

المساعدة الذاتية للاكتئاب (Depression Self-help)

دليل المساعدة الذاتية للاكتئاب، باستخدام استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي الفعالة. افهم المشكلة، ثم تعلم كيفية إجراء تغييرات إيجابية.

يمكن أن يتعرض أي شخص للاكتئاب - وهو يحدث بالفعل لواحد من كل أربعة منا على مدار حياتنا. العوامل المختلفة التي تزيد من احتمالية حدوثه تشمل التركيب البيولوجي أو التنشئة أو التفاعل مع أحداث الحياة. لكن ما يحافظ على استمراره هو كيفية تعاملنا مع هذه الأشياء. الطريقة التي نفكر بها وما نفعله تؤثر على الطريقة التي نشعر بها. غالبًا ما يكون الاكتئاب مصحوبًا بمشاعر أخرى مثل الشعور بالذنب والعار والغضب والقلق.



الأفكار



يميل الأشخاص المصابون بالاكتئاب إلى التفكير بشكل سلبي للغاية في أنفسهم والمستقبل والعالم من حولهم. كل شيء ميؤوس منه - لا شيء يمكن أن يتغير أنا عديم الفائدة، لا قيمة لي هذا كله خطأي العالم مكان فظيع - كل شيء يسير بشكل خاطئ

لماذا...؟

يمكننا أن نغمس في هذه الأفكار مرارًا وتكرارًا، ونزيد التفكير في الأشياء، وسؤال أنفسنا عن السبب، والندم على الماضي، وما كان ينبغي أو لا ينبغي علينا فعله.

اعرف أن الماضي ليس لديه شيء جديد ليقوله.

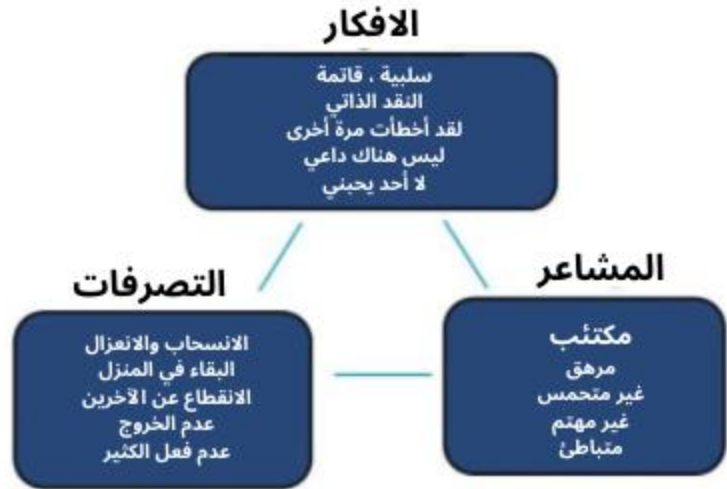
الأحاسيس الجسدية

التعب والإرهاق والخمول
صعوبة التركيز أو التذكر
تغيرات النوم (النوم أكثر أو أقل)
تغيرات في الأكل (تناول أكثر أو أقل)
تفقد الاهتمام بالهوايات والأنشطة والعلاقة الحميمة

السلوكيات

بسبب التعب وصعوبة النوم والأكل وأسلوب التفكير السلبي، فإننا نميل إلى القيام بمهام أقل وأقل. نتوقف عن فعل الأشياء التي اعتدنا القيام بها والاستمتاع بها. يمكن أن يصبح الأمر سيئاً لدرجة أننا لا نستطيع حتى الذهاب إلى العمل أو القيام بأشياء في المنزل. نريد أن نبقى في السرير، أو نبقى في المنزل ونفعل القليل جداً. قد نعزل أنفسنا عن الأصدقاء والعائلة.

حلقة الاكتئاب الوحشية



تروس الاكتئاب الوحشية

من خلال النظر إلى "التروس" التي تعمل على استمرار المشكلة المركزية، يمكننا استهداف وإجراء تغييرات إيجابية في كل من التروس، والتي ستؤدي على الأقل إلى إبطاء المشكلة المركزية وإيقافها في أفضل الأحوال، على سبيل المثال:



كسر الحلقة السامة

الأنشطة والتمارين البدنية

عندما نشعر بالاكتئاب ، نشعر بالتعب بشكل خاص ونفتقر إلى أي دافع لفعل أي شيء. بمجرد زيادة نشاطنا ومستويات تماريننا يمكن أن يكون له تأثير هائل على مزاجنا لأنه يحفز الجسم على إنتاج مضادات الاكتئاب الطبيعية. بمجرد زيادة نشاطنا ومستويات تماريننا يمكن أن يكون له تأثير هائل على مزاجنا من خلال:

