



بيان حقائق

عدم الثقة في نظرة العالم التي يفرضها المرض

1

عدم الثقة في نظرة العالم التي يفرضها الاكتئاب

الاكتئاب يجعل الشخص يرى كل شيء باللون الأسود. يجعل الصعوبات والجوانب السلبية للحياة تتكبد زيادة، حتى تصبح نرى فقط هذه الجوانب. الاكتئاب يدفعنا إلى التركيز على المشاكل بدلاً من البحث عن حلول لها، أو التفكير في الجوانب الإيجابية. هناك العديد من الأخطاء الفكرية، العادات العقلية، والتفكير اللاواعي التي تميز تفكير الشخص المصاب بالاكتئاب.

○ يميل إلى « الكارثة » ، على سبيل المثال أن نرى في الصعوبات المحدودة أو المبتدئين للمشاكل المستدامة (حجة مع الزوج يذكرنا بالطلاق معين ؛ يؤدي الطفل في فشل المدرسة إلى رؤيته على الفور في الفشل الاجتماعي). وبالتالي نحول مشاكلنا إلى مصائب.

○ يميل إلى التعميم ، وإعطاء مشكلة في الموعد المحدد على الفشل العالمي (« سيارتي لا تبدأ: أنا لست محظوظاً أبداً » ؛ « لدي مشكلة في عملي: أنا محتال »).

○ يميل إلى التعميم ، وإعطاء مشكلة في الموعد المحدد على الفشل العالمي (« سيارتي لا تبدأ: أنا لست محظوظاً أبداً » ؛ « لدي مشكلة في عملي: أنا محتال »).

2

التكرار للتصرف ، والتحرك ، هو أن تعامل نفسك

لقد رأينا أن هناك تباطؤاً في الاكتئاب ، وهو عمل مهم جداً في بعض الأحيان ، والذي لا علاقة له بالكسل. هذه الصعوبات لها أسباب بيولوجية وجسدية: مرض الاكتئاب يعطل أداء الجسم والدماغ. ولكن هناك أيضاً أسباب نفسية: التشاؤم (« ما هو الخير؟ ») ، التفاوض (« لن يعمل ») يثقل كبيراً على جميع الإيماءات اليومية. ووصفنا أيضاً كيف يزيد التقاعس عن الاكتئاب ، من الناحية النفسية (« لم أفعل أي شيء اليوم ») وميكانيكياً (مثل المضخة التي سيتم نزعها).

أظهرت العديد من الدراسات أن التمرين البدني اليومي يعمل على تحسين الحالة المزاجية قليلاً. لذلك نوصي ، حتى لو كنا نرغب في البقاء في السرير ، ونحاول صنع صالة رياضية صغيرة أو المشي كل يوم. لأنه ، في الاكتئاب ، لا يستريح الباقي حقاً. لا يتم تقليل التعب في مرض الاكتئاب ، على الرغم من أنه حقيقي للغاية ، بسبب عدم النشاط ، بل عن طريق التمرين.

شيء آخر يثني على الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب عن العمل هو كماليتهم. عندما يواجهون منزلاً في حالة فوضى أو جمعاً من البريد المتأخر، يشعرون برغبة في حل المشكلة بشكل مثالي وفي مرة واحدة. وهذا بالفعل ليس سهلاً حتى عندما لا يكونون مصابين بالاكتئاب... النصيحة التي يتم تقديمها في هذا السياق هي تجزئة الهدف الكبير (ترتيب المنزل) إلى أهداف صغيرة متعددة (ترتيب غرفة واحدة في اليوم)، وحتى يمكن تجزئة هذه الأهداف الصغيرة بعد (ترتيب نصف الغرفة). الهدف ليس أن نبدأ في النجاح مرة أخرى، بل أن نبدأ في العمل مرة أخرى...

3 التراجع عن الأفكار السلبية: فصل حزن الراديو

دون أن ندرك ذلك بوضوح ، فإننا نحكم باستمرار وتقييم ما يحدث لنا في الحياة اليومية: طالما أننا لسنا مكتئبين ، لا يوجد سبب محدد للحذر منه. لكن للأسف ، أثناء مرض الاكتئاب ، يصبح هذا نفخة داخلية « تسمماً ذاتياً للتفكير السلبي ».

