



גיליון התעמלות אני נלחם נגד רגשות ומחשבות שליליות

למה להיות קשוב למחשבות האוטומטיות שלי ולרגשות הנובעות מהן?

ראינו שבתקופת הדיכאון, התפיסה שלנו על העולם משתנה: יש לנו נטייה לראות רק את ההיבטים השליליים של היומיום שלנו, לתחזק רק כישלונות, ולא להיות קשובים יותר אלא למה שאינו נכון... אך בעיקר, אין לנו יותר מבט לאחור מול זה, ויש לנו נטייה לחשוב שהמציאות היא « באמת ככה », מבלי לראות שאנו גם גורמים להגברה של כמה פרטים מחמירים.

מה לעשות ?

מטפלים קוגניטיביסטים נוטים לבקש מהמטופלים שלהם לרשום « רשומות עמודות » ושל רצף המחשבות והרגשות שלהם, מתוך מצבי יומיום בהם הם הרגישו דיכאון. באמצעות פעולה זו, אנו מגלים לאט לאט שבתנועות המצב והרגשות השליליים שלנו, חלקם חוזר בוודאות לקושיי החיים, אך חלק אחר מגיע מהאופן בו אנו מפרשים אותם. לאט לאט, אנו מצליחים להגביל את מספר ואינטנסיבות הרגשות השליליים שאין צורך בהם.

כמובן, זהו עבודה ארוכה, שכמובן שעזרת טיפול מטפל בדרך כלל הכרחית, אך תוכלי כבר להתחיל לתרגל את השיטה עם הדוגמאות והטבלאות. תמצאי כמה ספרים בסוף שמפרטים יותר עמוק את שיטה זו.

כיצד למלא את החשבונות שלך

1 תרשום, בעמודה הראשונה, המצבים בהם הרגשת במצוקה, או שהיו מתישים במהלך היום

2 בעמודה השנייה, תנסה לתאר את התחושה שהרגשת (עצב, כעס, חששות, תחושת אשמה) כאשר או את התחושות החושיות והפיזיות שהרגשת באותו הרגע (עייפות, תסכול, דמעות בעיניים)

3

בעמודה השלישית, תאר את רציפות המחשבות שלך באותו הרגע: לפני, אחרי ובאמצע, לפעמים אין צורך לזהות את המחשבות, לעיתים נמצאות בתת המודע ולא מכוונות. ולפעמים כאשר חוזרים פנימה אל תוך המחשבות האלה, אנו נצליח.

4

העמודה האחרונה נועדת לקבל כל מה שנקרא « הפקת דעות אלטרנטיביות », שמייצגות דרך אחרת לראות את מה שקרה לנו. בדרך כלל, המחשבות האוטומטיות שלך יכולות להוביל אותך לפרשנויות שליליות ולפעמים גם לאסונות (« רואים הכול בשחור »). העבודה שלך בתרגול זה היא לדמות מה יגיד, בדרך ריאליסטית, מישהו שאינו במצב דיכאוני. גם אם אינך חולקת, לרגע זה, את דרך התפיסה והחשיבה הזו, תקשול לדמות ולרשום. תחשוב על דיון דמוקרטי בכנסת: אסור שמפלגה יחידה (מפלגת הדיכאון) תשלוט, חשוב להקשיב גם לדעתם של האופוזיציה (מפלגה החיובית או המפלגה המאפשרת פרסום נוסף). גם אם לבסוף תקבלי החלטה לטובת מפלגת הדיכאון, המאמץ לחשוב על גישה אחרת לאירועים ישפר אותך לאט לאט וירגיל אותך לחשוב שונה מכיוון דיכאוני.

ההצהרה שלך

דוגמה: אמילי בת 51, מורה

לתקופה של ה-5 לספטמבר עד ה-11 לספטמבר

מחשבות אלטרנטיביות	מחשבות אוטומטיות	רגשות	מָצָב
יכול להיות שזה לא רעיון טוב לחזור ישירות הביתה כדי לא לעשות כלום. יתכן שאצטרך להירשם לחדר כושר, לצאת לקניות, ללכת לקולנוע ...	הנה אני שוב לבד בבית שלי	עצוב, על סף דמעות	בערב, חזרה מהעבודה
נכון שבמשך כמה חודשים ניתקתי קשר כאילו והייתי מת. אני גם צריך לעשות משהו ולזוז	אף אחד לא מתעניין בי, אני נשכח בפינה שלי	מאוכזב, לא מאושר	אין הודעות במחשב המענה שלי, אין דואר בתיבת הדואר שלי
הפסיכולוג שלי אמר לי לעשות דבר אחר דבר, לפצל את המשימות	לעולם לא אצליח	מיואש	מול הניקוי לעשות ...

לתקופה של ה-5 לספטמבר עד ה-11 לספטמבר

דוגמה: אנרי, בן 36, איש מכירות

מחשבות אלטרנטיביות	מחשבות אוטומטיות	רגשות	מָצָב
זו הפעם הראשונה שיש לה תקלה, יש מוסך ליד הבית שלי	« זה לא נכון! זה תמיד נופל ברגע הלא נכון! »	עצבני, כועס	המכונת שלי לא רוצה להניע ולהידלק
תמיד היו לנו יחסים מסוג זה, הוא יודע שאני עושה את העבודה שלי היטב	הוא לא עושה כלום כדי להבין אותי, הוא ירצה להיפטר ממני	מתח, דאגה, קצבה	קטטה או עיצות עם המנהל שלי
היא עייפה ויש לה בעיות בעבודה שלה, אני לא צריך תמיד לחכות שהיא תבוא אליי	היא כבר לא מתעניינת בי, היא כבר לא אוהבת אותי	עצב, תחושת בדידות ואי-הבנה	אשתי לא שואלת אותי לגבי יום העבודה שלי

גיליון התעמלות

אני נלחם נגד רגשות ומחשבות שליליות

לתקופה

עד

מ

מחשבות אלטרנטיביות	מחשבות אוטומטיות	רגשות	מָצָב

מקור: בהשראת « האלמנך של המטופל המדוכא », כריסטוף אנדרה.