- يجعلنا نشعر بتحسن تجاه أنفسنا
- يجعلنا نشعر بتعب أقل
- تحفيزنا على فعل المزيد
- تحسين قدرتنا على التفكير بشكل أوضح
- مساعدتنا في التفكير في شيء آخر غير التركيز على أفكارنا غير المفيدة
- استخدام موارد الأدرينالين الناتجة عن القلق والغضب
- زيادة التحفيز والدافع
- يعطينا الشعور بالإنجاز
- الاستمتاع
- التواجد مع أشخاص آخرين
- تحفيز الجسم على إنتاج مضادات الاكتئاب الطبيعية
- يجعلنا بشكل عام أكثر صحة
- تنشيط شهيتنا



قم بجدولة أنشطة (Achieve, Connect, Enjoy- ACE) كل يوم والتي تمنحك إحساساً بما يلي:

- الإنجاز
- القرب من الآخرين
- الاستمتاع

من المهم أن تحصل على توازن صحي من الأنشطة التي تمنحك إحساساً بالإنجاز والمتعة والاقتراب من الآخرين. اختر أنشطة مهمة بالنسبة لك، أو لها معاني إيجابية، أو هادفة، وقد ترغب في التخطيط لفترات راحة أيضاً.

اجعل أهدافك واقعية وضع إنجازات قابلة للتحقيق. على سبيل المثال، اهدف إلى المشي لمدة ١٥ دقيقة بدلاً من نصف ماراتون، أو غسل الأطباق بدلاً من تنظيف المنزل بالكامل في الربيع. لا تهيب نفسك للفشل! يمكنك زيادة نشاطك بمرور الوقت.

إذا كنت تعاني من ضعف الحافز استخدم قاعدة الخمس دقائق. التزم بالقيام بهذا النشاط لمدة ٥ دقائق فقط. بعد ٥ دقائق ، يمكنك اختيار التوقف أو المتابعة (وقد تجد أنك تريد المتابعة).

كافئ نفسك

عندما تقوم بعمل جيد، أو تتذكر أنك تتأقلم، أو القيام بالمزيد مما يساعد، أو التقليل مما لا يساعد - امنح نفسك مكافأة.

فعل الأشياء بشكل مختلف

إذا كانت قلة النشاط والتعب يساعدان في الحفاظ على تفكيرنا السلبي، وبالتالي إبقائنا مكتئبين، فإن القيام بالمزيد (على الرغم من الشعور بالتعب والاكنتاب) سيساعدنا على الشعور بالتحسن.

افعل شيئاً مختلفاً (لما تفعله عادةً).

- منهج STOPP المذكور في الأسفل
- تركيز كامل للذهن – تعلم التنفس الواعي
- ركز انتباهك بالكامل على نشاط آخر - نشاط يقظ
- تقنيات الاسترخاء - جرب الكثير من التقنيات وابحث عن الطريقة التي تناسبك
- قم بتشغيل بعض الموسيقى - الغناء والرقص، أو فقط استمع بانتباه (استخدم الموسيقى التي من المرجح أن تساعدك على الشعور بالعاطفة المرغوبة - تجنب الأغاني الحزينة إذا كنت مكتئباً)
- التأمل أو الصلاة
- مساعدة الآخرين
- كن مع الآخرين - اتصل بصديق، قم بزيارة العائلة
- تحدث إلى شخص ما
- تقنيات التأريض - انظر حولك، ماذا ترى، تسمع، تشم، تشعر؟ امسك شيئاً مريحاً.
- ممارسة الرياضة البدنية - المشي، السباحة، الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، ركوب الدراجة
- استخدام الطبيعة كعلاج
- انخرط في هواية أو أي اهتمام آخر - إذا لم يكن لديك هواية، فابحث عن واحدة! ما الذي استمتعت به في الماضي؟ ما الذي فكرت به أحياناً ولكنك لم تفعله؟
- خطط لأنشطة أكثر تنشيطاً - افعل المزيد من تلك الأشياء التي تساعدك على الشعور بالتحسن.
- اكتب أفكارك ومشاعرك - أخرجها من رأسك. اكتب فقط.
- فقط اتخذ خطوة واحدة في كل مرة - لا تخطط للمستقبل البعيد جداً
- دلل نفسك - افعل شيئاً تستمتع به حقاً، أو افعل شيئاً يحث على الاسترخاء

- الحديث الإيجابي عن النفس - شجع نفسك، قل لنفسك: يمكنني القيام بذلك، أنا قوي وقادر - ابحث عن تأكيد يناسبك (حتى لو لم تصدق ذلك في البداية!). اكتبه واحفظه عندما تحتاجه.
- اعمل شيئاً إبداعياً - اصنع صندوقاً من العناصر التي تذكرك باستخدام التقنيات التي تساعدك، أو ضع الصور على الورق، أو اكتب قائمة وزينها
- ضع في اعتبارك استخدام صندوق ضوئي - خاصةً مع الاضطراب العاطفي الموسمي (الاكتئاب بسبب نقص الضوء الطبيعي، على سبيل المثال كل شتاء، على الرغم من أن بعض الأشخاص يعانون من هذا الاضطراب في أوقات أخرى)
- استخدم تقنيات التخيل للاسترخاء أو التنشيط السلوكي
- التنفس باستخدام الألوان
- قل لنفسك: "هذا سيمر ، إنه مؤقت فقط". "لقد مررت بهذا من قبل ، يمكنني أن أفعل ذلك الآن". عندما نمر عبر نفق ونصبح خائفين من البقاء محاصرين، فلا داعي للتوقف - علينا فقط المضي قدماً للوصول إلى نهاية النفق. هناك ضوء في النهاية، ينتظر!
- لاحظ الإيجابيات - اكتب أو سجل ٣ أشياء إيجابية كل يوم.

