

Camden and Islington



NHS Foundation Trust

افسردگی و بی حوصلگی

راهنمای کمک به خود

Depression and Low Mood

Your Self Help Guide - Farsi

فهرست

- 02 این کتاب چگونه می تواند به من کمک کند.
- 03 تحقیقات از افسردگی چه می گویند؟
- 05 علائم افسردگی
- 07 درک این احساسات
- 09 تشخیص افکار منفی
- 16 چطور می توانم به خودم کمک کنم؟
- 16 قدم های مثبت: فعالیت
- 24 الفبای تغییر احساسات
- 25 توازن افکار
- 28 حل مشکلات پیچیده
- 32 نقطه نظرات قدیمی
- 33 مدیریت خواب
- 34 مراقبت از خود
- 32 مقابله با موانع
- 36 برنامه سلامت
- 40 کمک بیشتر
- 41 مطالب خواندنی بیشتر
- 43 اورژانس
- 44 تقدیر و تشکر
- 45 ضمیمه - برنامه روزانه

آنچه می خوانید افکار دو فرد افسرده است.

"من خیلی احساس تنهایی می کنم. دوستانم رو نمی بینم. فکر کنم ولم کردن. احتمالاً دیگه دوستانم ندارن. کی داره؟ تلاش بی فایده است. نتیجه نمی ده. از خودم متنفرم."

من همه اش دلم می خواد گریه کنم. خیلی خسته ام و به هیچ چی علاقه مند نمی شم. راستش، بعضی وقتها کارایی رو که باید بکنم حتی شروع هم نمی کنم. حتی کارای خیلی ساده رو، که برای بقیه آسون به نظر می آید، هم نمی تونم انجام بدم.

ممکن است شما هم نظیر این افکار را شنیده باشید. افسردگی مشکلی شایع است و بسیاری افراد گاه احساس می کنند که حالشان خوب نیست و حوصله ندارند. این امر اغلب به خاطر تنش ناشی از سوگواری، یا به سن گذشتگی، مشکلات جسمی، مشکلات مالی و یا مسائل مربوط به مسکن، یا مشکلات رابطه با شریک زندگی است. برای برخی افراد، این مشکل بسیار حاد می شود و مانعی بر سر راه زندگی عادی شان می گردد.

آیا این کتاب می تواند به من کمک کند؟

ممکن است به نظر بیاید کسی نمی تواند کمکی به شما بکند. اما کارهایی هستند که شما خودتان می توانید انجام دهید تا تفاوتی ایجاد کنید. در صورتی که افسردگی تا برطرف نشد، می توانید کمک بیشتری هم بگیرید.

هدف این کتابچه کمک به شما است تا بتوانید با افسردگی تان کنار بیایید و حالتان رو به بهبود بگذارد. نام این روش درمان از طریق شناخت رفتاری است (طشر). روش طشر قبلاً مورد آزمایش قرار گرفته و اثر آن مورد تأیید است. در این روش نگرش شما در مورد هر چیز مورد بررسی قرار می گیرد. در این کتاب تمرین های نوشتنی نیز در نظر گرفته شده تا به شما کمک کند بفهمید افسردگی چیست و شروع کنید به صورت عملی به آن بپردازید. انجام این تمرین ها برای شما مفید خواهد بود.

اگر من آنقدر افسرده باشم که نتوانم این کتاب را بخوانم، چه باید بکنم؟

اگر شما فرد افسرده ای باشید، احتمالاً تمرکز یا حتی خواندن این کتاب را دشوار خواهید یافت. شاید به نظر خیلی طولانی یا سخت بیاید. نگران نباشید. در اینجا اطلاعات زیادی هست. لذا سعی کنید آن را کم کم فرا بگیرید. اگر بعضی قسمت ها خیلی سخت هستند، شاید بهتر باشد در مورد آن قسمت ها با مددکار درمان اولیه خود یا یک متخصص بهداشتی دیگر صحبت کنید.

تحقیقات در مورد افسردگی چه می گویند؟

زندگی گاه سخت می شود و می دانیم که عواملی مانند درآمد کم، طلاق یا مشکلات در روابط با دیگران و از دست دادن کار، احتمال افسردگی را زیاد می کند. تحقیقات جدید کمک کرده به درک بهتری از افسردگی برسیم. اینک می دانیم که افکار هم می توانند نقش مهمی در افسردگی بازی کنند. تغییر در احساسات ممکن است به تدریج صورت بگیرد، اما طرز فکر فرد در مورد خودش زمانی که افسرده است نسبت به قبل متفاوت است. شاید بتوانید نمونه هایی از طرز فکر خودتان یا فرد افسرده دیگری که می شناختید به خاطر بیاورید. معمولاً افراد افسرده این گونه فکر می کنند و عمدتاً هم تصور می کنند که این افکار درست هستند. وقتی طرز فکر کسی به این شکل عوض شود، سایر تغییرات هم در پی آن خواهند آمد.

تاجری که خود را در استانه
ورشکستگی می داند.

دانشجوی درسخوانی که فکر
می کند تمرکز ندارد.



مادری که فکر می کند دیگر
به فرزندانش علاقه ندارد.

مردی که فکر میکند چون
کارش را از دست داده، به هیچ



علائم افسردگی

احساسات و عواطف

(اگر احساسی شبیه به اینها دارید، خانه مربوطه را علامت بزنید.)

- ☐ احساس غم، گناه، گرفتگی، بی حالی و ناامیدی، بی علاقه‌گی و لذت نبردن از هیچ چیز
- ☐ گریه بیش از حد و یا عدم توانایی برای گریه هنگامی که اتفاق واقعاً غم‌انگیزی می‌افتد
- ☐ احساس تنهایی حتی زمانی که با دیگران هستید
- ☐ احساس عصبانیت و زودرنجی با کوچکترین چیزها

علائم جسمانی

- ☐ خستگی
- ☐ بی‌قراری
- ☐ بی‌خوابی
- ☐ احساس بد در مواقع خاصی از روز - معمولاً صبح‌ها
- ☐ تغییر وزن، اشتها و عادات غذا خوردن
- ☐ عدم اشتیاق به نزدیکی

افکار

- ☐ از دست دادن اعتماد به نفس
- ☐ انتظار بدترین اتفاقات و داشتن افکار منفی
- ☐ تنفر از خود/احساس بی‌ارزشی
- ☐ فراموشی و یا عدم تمرکز
- ☐ فکر اینکه زندگی ارزش زیستن ندارد

رفتار

- ❑ مشکل در تصمیم گیری
- ❑ عدم خستگی از انجام امور روزمره
- ❑ عقب انداختن کارها .
- ❑ انجام ندادن کارهایی که قبلاً از آن لذت می بردید

اگر تعداد زیادی از این مربع ها را علامت زدید احتمالاً از افسردگی یا بی حوصلگی رنج می برید. وقتی افسرده باشید، احساس می کنید در این دنیا تنها و بی پناه هستید. اغلب خودتان را به خاطر تمام کمبودهایتان سرزنش می کنید.

