

التغلب على الاكتئاب

44 نشاطًا علاجيًا لإعادة السعادة والرضا إلى حياتك



ترجمة
عبد الله أحمد كامل

تأليف
د. لورانس إي. شاپيرو

جميعنا تقريبًا نعاني من اكتئاب خفيف على الأقل من وقت لآخر، وتشير التقديرات إلى أن ثُلث البالغين يمرون باكتئاب شديد في حياتهم. حتى أصبح الأمر أشبه بـ «الزكام الشائع» لمشكلات الصحة النفسية. لذلك في السنوات الأخيرة، بدأ علماء النفس في النظر إلى ما هو أبعد من مجرد علاج أعراض الاكتئاب وركزوا في علاجهم أيضًا على التقنيات التي يمكن أن تساعد الناس على إيجاد حياة أكثر سعادة وإرضاءً.

فجميعنا لدينا «نقطة محددة» للسعادة، أي أنك ولدت بنزعة نحو مستوى معين من السعادة، تمامًا كما ولدت باستعداد لأن تكون بوزن معين. ولكن كما هو الحال مع وزنك، يمكن لسلوكك أن يحدث فرقًا في سعادتك، فعندما تتعلم ممارسة «نظام صحي» من السلوكيات التي تزيد من السعادة، يمكنك مجابهة استعدادك الوراثي للاكتئاب وكذلك ظروف حياتك الخاصة. فلا يهم ما إذا كنت غنيًا أو فقيرًا، طويلًا أو قصيرًا، متزوجًا أو أعزبًا، في مقدورك دومًا أن تكون سعيدًا.

العديد من أوراق العمل في هذا الكتاب مستمدة من الأبحاث التي أجريت حول السبب الذي يجعل بعض الناس يبدون أكثر سعادة من غيرهم، وقد تتفاجأ من قلة ما يتطلبه الأمر لتحقيق ذلك.

يتضمن العلاج القياسي للاكتئاب تعليم العملاء مهارات نفسية محددة لوقف دوامة التعاسة والسلبية والسلوكيات الهادمة للذات. لهذا تستند أوراق العمل في هذا الكتاب على أحدث الأفكار في العلاج السلوكي المعرفي، والذي يعتبر «المعيار الذهبي» في علاج الاكتئاب. لذلك يمكن للمهارات والسلوكيات التي ستتعلمها في كتاب العمل هذا أن تغير الطريقة التي يعمل بها دماغك حرفيًا.

لكن قبل كل شيء، من المهم أن تكون تتحلى بالصبر مع نفسك وتثابر على استخدام هذه الأساليب على الرغم من أنها قد تكون صعبة في بعض الأحيان. فعلاج الاكتئاب، أو أي مشكلة صحية نفسية في هذا الشأن، يمكن أن يغير بشكل كبير الطريقة التي يعمل بها دماغك حرفيًا، ولكن هذا قد يستغرق بعض الوقت.

المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة: التغلب على الاكتئاب	١٣
ما يمكن أن يقدمه لك كتاب العمل هذا	١٥
فهم اكتئابك	٢١
أسباب الاكتئاب	٢١
أعراض الاكتئاب	٢٤
هل يتسبب اكتئابك في ألم جسدي؟	٢٦
تحفيز نفسك على التغيير	٢٨
زيادة المشاعر الإيجابية	٣١
ثلاثة أشياء جيدة حدثت اليوم	٣١
تخيل أفضل نسخة ممكنة لذاتك	٣٢
إنشاء بيان المهمة الشخصية	٣٦
تحديد نقاط القوة المميّزة لك	٣٩