تخيل نفسك مستمتعاً بفعل الأشياء التي كنت تستمتع بفعلها، أو ترغب في الاستمتاع بها، والنجاح بقيام الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها.

التفكير بشكل مختلف



توقف! توقف مؤقتاً، خذ نفساً
اسأل نفسك:

- ما الذي أفاعل معه؟ ما الذي كنت أفكر فيه هنا؟
- هل أفكر بالشياء بدون مقادير متناسبة؟
- هل هذه حقيقة أم اعتقاد؟
- ما هي أهمية هذا حقاً؟ ما مدى أهمية ذلك في غضون ٦ أشهر؟
- هل أتوقع من هذا الشخص أو الموقف شيئاً غير واقعي؟
- ما هو أسوأ (وأفضل) يمكن أن يحدث؟ ما هو الأكثر احتمالاً أن يحدث؟
- هل أنظر للأمور بشكل سلبي؟ هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى الموقف؟
- ما النصيحة التي سأقدمها لشخص آخر في هذه الحالة؟

- هل أقضي الوقت في اجترار الماضي أو القلق بشأن المستقبل؟ ما الذي يمكنني فعله الآن من شأنه أن يساعدني على الشعور بتحسن؟
- عندما أفكر في ذلك الوقت الذي اتخذت فيه مثل هذا القرار السيئ ، هل كنت متحيزًا؟
- هل أضع المزيد من الضغط على نفسي، وأضع توقعات لنفسي تكاد تكون مستحيلة؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟
- هل أقفز إلى الاستنتاجات حول ما يعنيه هذا الشخص؟ هل أنا (أخطأ) في القراءة بين السطور؟ هل من الممكن أنهم قصدوا شيئًا آخر؟
- ماذا أريد أو أحتاج من هذا الشخص أو الموقف؟ ماذا يريدون أو يحتاجون مني؟ هل هناك حل وسط؟
- هل أركز فقط على أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟
- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا؟
- هل أبالغ في النواحي الحسنة للآخرين وأحبط نفسي؟ أم أبالغ في السلبيات وأقلل الإيجابيات؟ كيف يمكن لشخص آخر أن يرى الأمر؟ ما هي الصورة الأكبر؟
- لاحظ الإيجابيات
- الأشياء ليست بيضاء تمامًا أو سوداء تمامًا ، فهناك دائمًا ظلال من اللون الرمادي. أين يقع هذا الموقف على الطيف؟
- هذا مجرد تذكير بالماضي. كان ذلك في وقتها أما نحن الآن في هذه اللحظة. على الرغم من أن هذه الذكرى تجعلني أشعر بالضيق، إلا أنها لا تحدث مرة أخرى في الوقت الحالي.
- ماذا ستكون عواقب فعل ما فعله عادة؟
- هل هناك طريقة أخرى للتعامل مع هذا؟ ما هو الإجراء الأكثر فائدة وفعالية الذي يجب اتخاذه؟ (بالنسبة لي، للوضع، للشخص الآخر)
- تحدي أفكارك التلقائية

جدول النشاط والراحة

اكتب باختصار في كل مربع: ما فعلته (وصف موجز)، كلمة واحدة تصف حالتك المزاجية، وقم بتقييم شدة حالتك المزاجية على مقياس من ٠ - ١٠٠٪، إحساسك بالإنجاز **Achievement** لقيامك بالنشاط على مقياس من ٠ - ١٠ (A 0 - 10)، إحساسك بالقرب **Closeness** من الآخرين (C 0 - 10)، والشعور بالمتعة **Enjoyment** بالقيام بالنشاط (E 0 - 10). قد يكون النشاط هو الجلوس أو الاستلقاء في السرير، وليس فقط غسل الأطباق والمشي وما إلى ذلك.

(اكتب في كل مربع) مثال: مشاهدة التلفزيون مع ابني، حزين ٦٠٪، A0، 4E.C7

اليوم ← الوقت ↓							
٦ - ٨ صباحًا							
٨ - ١٠ صباحًا							

							١٠ صباحًا - ١٢ مساء
							١٢ - ٢ مساء
							٢ - ٤ مساء
							٦ - ٨ مساء
							٨ - ١٠ مساء
							١٠ مساء - ١٢ صباحًا

بعد الانتهاء من اليوميات، قد تلاحظ أنماطاً في تقلبات مزاجك، وكيف تؤثر أنشطة معينة على حالتك المزاجية. ستتمكن بعد ذلك من التخطيط لمجموعة أكثر صحة من الأنشطة التي تمنحك إحساساً بالإنجاز والمتعة والقرب (باستخدام نموذج فارغ آخر).