در نهایت هم احساسی منفی نسبت به خودتان، دنیا و آینده دارید. بنابراین امکان دارد نسبت به آنچه در اطراف شما می گذرد بی علاقه شوید و از چیزهایی که قبلاً خویشتان می آمده، دیگر لذت نبرید. تصمیم گیری برایتان سخت خواهد شد و انجام کارهایی که قبلاً برایتان آسان بود سخت شده است.

خلاصه

امروزه تحقیقات نشان می دهند که افکار منفی نقش مهمی در افسردگی دارند. وقتی کسی افسرده است، معمولاً احساساتشان (عواطفشان)، شکل واکنش بدنشان، آنچه می اندیشند و طرز رفتارشان عوض می شود.

درک این احساسات

نحوه تفکر شما، بر احساسات شما تأثیر می‌گذارد که آن هم بر نحوه رفتار شما اثر دارد. تغییر احساس شما، بسیار سخت است، اما تغییر در نحوه تفکر امکان دارد.

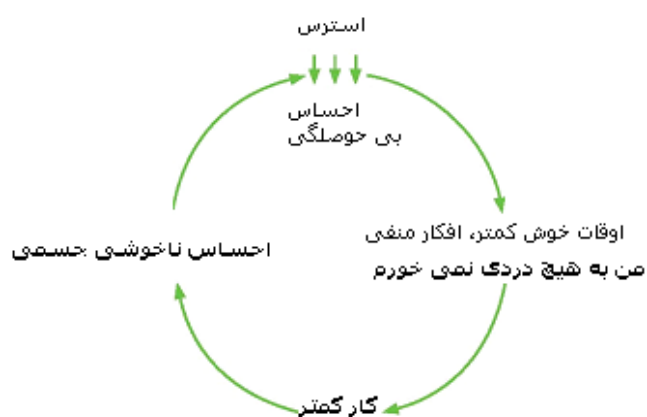
هنگامی که احساس افسردگی می‌کنید، احتمالاً اکثر مواقع افکار منفی دارید. با هر فکر منفی، افسردگی افزایش می‌یابد.

بعضی اوقات، افکار منفی می‌توانند شما را از انجام آنچه به صورت معمول انجام می‌دهید باز دارند. در نتیجه، ممکن است فکر کنید تنبل یا بی مسئولیت هستید که باعث می‌شود حتی احساس بدتری نیز پیدا کنید. به عبارت دیگر، در یک چرخه باطل گرفتار می‌آیید.

به عنوان مثال:

تصور کنید که دارید در خیابان قدم می‌زنید و یکی از دوستانتان را می‌بینید که به نظر می‌آید کاملاً به شما بی‌توجه است. ممکن است فکر کنید چرا دوستان با شما بد شده و کمی ناراحت شوید. مدتی بعد، این موضوع را به دوستان می‌گویید و او توضیح می‌دهد که در آن لحظه ذهنش مشغول بوده و متوجه شما نشده است. به طور طبیعی، شما حالتان بهتر می‌شود و این موضوع را به فراموشی می‌سپارید. اما اگر افسرده باشید، احتمالاً تصور می‌کنید، دوستان از شما روی گردانده است. ممکن است حتی از او راجع به این موضوع سؤال هم نکنید و این موضوع به صورت حل نشده باقی خواهد ماند. اگر افسرده باشید، احتمال اینکه اشتباهاتی نظیر این را به کرات تکرار کنید بسیار زیاد است.

چرخه باطل به ترتیب زیر عمل می کند:



آیا تا به حال این چرخه برای شما اتفاق افتاده؟ سعی کنید آن را ترسیم کنید.

تشخیص افکار منفی

وقتی سر حال نیستید افکار منفی چنان آشنا به نظر می آیند و زیاد اتفاق می افتند که شما آنها را به عنوان واقعیت می پذیرید.

افکار منفی اغلب در مورد خودتان هستند، برای مثال "من به درد نمی خورم"، "بقیه منو دوست ندارند"، "من بجوش نیستم"، "من زشتم".

ایا در مورد خودتان افکار منفی دارید؟

آنها را یادداشت کنید.



بعضی اوقات، دسته ای از این افکار در مورد چیزهای دیگری هستند، مثلاً دنیای اطرافتان و یا آینده. مثلاً، "مردم نامهربانند"، "دنیا جای بسیار بدی است"، "هیچ چیز درست از آب در نمی آید."

آیا در مورد دنیا افکار منفی دارید.



آنها را یادداشت کنید.

چه چیز بیشتری در مورد افکار منفی باید بیاموزم؟

در قسمت های قبل، مثال هایی در مورد افکار منفی افراد هنگامی که افسرده هستند داده شد. مهم این است که به خاطر داشته باشید ممکن است حتی زمانی که افسرده نیستید هم گاه به گاه این گونه افکار را داشته باشید. تفاوت بین این دو در این است که شما این گونه افکار را به صورت طبیعی از خود دور می کنید. اما وقتی افسرده هستید، این گونه افکار دائم ذهن شما را مشغول می کنند.

اجازه دهید این افکار منفی را با دقت بررسی کنیم.

1- افکار منفی معمولاً به صورت خودکار عمل می کنند. این افکار بر اساس عقل و منطق به دست نمی آیند. به نظر می آید که خود به خود اتفاق می افتند.

2- این افکار اغلب غیر منطقی و غیر واقعی هستند. به هیچ کاری نمی آیند. تنها کاری که می کنند این است که حالتان را خراب می کنند و بر سر راه آنچه شما واقعاً از زندگی می خواهید قرار می گیرند. اگر خوب به آنها توجه کنید احتمالاً متوجه می شوید که عجلانه نتیجه گیری کرده اید که لزوماً درست هم نبوده است. به عنوان مثال، فردی که اخیراً به شما تلفن زده شما را دوست ندارد.

3- این افکار با اینکه غیر منطقی هستند، بعضی اوقات به نظرتان درست و منطقی می آیند.

4- هرچه بیشتر این افکار منفی را بپذیرید، احتمالاً حالتان بدتر می شود. اگر اجازه دهید که درگیر این افکار شوید، آنگاه همه چیز را از یک زاویه منفی نگاه می کنید.

وقتی افراد افسرده می شوند، طرز فکرشان اغلب عوض می شود. این افراد ممکن است هنگام تفکر منفی اشتباهات زیر را مرتکب شوند:

بزرگنمایی منفی

این بدان معنی است که در ذهن شما چیزهای بد خیلی بدتر از آن هستند که در واقعیت وجود دارند. به عنوان مثال، ممکن است در محل کار خود اشتباه کوچکی بکنید و فکر کنید که ممکن است شما را به خاطر آن اخراج کنند. ممکن است دسته کلیدتان را گم کنید و فکر کنید که دارید "عقل خود را از دست می دهید."

به عبارت دیگر، فوراً نتیجه گیری منفی می کنید و فکر می کنید که احتمال وقوعش نیز وجود دارد. ممکن است مدت مدیدی را در این نگرانی به سر ببرید که دوستی را رنجانده اید در حالی که بعداً متوجه می شوید دوستان چیزی را که شما گفته اید حتی به خاطر ندارد.