٤٤	استخدم نقاط القوة المميّزة لك
٤٦	أشياء يمكنك القيام بها لرفع معنوياتك
٤٩	إنشاء دفتر يوميات الامتنان
٥١	الشعور بالتحسن من خلال الوعي الروحي
٥٤	إيجاد البهجة والتوازن في حياتك
٥٨	التركيز على المشاعر الإيجابية
٦٠	تأمل اللطف الودود
٦٣	طرق جديدة للتفكير
٦٣	استخدام عبارات التأقلم لإلزام اكتئابك
٦٥	تحديد أفكارك التلقائية وغير العقلانية
٦٨	إلزام أفكارك التلقائية وغير العقلانية
٦٩	التوقف عن الأحكام السلبية على الآخرين
٧٢	التركيز على الحلول بدلاً من المشكلات
٧٣	حل مشكلاتك خطوة بخطوة
٧٨	تطوير صوتك الداخلي المغذّي
٨١	طرق جديدة للتصرف
٨١	استخدام العقد للالتزام بالتغيير
٨٣	أفعال اللطف تؤدي إلى السعادة
٨٤	زيادة تجارب التدفق
٨٦	قيّم أنشطة التدفق الخاصة بك
٨٧	ممارسة الرعاية الذاتية الرحيمة

٩٢ التغلب على الاكتئاب بمساعدة التمارين الرياضية

٩٨ كيف يؤثر النظام الغذائي على مزاجك

١٠١ مواكبة التوتر والمشاعر الصعبة

١٠١ كسر حلقة التوتر والاكتئاب

١٠٤ التعامل مع الشعور بالخزي والذنب

١٠٥ تجاوز الأوقات الصعبة باليقظة الذهنية

١٠٧ تقبّل التجارب والأفكار والمشاعر غير السارة

١٠٩ التواصل مع الآخرين

١٠٩ التواصل بشأن احتياجاتك ومشاعرك باستخدام عبارات «أنا»

١١١ لا تكن بمفردك

١١٤ رؤية مدى تقدير الآخرين لك

١١٦ بناء نظام الدعم الخاص بك

١٢٠ كيف تريد أن تتم معاملتك؟

١٢٣ إحداث تغيير دائم

١٢٣ ما الذي ساعدك؟

١٢٥ التغلب على الانتكاسات

١٢٨ تتبّع كيفية تأثير الدواء على اكتئابك

١٣٠ ملاحظات

تنويه: الغرض من هذا الكتاب هو استخدامه كمساعد
للعلاج النفسي. إذا كنت تعاني من أعراض أو مشكلات
خطيرة في حياتك، فيجب عليك طلب المساعدة من أخصائي
صحة نفسية من ذوي الخبرة.

عن المؤلف

لورانس إي شاپيرو، دكتوراه في علم النفس، هو مؤلف غزير الإنتاج لكتب المساعدة الذاتية ومخترع أكثر من ١٠٠ لعبة علاجية. يشتهر الدكتور شاپيرو بنهجه العملي في مساعدة الآخرين. وقد ألف كتب عمل وكتب قصص وألعاب بطاقات وألعاب لوحية وتطبيقات للهواتف الذكية. وتغطي اهتماماته وخبرته مجموعة واسعة من القضايا، بدءاً من تزويد الآباء والأمهات بمعلومات منقذة للحياة في «دليل طوارئ الأطفال» إلى الحد من حالات الانتحار في الجيش من خلال التطبيق الحائز على جوائز «أوپيريشن ريتش آوت». تُرجمت أعماله إلى سبع وعشرين لغة.

عن السلسلة

تنشر شركة بيتوين سيشنز ريسورسز مجموعة متنوعة من أوراق العمل والأدوات الأخرى المصممة لاستخدامها كواجب منزلي علاجي. كتاب «التغلب على الاكتئاب» هو واحد من سلسلة كتب الواجبات المصممة لمساعدة الأشخاص على ممارسة المهارات النفسية التي يتعلمونها في العلاج.

مقدمة: التغلب على الاكتئاب

غالبًا ما يُطلق على الاكتئاب اسم «الزكام الشائع» لمشكلات الصحة النفسية. فجميعنا تقريبًا نعاني من اكتئاب خفيف على الأقل من وقت لآخر، وتشير التقديرات إلى أن ثلث البالغين يمرون باكتئاب شديد في حياتهم.

