المصاين بالاكتئاب مثل النظارات السوداء التي يرون من خلالها الواقع، ثم تأتي الانفعالات التي تنشأ من هذه الأفكار الاكتئابية لتدخل بالأداء، هذا هو سبب تسميتها بالانفعالات المختلة.

إذا تمرنت لاحظة هذه الأفكار ورؤيه الأشياء بطريقة بناء، فقد يساعدك ذلك على تقليل انفعالاتك السلبية وتحسين أدائك وبالتالي التغلب على أعراض الاكتئاب.

2.6.3 تنمية عادة الوعي بالأفكار التي تثير انفعالاتك المختلة

قبل أن تعلم مناقشة هذه الأفكار، من المهم أن تعلم كيفية تحديدها، في كثير من الأحيان، يتم أخذها كأمر مسلم به لدرجة لا ندرك أنها تغذى الانفعالات المختلة. هذا هو سبب تسميتها بالأفكار الآلية، على الرغم من أن الأمر قد يبدو بسيطاً، إلا أنه ليس من السهل تطوير عادة الانتباه، إنها عادة تتطور مع الممارسة.

مساعدتك في القيام بذلك، يمكنك استخدام جدول تسجيل الأفكار الآلية المتاح على www.tccmontreal.com/section-grand-public. يمكنك البدء باستخدام الأعمدة الثلاثة الأولى فقط، عندما تدرك أنك تشعر بانفعال مزعج، حاول أن تأخذ بعض ثوانٍ للانتباه إلى الأفكار التي تدور في رأسك. لا تدفع نفسك بقوة، إذا كان بإمكانك القيام بذلك فهذا رائع، ولكن إذا لم تستطع فهو رائع أيضاً، لأنه في هذه المرحلة فإن الشيء الأكثر أهمية هو مجرد التعود على الانتباه، لا ينبغي أن يقودك هذا التمرن إلى اجترار أكثر لأفكارك السلبية، ولكن عليك ببساطة أن تدركها بمجرد أن تحاول لفترة وجيزة، أخبر نفسك أنها مجرد أفكار، امض قدمًا واستمر في أنشطتك. الجزء الآخر من التمرن يتعلق بتدوين بعض الأمثلة أسبوعياً، إن أمكن واحداً في اليوم، وللقيام بذلك استخدم الأعمدة الثلاثة الأولى من جدول تسجيل الأفكار الآلية، قم بوصف الحدث في العمود الأول بإيجاز في العمود

الثاني، اكتب الانفعالات غير السارة التي شعرت بها في ذلك الوقت، مع تحديد شدتها على مقياس من 0 إلى 100٪ بحيث يستعمل 0 عندما يكون الانفعال غائب تماماً و 100 عند الشعور بها مع أقصى كثافة يمكن تخيلها. في العمود الثالث، حاول تحديد الأفكار التي كانت تدور في ذهنك في ذلك الوقت، انتبه بشكل خاص لتلك التي يبدو أنها تغذى الانفعالات غير السارة التي تم تسجيلها في العمود السابق. في المثال التالي، وصف Robert في جدوله الوجبة العائلية الموضحة التي تم وصفها سابقاً.

الحدث	الانفعالات (الشدة من 0 إلى 100)	الأفكار
والدي استقبلانا وبعد الوجبة قالا لنا أنهما متعبان	شعور بالذنب 80٪ 60٪ تحفيز الذات	أنا عبء كبير على والدي، فهما لا يستحقان هذا بعد كل شيء ما فعلاه من أجلي

3.6.3 انتقد تلك الأفكار ثم استبدلها بأفكار مناسبة أكثر، لاحظ النتيجة على مستوى الانفعالات والسلوكيات

أنت تعرف الآن كيفية تحديد الأفكار التي تغذى انفعالاتك المختلفة، حان الوقت الآن للتشكيك في صحة هذه الأفكار للتتمكن من استبدالها بأفكار أكثر فائدة وأكثر دقة وأكثر ملائمة، دعونا نرى بإيجاز كيفية القيام بذلك.