آیا افکار منفی را بزرگنمایی می کنید؟



به دو هفته گذشته ببینید و موارد آن را یادداشت کنید .

تعمیم مفرط

به عنوان مثال، اگر یک نفر با شما کنار نیاید، شما می گوئید "هیچ کس مرا دوست ندارد." اگر یکی از کارهای روزمره شما به انجام نرسد، می گوئید "هیچ کاری انجام نشده است. من هیچ موفقیتی به دست نیاورده ام. اگر نتوانید کاری را بدون کمک به انجام برسانید، می گوئید، "من نمی توانم آن را به تنهایی انجام دهم. من به هیچ دردی نمی خورم."

به عبارت دیگر، از یک اتفاقی که برایتان افتاده، نتیجه ای منفی می گیرید که از اصل موضوع بزرگتر است و هر گونه امری را در بر می گیرد.

آیا همه چیز را به صورت افراطی تعمیم می دهید؟



به دو هفته گذشته بیندیشید و موارد آب را یادداشت کنید .

نادیده گرفتن نکات مثبت

افرادی که افسرده هستند تمایل دارند افکارشان را روی چیزهای بد یا منفی متمرکز کنند و اتفاقات خوب و مثبت را نادیده بگیرند. ممکن است در بازی فوتبال یک موقعیت گل را از دست داده باشید ولی در مجموع خوب بازی کرده باشید. بعد از آن بازی، شما فقط به همان یک موقعیت گل که خراب شد فکر می کنید و بقیه بازی را که خوب بازی کرده اید در نظر نمی گیرید. ممکن است دوستان خوبی داشته باشید که سالهاست آنها را می شناسید، اما به جای اینکه به آن دسته که با شما روابط خوبی دارند بیندیشید فقط به آنهایی فکر می کنید که دیگر با شما ارتباطی ندارند.



آیا گاه نکات مثبت را فراموش می کنید؟

به دو هفته گذشته بیندیشید و موارد آن را یادداشت کنید .

به خود گرفتن

هر وقت حالمان گرفته است خودمان را سرزنش می کنیم که کارها خراب شده است، حتی اگر واقعاً تقصیر ما هم نباشد. مثلاً به مغازه محلثان می روید و می بینید کارگری که همیشه به شما کمک می کرد الان سر حال نیست. اولین فکری که به صورت خودکار به ذهن شما می رسد این است که "حتماً منو دوست نداره.... کار بدی کردم؟" اما احتمال قریب به یقین این است که او خسته است، یا سر حال نیست یا روز بدی را پشت سر گذاشته است. در این مثال، شما قضیه را به خود گرفتید.

**آیا شما گاهی بعضی چیزها را به خود می گیرید در حالی که
اصلاً ربطی به شما نداشته است؟**



به دو هفته گذشته بیندیشید و موارد آن را یادداشت کنید .

خلاصه

وقتی افراد افسرده هستند، اغلب یا افکار ناخوشایند دارند یا افکاری بیخودی در مورد خودشان، دنیا، و یا آینده دارند که نمی تواند به آنها کمکی بکند. ممکن است هنگام تفکر مرتکب اشتباهانی هم بشوند. در مورد چیزهای بد مبالغه می کنند، اتفاقات ناخوشایند را تعمیم می دهند، اتفاقات مثبت زندگی را نادیده می گیرند و همه چیز را به خود می گیرند. باید افکار غیر مفید و اشتباهات نحوه ی فکر کردن را کشف کرد.

چگونه به خودم کمک کنم؟

تا بدین جا دانستیم که چگونه افکار ما بر احساسات ما تأثیر می گذارد و همچنین چند شکل طرز تفکر خاص که ما را افسرده می کنند بررسی کردیم. در این بخش، به چند قدم اساسی برای کمک به برطرف کردن احساسات و تفکرات منجر به افسردگی اشاره می کنیم.

قدم های مثبت

ورزش کنید



فهرست کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید

به فعالیت های اجتماعی پیوندید



با دیگران بجوشید



کارهایی را که دوست دارید انجام دهید

قدم های مثبت: فعالیت

شروع به فعالیت به صورت معنی دار و قدم به قدم می تواند به بهبود جسمی و روحی شما کمک کند. اگر متوجه علائم افسردگی شدید، ممکن است ببینید که حوصله ی انجام کاری را ندارید، یا برایتان مشکل است تصمیم بگیرید که هر روز چه کار کنید و در نهایت هم هیچ کاری نکنید. این بدان معناست که شما خیلی کم فعالیت هایی می کنید که به شما احساس لذت یا موفقیت یا هدفمندی بدهند.

فعالیت کمتر معنایش وقت فراغت بیشتر است که در طول این مدت هم شما به فکر کردن به چیزهایی می پردازید که شما را ناراحت می کنند. همه ی ما احتیاج داریم کارهایی بکنیم که ما را سر حال بیاورند که اگر این وقت را برای خودتان کنار نگذارید ممکن است بیشتر افسرده شوید.

وقتی یاد بگیرید چطور فعالتر باشید می توانید برای خودتان طوری برنامه روزانه تعیین کنید که شامل افزایش فعالیت های لذتبخش و ضروری و نیز یافتن فعالیتهایی باشد که به شما حس موفقیت می دهند. تحقیقات زیادی انجام شده که نشان می دهند فعالیتهای روزانه ای که با دقت طراحی شده باشند درمان مؤثری برای افسردگی است.

چرا داشتن فعالیت مهم است؟

اگر افسرده باشید، ممکن است احساس ناخوشی جسمانی بکنید و افکار منفی بیشتری داشته باشید، که ممکن است شما را به سمت تغییر رفتار نیز سوق دهد. به عنوان مثال، وقتی افسرده هستید، ممکن است دیگر به دیدن دوستان و فامیل خود نروید، ورزش نکنید، و دست از کارهایی که قبلاً برایتان لذتبخش یا مهم بود بردارید. در کوتاه مدت، ممکن است احساس کنید از انجام فعالیتهای سخت خلاص شده اید. این حس سیکی ممکن است شما را ترغیب کند از فعالیت های بیشتری دست بکشید.

در دراز مدت، اگر کماکان از همه چیز پرهیز کنید، دیگر احساس خوشی یا کامیابی که قبلاً از این فعالیت ها به شما دست می داد، حس نخواهید کرد. این حالت ممکن است علائم افسردگی را تشدید کند و باعث شود که اعتماد به نفس شما بیشتر کاهش پیدا کند.