هناك أنواع عديدة من الاكتئاب، فالشخص المصاب بالاضطراب الاكتئابي المستمر يعاني من الاكتئاب لمدة عامين على الأقل ويعاني من نوبات اكتئاب شديدة، ممزوجة بأعراض أقل حدة. والاضطراب العاطفي الموسمي يأتي خلال أشهر الشتاء عندما تقل أشعة الشمس وعادةً ما تخف حدته في الربيع، ولكن لا يمكن الاستهانة بتأثيره خلال أشهر الشتاء. ويتسم الاضطراب ثنائي القطب بالاكتئاب المصحوب بنوبات ارتفاع دورية يمكن أن تشمل الشعور بالنشوة والانزعاج أيضًا. وكثيرًا ما يتواجد الاكتئاب مع مشكلات أخرى أيضًا، بما في ذلك الإدمان والمشكلات الزوجية والضعف المرتبطة بالعمل.

إذا كنت تعاني من الاكتئاب، فسيعتمد تشخيصك على عدد الأعراض التي تعاني منها ومدة استمرارها، تشمل أعراض الاكتئاب ما يلي:

■ المزاج المكتئب أو الحزن أو الشعور «بالخواء»

- فقدان الاهتمام أو المتعة بالأنشطة التي كنت تستمتع بها في السابق
- فقدان الوزن بشكل ملحوظ أثناء عدم اتباع نظام غذائي أو زيادة الوزن بشكل ملحوظ

■ عدم القدرة على النوم أو النوم المفرط

■ الأرق أو الانزعاج

■ الإرهاق أو فقدان الطاقة

■ الشعور بانعدام القيمة، أو الشعور بالذنب المفرط أو غير المناسب

■ صعوبة التفكير أو التركيز أو التردد

■ أفكار متكررة بالموت أو الانتحار* مع أو بدون خطة محددة

*مهم: إذا كنت تفكر في الانتحار، حتى لو كان ذلك لمرة واحدة فقط، اتصل على الفور بالخط الوطني لمنع الانتحار. فمستشاروهم متاحون على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على مدار السنة مع تقديم المساعدة بسرية تامة وسيقومون بتوصيلك بشبكة من الخدمات في جميع أنحاء البلاد.

اتصل بالرقم ٨٢٥٥-٢٧٣-٨٠٠-١ أو قم بزيارة موقعهم الإلكتروني:

<https://suicideprevention4online.org/>.

ما يمكن أن يقدمه لك كتاب العمل هذا

تم تصميم كتاب العمل هذا لاستخدامه كجزء من علاجك مع معالج نفسي أو مستشار، في حين أنك قد تجد أن أوراق العمل مفيدة في التخفيف من اكتئابك دون مساعدة إضافية، إلا أن زيارة معالج أو مستشار مؤهل ستساعدك على إحراز تقدم أسرع بكثير في التغلب على اكتئابك. يمكن أن يكون الاكتئاب معقدًا وغالبًا ما يكون مصحوبًا بأنواع أخرى من المشكلات، مثل اضطرابات القلق، والتي ستحتاج إلى أنواع مختلفة من العلاج. سيساعدك المعالج أو المستشار المحترف في التركيز على الأشياء التي يمكنك القيام بها للحصول على راحة فورية وطويلة الأمد من الاكتئاب.

يتضمن العلاج القياسي للاكتئاب تعليم العملاء مهارات نفسية محددة لوقف دوامة التعاسة والسلبية والسلوكيات الهادمة للذات. تستند أوراق العمل في هذا الكتاب على أحدث الأفكار في العلاج السلوكي المعرفي، والذي يعتبر «المعيار الذهبي» في علاج الاكتئاب.

