

# مهارت کنترل خلق منفی (افسر دگی)

مدرس : مهدیہ فیاض بخش  
دانشجوی دکتری روان شناسی

ما انسان ها وقتی به دنیا می آییم ، با هشت هیجان پایه متولد میشویم . که عبارت اند از : خشم، غم ، ترس ، شرم ، گناه ، نفرت ، شادی و محبت . و در اثر تجربه مستقیم و تجربه ی جانشینی و آموزش کلامی ما ، هیجان های پایه از جالت بالقوه به حالت بالفعل تبدیل میشوند . این هیجانات دارای کارکرد تکاملی مثبت هستند. تا زمانی که : ۱. در تعادل تجربه شوند . ۲. در تناسب تجربه شوند . از این هشت هیجان پایه ، ۶ هیجان منفی هستند و دو هیجان مثبت هستند . هیجان های منفی : خشم ، نفرت ، گناه ، غم و هیجان های مثبت : محبت و شادی .

برای مثال : ترس و شرم دو هیجان منفی هستند ، که اگر از حالا تعادل و تناسب خارج شوند و سیطره ی مزمن بر ذهن پیدا کنند ، فرد دچار اضطراب میشود .

غم ، گناه و نفرت سه هیجان منفی هستند که اگر از حالت تعادل و تناسب خارج شوند ، و سیطره ی منفی بر ذهن پیدا کنند ، فرد مبتلا به افسردگی میشود .

پس منظور از غلبه بر خلق منفی ، مدیریت اون هیجان ها است .  
در این کارگاه هم هدف درمان افسردگی نیست ، بلکه پیشگیری و مدیریت است .

افسردگی شایع ترین اختلال روانشناختی است . از نظر میزان شیوع رتبه اول را دارد . پس شناخت و یادگیری این اختلال ، جز واجبات است .  
افسردگی یک سندروم است . سندروم افسردگی : یعنی مجموعه ای از علائم و نشانه ها که اگر در یک فردی دیده شود ، میگوییم او دچار افسردگی است . ( مثال ، سرماخوردگی )

برای مثال : نشانه های شناختی : افسردگی ما را دچار توجه انتخابی میکند ، باعث کاهش تمرکز میشود ، ( فراموشی ) ، اختلال در عملکرد حافظه .  
نشانه های فیزیولوژیک : غالب اوقات خسته است ، اختلال در خواب ، اختلال در اشتها ، اختلال در عملکرد جنسی ، اختلال در بویایی .  
نشانه های هیجانی : حساسی و زودرنجی ، از دست رفتن تحریک پذیری ، به شدت عصبی و پرخاشگر ، کینه توز ، دمدمی مزاج ، سرمایه گذاری های عاطفی شدید .  
نشانه های رفتاری : منزوی شدن ، بی انگیزه شدن ، افزایش تنش و اصطحکاک های میان فردی ، زیاده روی در مصرف مشروبات الکلی و سیگار و مواد ....  
برای تشخیص افسردگی : شدت مدت فراوانی حائز اهمیت است و همچنین داشتن پنج ملاک در طول مدت حداقل ۶ ماه به طور مداوم .

## چرا ما انسان ها افسرده میشویم ؟ ریشه افسردگی در کجاست ؟

همه ما انسان در وجود خود داری چیزی هستیم به نام لیبدو . لیبدو یعنی انرژی روانی ، یعنی همانطور که ما یک انرژی جسمانی داریم ، یک انرژی روانی هم داریم . ما انرژی رو نمیتونیم بینم ، فقط میتوانیم علائم و نشانه های لیبدو را در خودمان یا دیگران بینیم ، خود لیبدو رو نمیتوانیم . نشانه های لیبدو و داشتن هدف در زندگی عبارت اند از : هدفمند بودن ، داشتن انگیزه ، داشتن امید در زندگی ، توان تجربه ی لذت ، داشتن معنا در زندگی

اندازه لیبدو به چند عامل بستگی دارد : سن ، ویژگی های شخصیتی ، میزان بهداشت روانی ، سلامت جسمانی، فیزیولوژیکی ، امکانات مالی ، فرهنگ .

**منشا لیبدو کجاست ؟** فروید معتقد بود که لیبدو منشا زیستی دارد ، چون پزشک بود نگاهش هم زیستی بود و نظریه های بعدی این نگاه فروید رو رد کردند و معتقدند که منشا روانی و محیطی دارد .

ما در رویکرد شناخت رفتاری میگوییم که هر انسانی دارای یک سری قواعد زندگی است یا به عبارت دیگر هر انسانی دارای یک نظام ارزش ها و قواعد زندگی است و اگر تحقق نیابد ، لیبدو کاهش پیدا میکند ( منشا لیبدو از تحقق یافتن قواعد زندگی یا نظام ارزش های زندگی است )

**cbt** شناختی رفتاری همان رویکرد

## چرایی افسردگی ، چرا فرد افسرده میشود ؟

وقوع رویداد هایی که در نتیجه ی آن قواعد زندگی فرد شکسته میشوند ، پس نقطه شروع افسردگی کجاست ؟ رویداد ها میتوانند دو نوع باشند :

(۱) آشکار (۲) رویداد های پنهان

در زمانی که این قواعد شکسته میشوند و افت لیبدو اتفاق می افتد ، دو چرخه اتفاق می افتد ، چرخه رهایی ، چرخه تداوم

یک سری راهبرد ها و توصیه ها داریم ، در سطح درمانی نیستند ولی در سطحی هستند که کمک میکنند فرد وارد چرخه بی عملی و بد عملی نشود و سطح لیپیدو بیش از این افت نکند .

اولین توصیه در راستای اصلاح سبک زندگی :

۱) اصلاح بهداشت خواب یا ارتقای بهداشت خواب است . ( توضیحات به صورت شفاهی )  
میتواند به عنوان یک صد افسردگی توصیه شود . , D ویتامین

۲) افزایش تحرک

۳ آموزش توجه

۴)فهرست کردن سرگرمی ها و لذت هاو علائق شخصی

۵) اصلاح الگوی تفکر

۶) تقویت روابط میان فردی مثبت و با کیفیت

## نکات کلیدی :

در درمان اختلالات فصلی ، نور درمانی بهترین درمان توصیه شده در حال حاضر است .  
هورمون کورتیزول ، هورمونی است که سطح آن در افراد افسرده ، الان و بیش از حد است .

سندروم خستگی مزمن ، اختلالی است که بیشتر در جوانان شاغل در شغل های پر درآمد مشاهده میشود که به انفولانزای جوانان پر درآمد نیز شهرت دارد

همراه باشد CBT در درمان افسردگی زمانی دارو درمانی موثر هست که با رویکرد افزایش فعالیت امیگدالا در مغز ، نقش مهمی در افسردگی دارد .

تست های بک ، هامیلتون ، راسکین و زانگ رو میتوان برای تشخیص افسردگی به کار برد  
و تست بک ، هم سطح خط پایه افسردگی و هم تغییرات در شدت افسردگی در طول زمان رو بدست می آورد .  
تعمیم وقوع تنها یک بار رویداد به موارد دیگر ، سوگیری و بزرگ نمایی است که یک فرد افسرده انجام میدهد.

یکی از ویژگی های فرد افسرده پیش قدم نشدن در کارها را میتوان نام برد .  
همچنین اضطراب یا ترس بی دلیل در افراد افسرده میتواند ریسک خودکشی در فرد افسرده را بالا برده . طبق گفته فروید ، افسردگی عبارت است از : واکنش در برابر فقدان .