وقتی افراد افسرده هستند از چه فعالیتهایی خودداری می کنند؟

فعالیت های روزمره

شما ممکن است پی ببرید که از فعالیتهای روزمره که برای زندگی روزانه مهم هستند دست کشیده اید. به عنوان مثال:

1. نظافت منزل
2. دیر بیدار شدن و دیر خوابیدن
3. غذا نخوردن و به وعده های غذا اهمیت ندادن
4. اتو کردن و شستن ظرفها

فعالیت های لذت بخش

ممکن است که شما از فعالیت هایی که قبلاً برایتان لذت بخش بوده دست بکشید. به عنوان مثال:

1. دیدار دوستان
2. ورزش هایی مانند شنا یا پیاده روی
3. ناهار خوردن با همکاران
4. مطالعه
5. بازی با فرزندان

فعالیت های ضروری

حوزه سوم فعالیت های ضروری مهم که افراد از آن اجتناب می کنند عبارت است از:

1. پرداخت قبوض
2. سرکشی به صندوق پست
3. پرداختن به شرایط سخت در محل کار

این فعالیت ها به اندازه فعالیت های لذت بخش اهمیت دارند، زیرا اگر از آنها دوری کنید، ممکن است به تدریج منجر به مشکلات دیگری شده و استرس شما را افزایش دهند.

فعالیت قدم به قدم:

قدم اول درک چرخه خودتان:

گاه برای افراد تشخیص اینکه از چه فعالیت هایی به خاطر بی حوصلگی دوری می جویند و یا چه کارهایی را هنوز به خاطر این خوشحالیشان می کند انجام می دهند سخت است. اولین قدم می تواند شروع به نوشتن دفترچه خاطرات روزانه باشد تا فرد ببیند چه کارهایی را به صورت روزمره انجام می دهد و چه کارهایی را سخت می یابد. (به صفحه 45 این کتابچه مراجعه شود). از این می توان به عنوان نقطه ی شروع برای برنامه ریزی استفاده کرد.

قدم دوم: فعالیت های روزمره، لذتبخش، و ضروری شما کدامند؟

قدم بعدی تشخیص فعالیت های روزمره، لذتبخش و ضروری شما است که قبلاً انجام می دادید و هنوز هم دوست دارید انجام دهید ولی از زمانی که بی حوصله شده اید از آنها دست کشیده اید.

تمرین اول: از زمانی که بی حوصله شده اید، از چه فعالیت هایی دست کشیده اید که اینک مایل به انجام آن هستید.



1. فعالیت های روزمره

2. فعالیت های لذتبخش

3. فعالیت های ضروری

قدم سوم: تهیه فهرست فعالیت های روزمره، لذتبخش، و ضروری به ترتیب سختی انجام آنها

با استفاده از مثال های تمرین 1، در تمرین 2 آنها را سه گروه زیر دسته بندی کنید:

1. سخت
2. نسبتاً سخت
3. آسان

در هر یک از این دسته ها باید تعدادی فعالیت روزمره، تعدادی لذتبخش و نیز تعدادی فعالیت ضروری بگنجانید که باید روی آنها کار کرد.

تمرین دوم: فهرست خود را به ترتیب آسان به سخت در گروه های زیر دسته بندی کنید به طوری که فعالیت های روزمره، لذتبخش و ضروری مخلوط شوند



آسانترین (کم زحمت ترین)

نسبتاً سخت

سخت ترین (پر زحمت ترین)

قدم چهارم: هدف گذاری برای انجام تعدادی فعالیت روزمره، لذتبخش و ضروری

حال که می دانید از چه فعالیت هایی دست کشیده اید و آماده اید تا دوباره آنها را شروع کنید و نیز کدامیک از آنها برای شروع آسانتر و یا سختتر هستند، وقت آن است که اهداف خود را برای افزایش فعالیت هایتان تعیین کنید. بهترین کار این است که از فعالیت های آسان شروع کنید و آنهایی را که لذتبخش، روزمره و ضروری هستند انتخاب کنید. می توانید از فعالیت هایی که در تمرین 2 یادداشت کردید برای هدف گذاری استفاده کنید.

می توانید از یک سررسید نامه خالی برای طراحی فعالیت های خود استفاده کنید. هرچه در تعیین اهداف مشخص تر عمل کنید (کجا، کی، با چه کسی و چه فعالیتی)، احتمال موفقیت شما بیشتر خواهد شد. در ابتدا اغوا خواهید شد که اهداف بزرگی انتخاب کنید، اما تحقیقات نشان می دهد که تعیین اهداف کوچکتر و عادی تر در مراحل اولیه بیشترین تأثیر را دارد. ضمناً، برای خود بیش از حد هدف تعیین نکنید، چون برای این کار بعداً نیز فرصت هست.

تمرین سوم: هدف گذاری برای افزایش فعالیت

اهدافی برای خود تعیین کنید تا فعالیت های روزمره، لذتبخش و ضروری را افزایش دهید. این کار را با آسانترین شروع کنید و آنها را در یک صفحه سررسید خالی (صفحه 25) بنویسید تا بدانید کی آنها را انجام خواهید داد.

قدم پنجم: شروع به کار و فعالیت

حال که برای فعالیت ها و اهدافی که می خواهید روی آنها کار کنید برنامه ریزی کرده اید، وقت آن است که روی این برنامه کار کنید و به اهداف فعالیت های خود دست پیدا کنید. به خاطر داشته باشید که حفظ تعادل بین فعالیت های روزمره، لذتبخش، و ضروری کاملاً به سود بهبود شماست، بنابراین سعی کنید از هر کدام تعدادی را انجام دهید.

تمرین چهارم: سعی کنید فعالیت هایی را که برای فعال سازی رفتاریتان طراحی کرده اید به انجام برسانید.

در دفترچه سررسید یادداشت کنید که آیا موفق به انجام فعالیت هایتان شدید و به چه اهدافی توانستید یا نتوانستید برسید.

قدم ششم: بازبینی پیشرفتتان و هدف گذاری برای فعالیت های جدید

در جلسات پیگیری حرف زدن در مورد نحوه ی پیشرفت فعالیت هایتان و آنهایی که به خوبی پیش می روند و همچنین مشکلاتی که برخورد کرده اید بسیار مؤثر خواهد بود. شما می توانید با کمک مددکار خود به حل این مشکلات بپردازید و اهداف خود را از لحاظ موارد زیر تنظیم کنید:

1. میزان سختی
2. دفعات
3. تعادل میان فعالیت های روزمره، لذتبخش، و ضروری
4. نیازهای زندگی تان

تمرین پنجم: پیشرفت من چگونه است؟

بررسی میزان پیشرفت در مورد تعیین و رسیدن به اهدافتان در هر جلسه و در زمان خود به شما کمک می کند. اگر می بینید بعضی از اهداف آسان هستند و به بهبود حال شما مؤثر، ادامه ی انجام آنها مفید است. یا به جای آن می توانید به مرحله بعد بروید و اهداف سخت تری انتخاب کنید.