يمكن للمهارات والسلوكيات التي ستتعلمها في كتاب العمل هذا أن تغير الطريقة التي يعمل بها دماغك حرفيًا، لدينا المئات من الدراسات التي تبين لنا أنه عندما يمارس الناس سلوكيات معينة، تتغير المواد الكيميائية الحيوية في دماغهم. يمكن لهذه الأنشطة أن تزيد من المواد الكيميائية الحيوية التي نربطها بالشعور بالراحة، بما في ذلك السيروتونين (الهدوء والرضا)، والأوكسيتوسين (الحب والتواصل مع الآخرين)،

والدوپامين (المتعة)، والإندورفين (الاسترخاء والمشاعر الإيجابية). أثناء ممارستك للتمارين الواردة في كتاب العمل هذا، ستقوم بتحفيز هذه المواد الكيميائية الحيوية المهمة بشكل فعال.

ما هو أبعد من الاكتئاب : لِمَ لا تكون سعيداً ؟

في السنوات العشرين الماضية، بدأ علماء النفس في النظر إلى ما هو أبعد من مجرد علاج أعراض الاكتئاب وركزوا في علاجهم أيضاً على التقنيات التي يمكن أن تساعد الناس على إيجاد حياة أكثر سعادة وإرضاءً، فالكثير من أوراق العمل في كتاب العمل هذا مستمدة من الأبحاث التي أجريت حول السبب الذي يجعل بعض الناس يبدو أكثر سعادة من غيرهم، وقد تتفاجأ من قلة ما يتطلبه الأمر لتحقيق ذلك.

يخبرنا الباحثون بأننا جميعاً لدينا «نقطة محددة» للسعادة، وهي النزعة نحو نقطة محددة على سلسلة متصلة بين السعادة أو الاكتئاب، وبعبارة أخرى، لقد ولدت بنزعة نحو مستوى معين من السعادة، تماماً كما ولدت باستعداد لأن تكون بوزن معين. ولكن كما هو الحال مع وزنك، يمكن لسلوكك أن يحدث فرقاً في سعادتك، فعندما تتعلم ممارسة «نظام صحي» من السلوكيات التي تزيد من السعادة، يمكنك مجابهة استعدادك الوراثي وكذلك ظروف حياتك الخاصة. فلا يهم ما إذا كنت غنياً أو فقيراً، طويلاً أو قصيراً، متزوجاً أو أعزباً، في مقدورك دوماً أن تكون سعيداً.

كيفية استخدام كتاب العمل هذا

تنقسم التمارين الأربعة وأربعون في كتاب العمل هذا إلى سبعة أقسام.

فهم اكتئابك

ستساعدك أوراق العمل في هذا القسم على فهم أسباب إصابتك بالاكتئاب، وستساعد على تحفيزك على التغيير. يؤثر الاكتئاب على مختلف الأشخاص بطرق شتى، وقد تكون

لديك مشكلات ناتجة عن اكتئابك وتقوم بنسبتها إلى أشياء أخرى في حياتك. ففهمك للاكتئاب سيساعدك على التركيز على الأشياء المحددة التي يمكنك القيام بها للشعور بالتحسن في وقت أقرب.

زيادة المشاعر الإيجابية

ستجعلك أوراق العمل في هذا القسم تصب تركيزك على الأنشطة التي يمكن أن تحسّن مزاجك وتنمّي «عادة السعادة». ربما تكون قد عانيت من الاكتئاب لفترة طويلة لدرجة أنك نسيت الشعور بالسعادة وامتلاك المشاعر الإيجابية تجاه نفسك والآخرين. لحسن الحظ، هناك طرق بسيطة نسبياً لتحسين حالتك المزاجية؛ وبمجرد أن تدمجها في حياتك اليومية، قد تبدأ في الشعور بالسعادة في غضون أسابيع قليلة.

