



ورقة التمرين

# أحارب المشاعر والأفكار السلبية

## لماذا ننتبه لأفكاره التلقائية والعواطف التي تنتج عنها ؟

رأينا أنه خلال فترة الاكتئاب، تتغير رؤيتنا للعالم. نميل إلى رؤية الجوانب السلبية فقط في حياتنا اليومية، وتوقع الفشل فقط، وعدم الاستقبال إلا لما لا يسير كما نحب. ولكن الأهم من ذلك، نفقد القدرة على التفكير بعقلانية فيما نفعله، ونميل إلى الاعتقاد بأن الواقع هو "فعلاً كذلك"، دون أن ندرك أننا نكبر بعض الجوانب المظلمة بأنفسنا.

### ما العمل؟

عادةً ما يُطلب من المعالجين الإدراكيين من مرضاهم أن يسجلوا 'سجلات الأعمدة' لسلسلة أفكارهم ومشاعرهم في سياقات حياتهم اليومية حينما يشعرون بالضيق. ومن خلال هذا العمل، نكتشف تدريجياً أن جزءاً من حالتنا المزاجية ومشاعرنا السلبية يعود بالطبع إلى صعوبات الحياة، ولكن جزءاً آخر ينبع من كيفية تفسيرنا لهذه الأمور. بتدريج، نتمكن من تقليل عدد وشدة المشاعر السلبية الزائدة.

بالطبع، هذا يتطلب عملاً طويلاً، وعادةً ما يكون الدعم من المعالج ضرورياً، ولكن يمكنكم البدء في ممارسة هذا الأسلوب باستخدام الأمثلة والجدول في الأسفل. وفي نهاية الكتاب، ستجدون بعض الكتب التي توضح هذا الأسلوب بشكل أفضل.

## كيفية إكمال بياناتك الخاصة

1 لاحظ في العمود الأول الحالات التي شعرت فيها بالضيق، أو التي كانت صعبة أثناء النهار.

2 في الجزء الثاني، حاول وصف العاطفة التي شعرت بها آنذاك (حزن، غضب، قلق...) أو الإحساسات الجسدية التي كنت تعاني منها في تلك اللحظة (تعب، توتر، رغبة في البكاء...).

3

في العمود الثالث، قم بتفصيل تسلسلات فكرك في هذه المرحلة من الموقف: قبل أو أثناء أو بعد. في بعض الأحيان لا يكون من الضروري تحديد أفكارك، غالبًا ما تكون تلقائية أو لا شعورية. ولكن بشكل عام، من خلال التفكير في الأمر، من خلال استعادة الوضع داخليًا، يصل المرء إليه تقريبًا.

4

العمود الأخير مخصص لاستيعاب ما يُعرف بـ 'أفكار بديلة'، والتي تمثل طريقة أخرى لرؤية ما حدث لنا. عادةً ما تقود أفكارك التلقائية إلى تفسيرات سلبية وأحيانًا كارثية (رؤية الأمور بشكل سلبي). مهمتك في هذا التمرين هي أن تتخيل ما سيقوله شخص غير مصاب بالاكتئاب بطريقة واقعية. حتى إذا لم تتفق، في الوقت الحالي، مع هذا النهج في الرؤية والتفكير، قم ببذل الجهد لتخيله وتسجيله. افكر مناظرة ديمقراطية في مجلس: لا ينبغي أن يكون هناك حزب واحد فقط (حزب الاكتئاب) الذي يتحدث، يجب أيضًا أن نستمع إلى حجج الجماعة المعارضة (حزب الإيجابية أو حزب الاعتدال). حتى إذا قررت فيما بعد "التصويت" لصالح الحزب السلبي، فإن بذل الجهد للتفكير في نهج آخر للأحداث سيعود بالتدريج على تأهيلك للتفكير بطرق أخرى غير الاكتئابية.

## كشف حسابك

عن الفترة من  
من 5 سبتمبر إلى 11 سبتمبر

مثال: إميلي 51، معلمة

أفكار بديلة	الأفكار التلقائية	العواطف	وضع
ربما ليست فكرة جيدة أن تذهب مباشرة إلى المنزل ولا تفعل شيئًا. ربما يجب أن أسجل في صالة الألعاب الرياضية، أذهب للتسوق، أذهب إلى السينما...	أنا هنا وحدي في المنزل	حزين، على وشك البكاء	في المساء، العودة من العمل
صحيح أنني قطعت العلاقات ولعبت ميتًا لعدة أشهر. الأمر متروك لي أيضًا للتحرك....	لا أحد يهتم بي، لقد نسيت في زاويتي	محبط، غير سعيد	لا رسائل على جهاز الرد، لا بريد في صندوق بريدي
أخبرني طبيبي النفسي أن أفعل شيئًا واحدًا في كل مرة، وأن أقسم المهام...	لن أفعل ذلك أبدًا	محبط، غير سعيد	أمام التنظيف للقيام به...

# ورقة التمرين أحارب المشاعر والأفكار السلبية

مثال: هنري، 36 عامًا، مندوب مبيعات

عن الفترة من  
من 5 سبتمبر إلى 11 سبتمبر

أفكار بديلة	الأفكار التلقائية	العواطف	وضع
إنها المرة الأولى التي ينهار فيها، يوجد مرآب بجوار منزلي	هذا ليس صحيحاً! إنه دائماً في أسوأ الأوقات!	غاضب غاضب غاضب	سيارتي لن تعمل
لطالما كانت لدينا علاقات مثل هذه، فهو يعلم أنني أقوم بعمل جيد	لا يفعل شيئاً لفهمي، سيرغب في التخلص مني	التوتر والقلق والاكتئاب	لدي عقبة مع رئيسي
إنها متعبة ولديها مشاكل في العمل، ولا يتعين علي دائماً انتظارها حتى تأتي إلي...	إنها لا تهتم بي بعد الآن، إنها لا تحبني	حزين، الشعور بالوحدة وعدم الفهم	زوجتي لا تسألني عن يوم عملي

# ورقة التمرين أحارب المشاعر والأفكار السلبية

لهذه الفترة

من  إلى

أفكار بديلة	الأفكار التلقائية	العواطف	وضع

المصدر: مستوحى من «يوميات المريض المكتئب» كريستوف أندريه.