اگر در رسیدن به اهداف خود به مشکل برخوردیده اید، پاسخ به سئوالات زیر در حل این مشکل به شما کمک خواهد کرد:

1. آیا این هدف برای من معنی دارد؟ اگر پاسخ منفی است، هدف دیگری را امتحان کنید.
2. آیا این هدف در حال حاضر برای من بیش از حد پیچیده یا سخت است؟ در این صورت، چه طور می توان این هدف را به اهداف کوچکتر و قابل انجام تری تقسیم کرد؟
3. آیا فعالیت را در زمان مناسبی انجام می دهم؟ ممکن است زمان بهتری در طول روز یا هفته برای تلاش جهت رسیدن به این هدف باشد. این زمان برای شما چه موقعی است؟
4. اگر این کار با کمک یا پشتیبانی کس دیگری انجام دهم، آسانتر خواهد بود؟ در این صورت، چه کسی می تواند به من کمک کند، همسر، همکار، یا دوست؟

به مرور زمان و با استفاده از این تمرین ها، قاعدتاً باید حال شما بهتر شود و احساس افسردگی کمتری بکنید. در ضمن، شما مهارت هایی فرا گرفته اید که می توانید در آینده نیز هر گاه احساس بی حوصلگی کردید از آنها استفاده کنید.

شکل پیشنهادی برای برنامه روزانه فعالیت ها

نسخه بزرگتری از این برنامه در انتهای دفترچه برای استفاده شما وجود دارد.

زمان	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
صبح							
بعد از ظهر							
شب							

الفبای تغییر احساسات

اکثر افرادی که افسرده هستند فکر می کنند زندگی شان بسیار بد است به نحوی که کاملاً محقند که غمگین باشند. در واقع، احساسات ما از تفکرات ما و نحوه ی برداشت ما از اتفاقات اطرافمان سرچشمه می گیرند.

سعی کنید موردی که اخیراً شما را افسرده و ناراحت کرده به خاطر بیاورید. قاعدتاً باید بتوانید سه بخش را در آن را شناسایی کنید:
 الف: چه اتفاقی افتاد
 ب: افکار شما در مورد آن (آنچه از ذهن شما گذشت)
 ج: احساس شما نسبت به آن

معمولاً افراد از الف و جیم آگاه هستند. بیا بید یک مثال را بررسی کنیم.

فرض کنید شخصی از شما برای کاری که کرده اید انتقاد کند.
الف - انتقاد. احتمالاً احساس ناراحتی و شرمساری می کنید.
ب- افکار شما - "او فکر می کند من به درد نمی خورم. حق با اوست.
من به درد هیچ کاری نمی خورم.
ج - احساسات شما - ناراحت و شرم زده

شاید لازم باشد که این ماجرا را بازبینی کنید تا دوباره به افکارتان با دقت توجه کنید.

افسردگی آور است! بی خود نیست که حالتان بد است. نکته مهم در مورد آگاه شدن از این سه بخش الف، ب، و جیم این است که می توانیم تفکر خود را نسبت به این اتفاق عوض کنیم و در نتیجه احساسمان را نیز عوض کنیم.

توازن افکار

توازن افکار نام یک تکنیک بسیار مفید است. وقتی فکر منفی و یا انتقادی درمورد خودتان دارید، سعی کنید با یک جمله مثبت در مورد خودتان آن را متعادل کنید. به عنوان مثال:

فکر "من تو کارم خوب نیستم" را می توان با جمله ی "رئیسم گفت چقدر از کاری که من دیروز کردم راضی است." متعادل کرد. فکر "من مادرم خوبی نیستم" را می توان با "مسئول بهداشت گفت وضعیت جسمی دخترم خیلی خوب است." متوازن کرد. یا مثلاً "من هیچ کاری نمی توانم بکنم." را با "با کمک دوستم خرید خوبی کردم و خیلی هم به من خوش گذشت."

تکنیک دو ستونی

کار دیگری که می توانید انجام دهید نوشتن افکار منفی در یک ستون و نوشتن یک فکر متوازن مثبت در ستون روبروی آن مانند مثال زیر است.

افکار مثبت توازن آور	افکار منفی
حال من از هفته ی پیش بهتره. به همین دلیل هم نیازی نیست نگران من باشم.	دوستم به من تلفن نکرده. حتماً منو دوست نداره.

سعی کنید جزئیات را به خاطر بیاورید

تحقیقات نشان می دهد که افراد افسرده جزئیات اتفاقات را به خاطر ندارند اما تمایل به بیان جملات کلی نظیر این دارند، "من هیچ وقت در هیچ کاری خوب نبودم." سعی و تمرین کنید جزئیات را به خاطر بیاورید تا بتوانید خاطرات و تجربیات خوب را نیز به یاد بیاورید. به وقت های مشخصی فکر کنید. از دفتر خاطرات روزانه می توانید برای این کار بهره بگیرید. فهرستی از موفقیت های عینی و جنبه های خوب خودتان تهیه کنید، مثلاً "من همیشه سروقت می رسم."، "سه شنبه به دوستم کمک کردم." هفته پیش شریکم در مورد کارم بهم آفرین گفت."

سعی کنید اتفاقات، احساسات و افکار تان را در دفتر یادداشت روزانه تان ثبت کنید. ممکن است چیزی شبیه به جدول زیر بشود. از روش های پیشتر آموخته استفاده کنید تا افکار مثبت توازن آور به دست بیاورید. مراقب اشتباهات فکر کردن تان باشید.

اتفاق	احساس شما	افکار شما	افکار توازن آور مثبت
همسایه به من توجه نکرد	افسرده و ناراحت	او مرا دوست ندارد، هیچ کس دوستم ندارد	احتمالاً ذهنش مشغوله من عجله نتیجه گیری کردم
مثال شما			

خلاصه

با استفاده از برنامه روزانه، یادداشت لحظات موفقیت و شادی، افزایش فعالیت بدنی، و نگهداشتن دفترچه خاطرات روزانه برای افکار منفی و افکار مثبت توازن آور، می توانید با افسردگی و افکار مضر که به همراه آن می آیند مبارزه کنید.

حل مشکلات پیچیده

بعضی اوقات احساس می کنیم کارهای پیچیده و سختی که باید انجام دهیم به شدت ما را فرا گرفته است. تکنیک حل مشکل روشی است نظام مند که به شما کمک می کند مشکلاتتان را حل کنید. این روش به شما کمک می کند با حس تسلط بر اوضاع، به فکر راه چاره های عملی و واقع گرایانه باشید.