أساليب جديدة للتفكير

منذ ما يقرب من خمسين عاماً ونحن نعلم أن تغيير طريقة تفكيرك يمكن أن يغير الطريقة التي تشعر بها. ستساعدك أوراق العمل في هذا القسم على فهم كيف يمكن لتفكيرك اللاعقلاني أن يجعل اكتئابك أسوأ، وكيف يمكن للتخلي عن الأحكام السلبية تجاه الآخرين أن يجعلك تشعر بتحسن تجاه نفسك، وكيف يمكنك تطوير صوت داخلي أكثر رعاية.

أساليب جديدة للتصرف

التغلب على الاكتئاب يتطلب جهداً، ولكن عندما تلزم نفسك بإجراء تغييرات يومية في حياتك، يمكنك أن تتعلم التحكم في عواطفك بدلاً من أن تجعلها تتحكم بك. تتضمن بعض التغييرات التي ستساعدك في التغلب على الاكتئاب عادات أساسية في نمط حياتك، مثل التأكد من تناول وجبات مغذية والحصول على قسط كافٍ من النوم. وتتطلب منك أنشطة أخرى أن تلزم نفسك بالقيام بالأشياء التي تستمتع بها والتصرف بلطف

وتعاطف مع الآخرين. قد تندهش كيف يمكن للتغيرات البسيطة في سلوكك اليومي أن تحدث فرقاً كبيراً في شعورك.

التعامل مع الضغوط والمشاعر الصعبة

في بعض الأحيان تكون الحياة صعبة للغاية، فقد تفقد وظيفتك أو تتطلق أو حتى تعاني من فقدان شخص عزيز عليك، هناك العديد من الأشياء اليومية التي يمكن أن تسبب لك الشعور بالحزن والتوتر أيضاً، ولكن لا يجب أن تجعلك هذه الأشياء مكتئباً، يعلمك هذا القسم أساليب تحمل الأوقات الصعبة وتطوير عادات تجعلك أكثر مرونة حتى في الأوقات الصعبة.

التواصل مع الآخرين

يميل الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب إلى عزل أنفسهم وحتى إخفاء مشكلاتهم عن أولئك الذين يهتمون بهم، ستساعدك أوراق العمل الواردة في هذا القسم على محاربة غريزة «العيش بمفردك» وتساعدك على إدراك أن هناك العديد من الأشخاص في حياتك يمكنهم مساعدتك في التغلب على اكتئابك.

إحداث تغيير دائم

يعاني الكثير من الناس من أعراض الاكتئاب طوال حياتهم، لكن هذا يمكن أن يتوقف! بالطبع، ستشعر بالحزن وحتى التعاسة في بعض الأحيان – وهذا كله جزء من كونك إنساناً – ولكن يمكنك أن تتعلم تمييز الوقت الذي تتحول فيه الضغوط والمشاعر العادية إلى معاناة لا داعي لها. ستساعدك أوراق العمل الواردة في هذا القسم على تحديد الأشياء التي ساعدتك في التغلب على اكتئابك، وتساعدك على إدراك الأشياء التي يمكن أن تسبب الانتكاسات، وتساعدك على مراقبة أية أدوية تتناولها لعلاج اكتئابك.

لا يوجد مكان صحيح أو خاطئ لبدء كتاب العمل هذا، ستكون جميع الأساليب الواردة في هذا الكتاب مفيدة، إذا كنت تتلقى علاجًا للاكتئاب، فيجب عليك مناقشة من أين تبدأ مع معالجك أو مستشارك النفسي. قد يشعر هو أو هي أن هناك بعض الأشياء المحددة التي يمكنك القيام بها والتي سيكون لها التأثير الأكثر مباشرة.

وقبل كل شيء، من المهم أن تكون تتحدى بالصبر مع نفسك وتثابر على استخدام هذه الأساليب على الرغم من أنها قد تكون صعبة في بعض الأحيان. فعلاج الاكتئاب، أو أي مشكلة صحية نفسية في هذا الشأن، يمكن أن يغير بشكل كبير الطريقة التي يعمل بها دماغك حرفيًا، ولكن هذا قد يستغرق بعض الوقت.