يمكنك استخدام جدول تسجيل الأفكار الآلية الموضح أدناه والمتوفر على الصفحة www.tccmontreal.com/section-grand-public التي تبدو لك مشحونة أكثر بالانفعالات، يطلق عليهم أحياناً الأفكار المهيمنة (الأفكار الساخنة hot cognitions، الترجمة الحرافية *pensées chaudes*). ابدأ بتدوين الحجج التي تقودك إلى الاعتقاد بأن هذه الفكرة واقعية أو مناسبة. ثم انظر إلى الجانب الآخر من العملة، ثم حدد الحجج التي تشير إلى أن هذه الفكرة ليست صحيحة تماماً. باختصار أنت تزن الحجج التي تناضل لصالح الفكرة وتلك التي تتعارض معها. تسمح لك هذه الخطوة بشكل عام بإدراك أن الفكرة الساخنة قد لا تكون صحيحة تماماً، سجل هذه الحجج في العمودين الرابع والخامس من الجدول (انظر مثال Robert أدناه). بمجرد أن تشکك في الأفكار الساخنة، حاول أن تجد طريقة أخرى للنظر إلى الأشياء التي قد تكون أكثر ملائمة أو مفيدة. سجلها في العمود السادس، ثم لاحظ النتيجة، عد إلى الانفعالات من العمود الثالث ولاحظ ما

إذا كانت شدتها قد انخفضت. تدرب بانتظام، وإذا أمكن، طبق مثال واحد في اليوم، من المحتمل أن تجد أنك مع الممارسة تصبح أكثر مهارة في التشكيل في أفكارك الساخنة وبالتالي تتوصل إلى تسيير أفضل لانفعالاتك.

النتيجة	أفكار بديلة	حقائق التي تناقض الفكرة	حقائق تدعم الفكرة	الأفكار الآلية	الانفعالات (الشدة من 0 إلى 100)	الحدث
الشعور بالذنب 30٪	صحيح أنهما قلقين بشأنى، ولكن ر بما ليس هذا ما أرهقهما.	عندما وصلت كانوا يبدوان يبدو أن الإرهاق بدأ في وقت متاخر من المساء، وبعد أن عمل بجد لإعداد الوجبة.	أعلم أن والدي قلقان بشأن رؤيتي بدوان متعبين حقا، إنما في العادة لا يشتكيان من العدم.	أنا عبء كبير على والدي، فهما لا يستحقان هذا بعد كل شيء ما فعلاه من أجلي	شعر بالذنب 80٪	والدي استقبالانا وبعد الوجبة قالا لنا أنهما متعبان
تحقيق الذات 40٪	سعيدبن ولن ر بما يبيدو أن	برؤيتي.	في مشكلة.	بعد كل شيء ما	60٪ تحقيق الذات	

4.6.3 يمكننا بعد ذلك، إذا دعت الحاجة، تحديد ونقد بعض المعتقدات أكثر عمقا

يمكن للمعالج أن يخبرك إذا كانت هذه الخطوة مفيدة، يمكن لبعض هذه المعتقدات أن تجعلنا عرضة للاكتئاب، وتشمل هذه الشك في الذات والمطالب العالية والكمالية.

إليك كتابان مثيران للاهتمام لمساعدتك على تحديد هذه المعتقدات وتعديلها:

- BURNS, D.D. (1985) « Être bien dans sa peau ». Deuxième et troisième parties, Ch.4 à 12. St-Lambert : Les Éditions Héritage Inc. (Burns, 1994).
- YOUNG, J. E. et KLOSKO, J. S. (1995) « Je réinvente ma vie ». Les éditions de l'homme. (Young, Perron, &Klosko, 2013).