هفت مرحله حل مشکل:

- 1. مشکل را شناسایی کرده و آن را به خوبی تبیین کنید.**
اگر بیش از یک مشکل دارید، ابتدا به آن که از همه واجب تر است یا آن که از همه ساده تر است پردازید.
- 2. با استفاده از همفکری لیستی از تمام راه های ممکن برای مشکل خودتان پیدا کنید.** حتی نظرات مسخره را نیز که ممکن است به درد نخور بیایند یادداشت کنید. هرچه نظر بیشتری جمع کنید، احتمال پیدا کردن راه حل بیشتر است.
- 3. میزان تأثیر هر روش را ارزیابی کنید.** هر راه حلی را بررسی کرده و نکات مثبت و منفی آن را در نظر بگیرید – این کار کمک می کند بفهمید کدام راه حل از همه مناسبتر است.
- 4. واقعبنانه ترین و عملی ترین راه حل را انتخاب کنید.** راه حلی که انتخاب می کنید باید هم مفید باشد و هم قابل دستیابی.
- 5. برای انجام راه حلتان برنامه ریزی کنید.** برنامه تان را به بخش-های کوچکتر تقسیم کنید. این کار به شما کمک می کند ببینید چطور می توان موفق شد و چه مشکلاتی بر سر راه شما قرار خواهد داشت. فکر کنید که چه کاری، چطور، کی، و کجا انجام خواهد و چي کسی به شما کمک خواهد کرد.
- 6. راه حلتان را اجرا کنید.**

7. نتیجه را بررسی کنید. اگر راه حلتان نتیجه داد که آفرین! به خودتان تبریک بگویید و این موفقیت را به خاطر بسپارید. اگر مشکل حل نشد، سعی کنید بفهمید که چه اشتباهی پیش آمد - شاید حس می کردید حالتان خیلی خوب نیست یا شاید سعی کردید بیش از حد انجام دهید. دلیلش هر چه باشد، شما شکست نخورده اید. از این تجربه بیاموزید. می توانید دوباره امتحان کنید و یا به فهرست راه حل هایتان بروید و مناسبترین راه حل بعدی را انتخاب کنید. هر بار نیاز داشتید می توانید به لیست راه حل هایتان مراجعه کنید. هرچه ایده های بیشتری پیدا کنید، فهرست تان بزرگتر خواهد شد.

مثال مشکل:

"این ماه نمی توانم قبض کارت اعتباری خود را پرداخت کنم." (این عبارت مشکل را به صورت مشخص و واضح بیان می کند.)

راه حل های ممکن:

- مشکل را نادیده بگیر
- بانک بزن
- از بانک تقاضای برداشت بیش از سقف حسابت کن و با آن این مبلغ را بپرداز
- مقدار کمی از مبلغ قبض را بپرداز
- از کارت اعتباری دیگری با نرخ بهره کمتر استفاده کن
- با یک متخصص در مورد این بدهی مشورت کن، مثلاً اداره مشاوره شهروندان
- از شرکت اعتباری ات تقاضای تغییر در شرایط بازپرداخت کن



راه حل انتخاب شده:

از بانک تقاضای برداشت بیش از سقف حساب کن

نکته مثبت: نرخ بهره بهتر و امکان تقسیط پرداخت ها در مدت زمانی طولانی تر.

نکته منفی: ممکن است قبول نکنند و صحبت با مدیر بانک ترسناک است.

نقشه: "می توانم از روی نامه های بانک شماره تلفنش را پیدا کنم و بهشان زنگ بزنم. فردا صبح با آنها تماس می گیرم. از قبل چیزی را که باید بگویم آماده می کنم که هنگام صحبت دستپاچه نشوم. تقاضای وقت ملاقات خواهم کرد تا مشکل خودم را در مورد پرداخت قسط کارت اعتباری ام بیان کنم. خواهم پرسید که آیا می توانم فردا وقت ملاقات بگیرم (چون بعداز ظهر خسته و بی حوصله هستم). حتماً تمام اطلاعات مربوط کارت اعتباری و حسابم را با خود به جلسه می برم. اگر به تقاضای من پاسخ منفی دادند، به فهرست راه حل هایم مراجعه می کنم."

این روش حل مشکل را امتحان کنید.



مشکلتان چیست؟ آن را یادداشت.

تمام راه حل ها را فهرست کنید (همفکری سریع) به خاطر داشته باشید چطور قبلاً مشکلاتی شبیه به این را حل کرده اید. توصیه دوستانان چیست؟

نکات مثبت و منفی را بنویسید (مزایا و معایب) هر یک از راه حل های ممکن:



بهترین راه حل چیست؟ آن را یادداشت.

قدم های لازم برای به زانو درآوردن آن (جه، چطور، کی، کی و



کجای آن را بنویسید)

قدم اول

قدم دوم

قدم سوم

قدم چهارم

قدم پنجم

نقطه نظرات قدیمی

گاه افراد به مدت طولانی نقطه نظرات انتقادی در مورد خودشان داشته اند، به عنوان مثال، "من خیلی باهوش نیستم." یا "من دوست داشتنی نیستم." این عقاید معمولاً نتیجه ی تجربیات قبلی فرد هستند و ممکن است در حال حاضر به هیچ وجه صادق نباشند. سعی کنید با این وجه خود انتقادی مبارزه کنید، دست از ضربه زدن به خودتان بردارید، راه هایی بیابید که با خودتان مهربان تر باشید و دنبال شواهدی بگردید که این اعتقادات را رد کند. اگر دوستی نقطه نظر منفی راجع به خودش داشته باشد به او چه می گوئید؟

مدیریت خواب

بی خوابی بین افراد افسرده شایع است.

ممکن است شما هم برای خوابیدن دچار مشکل باشید یا شاید هنگام خواب بیدار شوید و یا صبح خیلی زود بیدار شوید. فراموش نکنید که با بهبود افسردگی شما خوابتان نیز بهتر می شود.

قوانین خواب بهتر

چند قانون اولیه برای خواب بهتر وجود دارد:

- خود را به خوابیدن و بیدار شدن در ساعت معین عادت دهید.
- برای خود عادت خوابیدن انتخاب کنید و سعی کنید قبل از خواب آرامش داشته باشید.
- از خوردن چای، قهوه، و الکل هنگام عصر پرهیز کنید
- در طول روز چرت نزنید حتی اگر خیلی خسته هستید. این کار تنظیم ساعت بدنتان را به هم می زند.
- از خوردن غذای سنگین قبل از خواب خودداری کنید. اگر قبل از خواب گرسنه تان شد، غذای سبکی بخورید.
- همیشه در تخت تان بخوابید، روی کاناپه یا جای دیگری نخوابید.
- از تماشای تلویزیون، خوردن یا نوشتن در تختخواب خودداری کنید مگر اینکه بر اساس تجربه قبلی بدانید این کارها به خوابیدننتان کمک می کند
- تا خوابتان نگرفته به تختخواب نروید.
- اگر ظرف نیم ساعت خوابتان نبرد از تخت بیرون بیایید و کاری بکنید که حواس شما را به چیز دیگری معطوف کند و آرامتان کند (حتی الامکان دور از اتاق خواب). فقط وقتی خوابتان گرفت به رختخواب بروید. عادات خوابتان را تحت نظر بگیرید تا ببینید چه موقع می خوابید و چه موقع نمی خوابید. هر گونه فعالیتی را که به شما کمک می کند بخوابید ثبت کنید.

مراقبت از خود

وقتی بی حوصله هستید، مراقبت از خودتان اهمیت ویژه ای پیدا می کند. احتمال فراموش کردن یک وعده غذا یا ورزش بسیار زیاد است.

رژیم غذایی شما باید سرچشمه ی سلامتی و شادابی شما باشد. مرتب غذا خوردن به حفظ روال روزانه و بالا نگه داشتن سطح انرژی شما کمک می کند. سعی کنید از چرخه های پرخوری یا کم خوری بپرهیزید و غذاهای ناسالم را محدود کنید، کامل حذف نکنید.