الشخص المكتئب هو ضحية ما يسمى « الأفكار الأوتوماتيكية السلبية » ، واحدة من خصائصه هو التقدم. الاكتئاب الفقير بتصور الوجود ، من خلال تفضيل دائماً الفرضيات السلبية في قراءتنا للعالم.

تهدف العلاجات النفسية « المعرفية » التي تطلق عليها إلى محاربة هذه الأفكار السلبية ، نتعلم تحديد دليل هذه الأفكار التلقائية ومناقشتها. الهدف هو عدم رؤية كل شيء باللون الوردي ، وأن يكون لديك أفكار إيجابية فقط ، ولكن أن تكون قادراً على تراجع معين فيما يتعلق بالسلبية الديكتاتورية للاكتئاب. نعم للوضوح ، لا للاكتئاب!

4 لمواجهة مشاعر مؤلمة أخرى

في الاكتئاب ، هناك اضطراب عام لجميع مشاعرنا وليس فقط الحزن.

التفكير الاكتئابي يشير إلى الإحباط والتباطؤ، وهو تقدير سلبي للأمور التي حدثت. ثم يأتي بعد ذلك انتزاع استنتاجات أكثر سلبية حول ما سيحدث: « أنا فاشل، قد فشلت في كل شيء في حياتي، وهذا سيستمر... ».

الفكر المقلق يصاحبه خوف من المستقبل وتفكير مستمر في الماضي. من المعتاد أيضاً أن يشعر الأشخاص المصابين بالاكتئاب بالخوف أو هجمات الذعر خلال فترة مرضهم، كما لو كان الاكتئاب يزيد من الهشاشة العاطفية العامة أمام تحديات الحياة.

الاكتئاب يمكن أيضاً أن يترافق مع الانفعال وربما مع الغضب. يُزعج الجميع ويثير فيه شعوراً بالتجرد والغضب، وأحياناً العدوانية. الأقارب والزلاء والجيران والغرباء، العالم بأسره، يصبحون مصادر للانفعال والعواطف السلبية إضافية.

ما العمل ؟

إذا شعرت بالحنين، القلق، الاضطراب والاستياء يأخذون مكاناً أكبر في مشاعرهم، فلا تلوموا أنفسكم، ولكن اعتبروا أن هذه واحدة من أعراض الاكتئاب. وحاولوا بقدر إمكانكم مقاومة إغراء التخلي عن أنفسكم، لتجنب إفراغ الأشخاص من حولكم. قوموا بإعلام محيطكم: سيفهم بشكل أفضل، ومعرفة أفضل لسبب تقلبات مزاجكم.

بمجرد أن تبدأ في التحسن ، قم بتضخيم تقدمك

5

لقد رأينا بالفعل أنه من المهم، عندما نعاني من اكتئاب، عدم الانتظار حتى نشعر برغبة في القيام بالأشياء قبل أن نقوم بها... بل على العكس، ممارسة أفضل ما لدينا من الأنشطة التي كانت تمنحنا متعة تساعد على استعادة نكهتها تدريجياً. الاكتئاب هو قليلاً مثل فقدان طعم الحياة، والقدرة على التمتع باللحظات السعيدة في الحياة اليومية: لا يجب أن نترك أنفسنا نموت جوعاً! سوف يعود هذا الشعور بالوجود، وسيعود أسرع إذا بقينا على اتصال مع «أمور الحياة». ولكن الأمر الأصعب هو قبول أننا لن نشعر بالرضا المعتاد: هذا الوجة مع الأصدقاء، هذه اللحظات مع الأطفال، هذه النزهة في الغابة، هذا الفيلم الكوميدي... كل هذا - بسبب الاكتئاب - سيجعلنا قليلاً غير مهتمين. ولكن هذا مؤقت فقط: مع الشفاء، ستعود جميع هذه الإحساسات. لا يمكننا استدعاؤها، ولكن نستطيع فقط تسهيل عودتها (انظر في نهاية هذا الكتيب: قم بتخطيط برنامج لأنشطة ممتعة).

يعتمد الشعور بالحياة السعيدة على تواتر وتعدد اللحظات اللطيفة (الملذات الصغيرة) أكثر من الوجود العرضي لأفراح كبيرة جدًا. هذه السعادة الصغيرة (لفتة ودية ، صباح مشمس ، طائر غناء ، طفل يعطيك رسمًا ، خطاب صديق ...) يعانون من العديد من الأرواح بشكل عام.