7.3 تقنيات أخرى

قد تكون عدة تقنيات أخرى مفيدة، والأكثر منها شيوعاً هي تقنية حل المشكلات والتوكيد الذات، يتتوفر دليل التوكيد الذات في القسم العام على موقعنا الإلكتروني www.tccmontreal.com

8.3 استهداف الاجترار: التأمل بالوعي الكامل (mindfulness)

تشير بعض الأبحاث إلى أن الممارسة المنتظمة للتأمل أو التقنيات ذات الصلة (التأمل القائم على العلاج المعرفي للأكتئاب MBCT Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression والعلاج بالتقدير والالتزام باستخدام ACT Acceptance and Commitment Therapy) قد تكون فعالة في علاج الأكتئاب والوقاية من الانتحار. تتيح لك هذه الأساليب تعلم كيفية إدارة الأفكار المهيمنة بطريقة تكميلية ومختلفة عن الطريقة المعرفية الكلاسيكية الموضحة في القسم 6.3. نحن نهدف هنا إلى اخذ مسافة عن هذه الأفكار، نعتمد موقف الملاحظ المفتوح، نتعلم كيف نلاحظ الأفكار دون أن نلتزم بها، ولا نرفضها ولا نحكم عليها، ونتركها تمر ببساطة، يشبه إلى حد ما الطريقة التي نلاحظ بها السحب تمر في السماء.

قد ينصحك معالجك ببعض هذه الأساليب، هناك العديد من الكتب الجيدة التي تستهدف عامة الناس. يعرض المجلد التالي بطريقة يسهل الوصول إليها العديد من الممارسات التأملية ويتضمن ANDRÉ, C. (2011): «*Méditer jour après jour*», قرصاً مضغوطاً لرافقتك في التدريبات الخاصة بك، *Iconoclast*. (André, 2011)

يمكنك أيضاً العثور على الملفات الصوتية للتأمل التي يقدمها فريق Dr. Ngô في قسم "الروابط المفيدة للجميع" من الصفحة www.tccmontreal.com/section-grand-liens-utiles-pour-tous-public

8.3 الحفاظ على المكتسبات والوقاية من الانتحارات

إذا لزم الأمر، يمكن أن يقترح لك معالجك تقنيات مختلفة لزيادة فرصك في الحفاظ على التحسن على المدى الطويل وحتى مواصلة تقدمك بعد نهاية العلاج.

يمكن أن تساعد عدة إجراءات بسيطة في الحفاظ على المكتسب طولية المدى:

• مقابلات التقوية:

٥ هي بعض الجلسات من العلاج متفرقة في الزمن، يمكن أن يقترحها معالجك لمساعدتك في الحفاظ على التغييرات التي إفادتك كثيرا.

• ملخص العلاج:

٥ هذا تمرين تأخذ فيه الوقت الكافي للتفكير في كل ما قمت به للتعافي، بهدف تحديد أكثر ما كان مفيداً لك، يمكنك العثور على بطاقة العمل بعنوان: "ملخص العلاج" على الصفحة www.tccmontreal.com/section-grand-public في القسم الخاص بالاكتئاب.

• بطاقة الوقاية من الانتكاسة:

٥ يمكنك أيضاً إعداد بطاقة علاج بعنوان: "هل أعاني من انتكاسة؟" يمكنك العثور على هذا المستند ومثال عن كيفية القيام بذلك في الصفحة www.tccmontreal.com/section-grand-public في القسم الخاص بالاكتئاب.

4. أدوات وأوراق عمل *Outils et feuilles d'exercices*

سجل الأنشطة اليومية

إلى

التاريخ: من

ملاحظة: يتم تنقيط من 0 إلى 10 في درجة المتعة (P) والتحكم (M) de maîtrise de plaisir بجانب كل نشاط (0 = لا يوجد، 10 = أعلى)

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الساعة
							سا 7-6
							سا 7-8
							سا 8-9
							سا 9-10
							سا 10-11
							سا 11-12
							سا 12-13
							سا 13-14
							سا 14-15
							سا 15-16
							سا 16-17
							سا 17-18
							سا 18-19
							سا 19-21
							سا 21-24
							سا 00-06

قائمة الأنشطة

قم بإعداد قائمة بالأنشطة التي استمتعت بها من قبل، والتي قد تعجبك أو تمنحك شعوراً بالرضا . والأنشطة التي لها معنى بالنسبة لك والتي تتلاءم جيداً مع نظام القيم لديك لها فرصة أفضل لتحفيزك. تأكد من أن بعض هذه الأنشطة يمكن تحقيقها بسهولة في ضوء حالتك الحالية. احرص أيضاً على اختيار الأنشطة التي ستساعدك على زيادة وتنوع اتصالاتك الاجتماعية. لا تنسي النشاط البدني ! إنه مضاد للأكتئاب ثبت فعاليته على نطاق واسع.