فعالیت ورزشی به حفظ سلامتی شما کمک می کند و باعث می شود به جای احساس خستگی احساس توانمندی کنید. از آن به عنوان یک روش درمانی برای افسردگی متوسط هم استفاده می شود. راه های زیادی برای افزایش سطح فعالیت های تان وجود دارد چه از طریق کار زیاد در خانه، قدم زدن روزانه، یا رفتن به باشگاه ورزشی محلتان. اگر در مورد فعالیت ورزشی نگرانی دارید، می توانید با پزشکتان مشورت کنید.

نقطه ی شروع

وقتی برای استراحت در نظر بگیرید. هر کسی حق دارد هر از گاهی کمی استراحت کند.

به خصوص در زمان های پر استرس

بسیاری از افراد هنگامی که در زندگی به چیزی بر می خورند که نمی توانند آن را عوض کنند اوقات سختی را پشت سر می گذارند. به عنوان مثال، داغ عزیز، جدایی از شریک زندگی، بی کاری، بیماری طولانی، مشکلات مالی تکراری و یا تنهایی. بعضی اوقات، خیلی از این اتفاقات با هم می افتند و ممکن است منجر به افسردگی بشوند. خیلی از افراد به مرور زمان به حال طبیعی بر می گردند، اما ممکن است نیاز به کمک هم داشته باشند.

مقابله با موانع

اکثر ما هنگام گذر از مشکلاتمان موانع و سراشیایی هایی را تجربه می کنیم. پیشرفت شما هم احتمالاً مانند نمودار زیر خواهد بود.



"درست وقتی من شروع به بهبود کردم و اوضاع داشت خوب پیش می رفت که به یک مانع برخورددم و برگشتم سر جای اولم. احتیاج به کمک از طرف شوهرم داشتم تا بتوانم دوباره شروع کنم ولی به سرعت راه برگشته را دوباره پیمودم و حالا دوباره دارم پیش میروم. هنوز یکی دو مانع بر سر راهم دارم ولی دارم روی آنها کار می کنم."

این نکته بسیار مهم است. اگر انتظار دارید بدون برخورد به مانعی بهبود پیدا کنید، وقتی به مانعی برخوردید، احتمالاً مأیوس خواهید شد و یا فکر می کنید که جایی اشتباه کرده اید.

وجود موانع طبیعی است. برای مقابله با آنها باید به خاطر داشته باشید که باید منتظرشان باشید. به پیشرفتی که تا به حال داشته اید نگاه کنید. همان کارها را تکرار کنید.

همه ی ما هنگام حل مشکلاتمان بالا و پایین داریم.

برنامه سلامت

برای اینکه سالم بمانید و حالتان خوب باشد، حتماً کماکان به مراقبت از سلامت ذهنی خود، درست مانند سلامت جسمی خود ادامه دهید. اگر بتوانید خود را در حال سفری به سوی سلامت خود تجسم کنید، می‌تواند به شما کمک کند. به عنوان بخشی از این سفر، به استفاده از آنچه در سفر آموخته‌اید ادامه دهید تا به شما کمک کند سالم بمانید و راه سلامتی خود را دنبال کنید.

این بخش به شما کمک می‌کند سختی‌هایی را که داشته‌اید، آنچه به شما کمک کرد شرایط را بهبود ببخشید، و آنچه برای سالم ماندن و بهبود حالتان می‌توانید انجام دهید مرور کنید.

1. برای کدام سختی‌ها من کمک طلب کردم؟

- اهداف من چه بودند؟
- روی چه چیزهایی می‌خواستم کار کنم؟



2. نیروی محرک مشکلات من چه بود؟

- رفتار، مثلاً دوری جستن از مردم یا محل‌ها
- طرز فکر، همیشه بدترین حالت را تصور کردن
- شرایط سخت یا اتفاقات زندگی مثلاً روابط دوستانه، مشکلات کاری



3. برای رسیدن به اهدافم چه پیشرفتی کرده ام چگونه
این کار را کردم؟



4. من یاد گرفتم از ابزارها و چه ایده هایی استفاده کنم؟



5. چه موانعی ممکن است باعث عقبگرد شود یا بهبودی را
سخت نماید؟ مثال



- شرایط و یا اتفاقات تنش زا در زندگی
- انگیزه و طرز فکر منفی

6. اگر دوباره به مشکل برخوردیم، اولین چیزی که متوجه می شوم چیست؟ مثال

تغییر در نحوه ی فکر کردنم. مثلاً در نظر گرفتن بدترین حالت
تغییر در رفتارم. مثلاً پرهیز از چیزها و یا روی آوردن به مشروب
تغییر در حالت جسمانی ام مثلاً احساس خستگی بیشتر
تغییر در احساسم. مثلاً آمادگی برای گریه یا حساسیت بیش از حد

-
-
-
-



تغییر در طرز فکر

تغییر در رفتار

تغییر جسمی

تغییر احساسی

7. از چه راهبردهایی می توانم استفاده کنم که دوباره حالم خوب شود؟ با چه کسی می توانم صحبت کنم؟ مثلاً با دوستان یا اعضا خانواده، یا وقت گذاشتن برای ورزش منظم



8. چگونه می‌توانم از آنچه به دست آورده‌ام به عنوان مبنای اهداف آینده‌ام استفاده کنم؟ چه اهداف دیگری را می‌توانم تعیین کنم که به خوب ماندنم کمک کنند؟



- کوتاه مدت

- دراز مدت

برای بسیاری افراد صحبت کردن با شخص دیگری به صورت منظم و نظام‌مند خیلی مؤثر است. حال که جلسات شما به پایان خود نزدیک می‌شود، ممکن است بخواهید کماکان این زمان را هر روز به خودتان اختصاص دهید تا ببینید حالتان چگونه است.

چه زمانی در هر روز برای اینکه ببینم حالم چگونه است، مناسب است؟

- چه روزی و چه ساعتی از روز
- چند وقت یکبار
- آیا به کمک احتیاج دارم؟ مثلاً از یک دوست یا همسر



کمک بیشتر

امیدواریم از تمرین های این کتابچه استفاده کنید. قاعدتاً آنها باید به شما کمک کنند بر افسردگی تان فائق آید و دوباره به افکار و زندگی تان مسلط شوید.

اگر فکر می کنید پیشرفت تان کم است، راه های دیگری برای کمک هست که شما را یاری دهد به مشکلاتان چیره شوید.

بهترین فردی که اول می توانید با او صحبت کنید، پزشک خانوادگی شماست. او ممکن است درمان کلامی یا قرص های ضد افسردگی و یا هر دو را به شما پیشنهاد کند. وی ممکن است به شما پیشنهاد دهد یک مددکار سلامت روانی که بتواند در زمینه مشکلاتان به شما کمک تخصصی بدهد را ببینید. اگر چنان افسرده هستید که فکر آسیب زدن به خودتان رهایتان نمی کند هرچه سریعتر به دیدن پزشک خانوادگیان بروید و به وی بگویید چه حالی دارید.