لكن لا يكفي أن تكون هذه الفرص موجودة ، يجب أن تكون متقبلة أيضًا: الاكتئاب يجعلهم يكاد يكون من المستحيل أن يشعروا تلقائيًا. لهذا السبب ، بمجرد أن ترتفع الأعراض ، بمجرد أن تبدأ المعاناة في العودة ، من المهم العمل مرة أخرى هذه القدرة على تذوق اللحظات الصغيرة اللطيفة من الحياة اليومية. مثل الحالة البدنية ، يمكن أيضًا زراعة وتطوير "ذكاء السعادة" ...

عامل نفسك بطريقة ودية: أن تكون أفضل صديق لك

6

كثير من الناس شديدة للغاية مع أنفسهم ، وانتقدوا أنفسهم كثيرًا ، والترحيب بأنفسهم القليل. وهكذا يضعفون احترام الذات ، وهذا يعني أن الحكم الذي لدينا على أنفسنا. في مرض الاكتئاب ، يتم تخفيض مستوى الذات إلى حد كبير: نحن نخفض قيمة أنفسنا ، نشعر بالذنب ، ونحن ننتقد أنفسنا باستمرار. إنه بعد ذلك « التسمم الذاتي » الحقيقي مع أحكام سلبية على نفسه ، مما يدفع الشخص.

إنه الاكتئاب الذي يجعلك شديد الشدة تجاهك. من المهم أن تتعلم التحدث مع بعضنا البعض لأننا نتحدث إلى صديق: نحن لا نخفي الحقيقة ، إذا كان لديه أخطاء ؛ إذا ارتكب أخطاء ، نقول له. ولكن يتم ذلك في شكل بناء وتحول نحو التغيير. ولا ننسى تذكيره بصفاته. لا يمكن للاكتئاب من جيش التحرير الشعبى الصينى غير قادرين على التحدث مع هذا الإحسان وهذا الاحترام ، الذي سنمنحه لأحبائنا.

أحد العقبات المهمة التي تحول دون التقدم أثناء الاكتئاب هي الميل إلى الحكم على جهودها أو حالتها ، دون مراعاة المرض. لذلك لا تقارن: لا مع ما حدثت قبل الاكتئاب ، ولا مع ما لا يعانون من الاكتئاب - من القيام به. التصرف دون الحكم ، كن خيرياً مع نفسك ، كما ستكون مع مبتدئ أو نقاهة. لا تخلط بين قيمتك وأدائك: الأول لا يزال موجودًا ، حتى لو تم تغيير الثانية بسبب الاكتئاب ...

معرفة كيفية محاربة مزاجك السلبي

من الصعب للغاية لمحاربة مزاجك المحزن عندما يكون الاكتئاب في مرحلته الحادة ، وبالتالي الحاجة إلى المخدرات في كثير من الحالات. ولكن عندما تبدأ في التحسن ، من المفيد تعلم إدارة تقلبات الروح المعنوية بشكل أفضل. الفكرة لا تشعر أبدًا بالحزن: غالبًا ما يكون الحزن إشارة إنذار بأن حياتنا لا تسير كما نود. لكن النصيحة هي جعل ، بطريقة ما ، « استخدام جيد للحزن » وعدم التعثر هناك ...

تنحرف آليات 'تنظيم المزاج' تمامًا في حالة الاكتئاب: أمور صغيرة كنا نتعايش معها عادة تجعلنا نشعر باليأس، ومشاكل صغيرة تجعلنا نفقد عزيمتنا. غالبًا ما يدرك الأشخاص المصابون بالاكتئاب بعد شفائهم أن الكثير من معاناتهم كانت ناجمة عن أحداث ثانوية، وأنهم بمجرد استعادة قوتهم، يمكنهم التعامل معها بسهولة.

العديد من الخطوات مفيدة وضرورية لتحسين إدارة معنوياتك: عليك أن تتعلم تحديد مزاجك السلبي على الفور ، بدلاً من التخلي عن نفسك. فهي في بعض الأحيان ثانوية لحدث الحياة ، وأحيانًا عفوية. من المفيد دائمًا أن تأخذ لحظة لفهمها وتحليلها. ثم اختيار الاستراتيجية لاستخدام: حل المشكلة ، إن أمكن ؛ أو إذا لم يكن الأمر كذلك ، فاستمر في ذلك ، حتى لا تنفجر في الكآبة.