جدول تسجيل الأفكار الآلية

النتيجة	أفكار البديلة	الأحداث	الأحداث	أفكار الآلية	الانفعال	الحدث
إعادة تقييم شدة الانفعال (-0-100)	اكتب الأفكار الواقعية الناتجة من إعادة البناء المعرفي	التي تتعرض مع الأفكار الآلية	المدعمة للأفكار الآلية	اكتب حرفياً الأفكار والصور في مصدر الانفعال	حدد الانفعال (-0-100)	الموقف أو المناسبة أو مسار الأفكار

ملخص العلاج

اسحب جميع أوراق التمارين والمواصفات والواجبات المنزلية والقراءات التي أنجزتها كجزء من علاجك. وألق نظرة عليها دون مراجعة كل شيء بالتفصيل لتنذير نفسك بكل ما فعلته في هذا العلاج. اكتب أسفله ما وجدته أكثر فائدة، هذا ملخص شخصي للغاية، ليس المقصود منه أن يكون شامل، ولكن تحديد الأدوات التي كانت مفيدة بالنسبة لك لزيادة فرصك في دمجها في حياتك اليومية على المدى الطويل.

بطاقة الوقاية من الانتكاسة

هل تحدث لي انتكاسة؟	مما أفعل إذا اعتدت أنه قد تكون انتكاسة	أوضاعيات الخطر
* الأعراض		

* قم هنا بوصف الأعراض التي تظهر عندما تحدث لك انتكاسة. انتبه بشكل خاص للأعراض الأولى التي تظهر. اكتب كيف تختلف عن تقلبات الأداء المعتاد. سيكون من الأفضل أن تكتب شيئاً مثل "أنا لا أنام أكثر من أربع ساعات في الليلة كل مساء تقربياً لعدة أسابيع" بدلاً من مجرد قول "أنا لا أنام جيداً".

بطاقة الوقاية من الانتكاسة

هل تحدث لي انتكاسة؟		وضعيات الخطر
<p>ماذا أفعل إذا اعتدت أنه قد تكون انتكاسة</p> <ul style="list-style-type: none"> •اتصل بطبيب العلاج :الدكتور...، الهاتف: 0667... •اتصل بطبيبي الدكتور....الهاتف: 0667... •تحدث معهم لتقرير ما إذا كان ينبغي علي تناول الدواء الذي ساعدني مرة أخرى ، أي, Rx until: كل صباح mg x •أعيد قراءة ملخص العلاج الخاص بي •استأنف التمارين التي ساعدتني: •سجل النشاط •نشاط بدني ثلاث مرات في الأسبوع •إعادة البناء المعرفي إذا لزم الأمر، استخدم الجدول المكون من 5 أعمدة لمساعدتي •أضع حدوداً في العمل •حل المشكلات إذا لزم الأمر 	<p>الأعراض*</p> <ul style="list-style-type: none"> •قلة النوم (4 ساعات / ليلاً)، صعوبة في النوم خاصة في نهاية الليل، لعدة أسابيع متتالية •دموع في العين بدون سبب •أنا لا أضحك إطلاقاً •قلة الطاقة حتى في الصباح، وهو عادةً أفضل وقت لي •لا أشعر بالرغبة في الذهاب للتدريب •فقدان الرغبة الجنسية 	

* قم هنا بوصف الأعراض التي تظهر عندما تحدث لك انتكاسة. انتبه بشكل خاص للأعراض الأولى التي تظهر. اكتب كيف تختلف عن تقلبات الأداء المعتاد. سيكون من الأفضل أن تكتب شيئاً مثل "أنا لا أنام أكثر من أربع ساعات في الليلة كل مساء تقريباً لعدة أسابيع" بدلاً من مجرد قول "أنا لا أنام جيداً".