کجا می توانم کمک بیشتر بگیرم؟

اگر فکر می کنید افسرده هستید، دکتر خانوادگی تان بهترین کسی است که می توانید در وهله اول به او مراجعه کنید. آنها اطلاعات لازم در مورد جاهایی که شما در محل خودتان برای کمک می توانید مراجعه کنید دارند. در صفحه 41 این کتابچه نیز اطلاعات تکمیلی در مورد خدمات و سازمان ها وجود دارد. شما از دستیار دکتر خانوادگی تان و مشاور حضوری بهداشتی نیز می توانید کمک بگیرید.

اگر سؤالی در باره دارویی که برای شما تجویز شده دارید با دکتر خود در این باره صحبت کنید. یا می توانید از طریق شماره تلفن 08454647 با NHS Direct تماس بگیرید.

مطالب خواندنی بیشتر

بسیاری از مطالب این کتاب در کتابهای زیر با جزئیات بیشتری مورد بررسی قرار گرفته اند که بعضی از آنها را می توانید از کتابخانه های محلاتان تحت برنامه "کتاب های تجویزی" دریافت کنید. (برای اطلاعات بیشتر به دکتر یا مددکار سلامت روان خود مراجعه کنید):

فکر به جای احساس: تغییر نحوه ی احساسات با تغییر نحوه ی تفکراتان. (1995) کریستین آ پادسکی و دنیس گرین برگر. انتشارات گیلفورد

کتابچه ی احساسات خوب (چاپ دوم 2000). دیوید برنز، پلام. آمریکا

غلبه بر افسردگی (1999) پل گیلبرت.

کمک بیشتر

سازمان های مفید

متحدان افسردگی

استودیو سپیتفایر 63-71، پلاک 212

خیابان کلیر، لندن N1 9BE

تلفن 08451232320

ساعات کار 10 صبح تا 5:30 بعدازظهر

www.depressionalliance.org

این سازمان یک خیریه کشوری است که برای کسانی که دچار افسردگی هستند و مراقبین شان اطلاعات و پشتیبانی ارائه می کند.

خط های تلفن برای کمک

خط های تلفن برای مراقبین

0808 808 7777 (چهارشنبه و پنج شنبه 10 تا 12 صبح، 2 تا 4 بعد از ظهر) این خط کمکی برای ارائه مشاوره و اطلاعات برای مراقبین برای کلیه امور است.

کروس - کمک به داغدیدگان

0844 477 9400 (خط کمک روزانه)
اطلاعات و مشاوره برای داغدیدگان

صدای مشروبوخواری

0800 917 8282 (24 ساعته) اطلاعات محرمانه و مشاوره برای کسانی که نگران خود یا شخص دیگری که مشروب می خورد هستند. امکان معرفی به مراکز خدمات محلی

صدای بدهکار

0808 808 4000 (دوشنبه-جمعه 9 صبح تا 9 شب، شنبه ها 9:30 صبح تا 1 بعدازظهر)
مشاوره در مورد راه های حل مشکل بدهکاری

صدای والدین

0808 800 2222 (24 ساعته) خط کمک و اطلاع رسانی برای والدین مضطرب

صدای بی پناه

0808 800 4444 (ساعت کار هر روز از 8 صبح تا نیمه شب)
برای افراد بی خانمان

شماره تلفن کشوری برای قربانیان خشونت خانگی

شماره تلفن کشوری برای زنان قربانی خشونت خانگی
0808 247 2000 (24 ساعته)

پایگاه های اطلاع رسانی

www.livinglifetothefull.com

منبع روی خط اینترنت مهارت های زندگی با استفاده از تکنیک "طشر".
عضویت رایگان.

www.sortoutstress.co.uk

مشاوره و اطلاعات برای مردان جوان.

www.moodgym.anu.edu.au

برنامه خود درمانی رایگان با آموزش تکنیک "طشر" برای افراد آسیب پذیر نسبت به افسردگی و تنش.

اورژانس

اگر در شرایطی بحرانی به سر می برید، به خصوص اگر حس می کنید در معرض خطر آسیب به خود یا دیگران هستید، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید. یا می توانید با شماره زیر تماس بگیرید:

CAMIDOC – 020 7388 5800

این مرکز خدمات درمانی اورژانس به افراد ارائه می دهد. ساعت کار دوشنبه تا جمعه از 6:30 بعدازظهر تا 8 صبح. تعطیلات رسمی و آخر هفته ها 24 ساعته.

تلفن 90 90 90 Samaritans یا ایمیل jo@samaritans.org
پشتوانه عاطفی محرمانه 24 ساعته برای افرادی که دچار تنش یا یأس، و یا در فکر خودکشی هستند.

خط بحران ایزلینگتون مایند 0845 123 23 73

خط تلفن کمک در ساعات غیر کاری و خدمات مشاوره از ساعات 5 بعد از ظهر تا 10 شب.

خط بحران آمبرلا برای شبها 020 7226 9415

خط تلفن شبانه برای افرادی که مشکلات سلامت روان دارند. ساعت کار هر شب از 12:30 بامداد تا 6 صبح. همچنین با مراجعه به نزدیکترین مرکز حوادث و اورژانس، می توانید از خدمات فردی که به مشکلات شما گوش کند و به شما کمک کند استفاده کنید.

تقدیر و تشکر

مآخذ این کتابچه عبارتند از:

افسردگی و بی حوصلگی: راهنمای کمک به خود (2003) نورث آمبرلند، تاین و ور ان اچ ای تراست

مدیریت اضطراب: راهنمای استفاده کاربران (2002) هلن کنرلی، بخش از بخش روانشناسی بیمارستان وارن فورد، بخش کتابچه های کمک به خود در مرکز آموزشی شناخت درمانی آکسفورد

کنار آمدن با دلشوره: کتابچه راهنمای کمک به خود (2005) اس بلک، جی هیستینگز، ام هندرسون، ان اچ اس بوردرز

مدیریت اضطراب و افسردگی: راهنمای کمک به خود (1999)، نیکولاس هولدرزورث و راجر پکستون، بنیاد سلامت روان

ذهن خود را اداره کنید (1995) گیلیان باتلر و تونی هوپ، انتشارات دانشگاه آکسفورد

ضمیمه

برنامه روزانه/صفحه روزانه

این صفحه را می توانید کپی کنید و هر طور لازم دارید استفاده کنید. مددکار سلامت روان شما ممکن است کپی های بزرگتری از صفحه کار داشته باشد که شما بتوانید استفاده کنید تا تمرین های مختلف به شما کمک کند.

زمان	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
صبح							
بعد از ظهر							
شب							

هفته شروع



یادداشت

این کتاب از آن شماست، بنابراین آن را برای استفاده های بعدی نگه دارید

برای دریافت نسخه های بیشتری از این کتاب با امور
اجرایی اداره بهداشت عمومی با شماره تلفن

تماس بگیرید.

020 3317 3651 @NHS Camden

سایر کتابچه های این سری