نتمنى لك التوفيق في العمل على التغلب على اكتئابك، إذا كنت تبحث عن مصادر إضافية، فننصحك باستخدام الموقع الإلكتروني للجمعية الأمريكية للقلق والاكتئاب، والذي يمكن العثور عليه على:

<https://www.adaa.org/>.

فهم اكتئابك

أسباب الاكتئاب

هناك العديد من أسباب الاكتئاب، وفي أغلب الأحيان يساهم أكثر من عامل واحد في إصابة الشخص بالاكتئاب، استخدم ورقة العمل هذه للتفكير في بعض العوامل التي قد تكون ساهمت في إصابتك بالاكتئاب.

الإرشادات: لكل فئة من الفئات أدناه، اذكر الأشياء التي تشعر أنها أثرت عليك. اترك القسم فارغاً إذا كنت تعتقد أنه غير ذي صلة.

١ - البيئة

البيئات الأسرية أو الاجتماعية السلبية مثل: الفقر أو الجوع، أو سوء المعاملة، أو الجريمة، أو الصراع، أو العنف، أو عدم الاستقرار، أو الظروف غير الصحية، أو الإهمال؛ يمكنها أن تساهم في الإصابة بالاكتئاب. اذكر أي عوامل بيئية قد تكون عاملاً في إصابتك بالاكتئاب.

.....

.....

.....

ملاحظات

استخدم هذه الصفحات للاحتفاظ بملاحظات حول ما يساعدك في التغلب على اكتئابك أو العقبات التي تواجهها. قد ترغب أيضًا في الاحتفاظ بدفتر يوميات منفصل للأفكار.

عينة للقراءة

التغلب على الاكتئاب

غالبًا ما يُطلق على الاكتئاب اسم «الزكام الشائع» لمشكلات الصحة النفسية، فجميعنا تقريبًا نعاني من اكتئاب خفيف على الأقل من وقت لآخر، وتشير التقديرات إلى أن ثلث البالغين يمرون باكتئاب شديد في حياتهم.

يمكن للمهارات والسلوكيات التي ستتعلمها في كتاب العمل هذا أن تغير الطريقة التي يعمل بها دماغك حرفيًا. هناك المئات من الدراسات التي تبين لنا أنه عندما يمارس الناس سلوكيات معينة، يتغير المزيج المعقد من المواد الكيميائية الحيوية في دماغهم. يمكن لهذه الأنشطة أن تزيد من المواد الكيميائية الحيوية التي تربطها بالشعور بالراحة، بما في ذلك السيروتونين (الهدوء والرضا)، والأوكسيتوسين (الحب والتواصل مع الآخرين)، والدوبامين (المتعة)، والإندورفين (الاسترخاء والمشاعر الإيجابية). أثناء ممارستك للتمارين الواردة في كتاب العمل هذا، ستقوم بشكل فعال بتحفيز المواد الكيميائية الحيوية التي يمكن أن تساعدك في التغلب على اكتئابك وعيش حياة أكثر سعادة وإشباعًا.

تتضمن المهام ما يلي:

- | | |
|--|--|
| • تطوير صوتك الداخلي المغذي | • تخيل أفضل نسخة ممكنة لذاتك |
| • التعامل مع الشعور بالخزي والذنب | • إيجاد الرهبة |
| • كسر حلقة التوتر والاكتئاب | • إنشاء بيان المهمة الشخصية |
| • تقبّل التجارب والأفكار والمشاعر غير السارة | • استخدام نقاط القوة المميّزة لك |
| • زيادة تجارب التدفق | • التركيز على المشاعر الإيجابية |
| • ممارسة الرعاية الذاتية الرحيمة | • تأمل اللطف الودود |
| • خلق يوم أفضل | • أشياء يمكنك القيام بها لرفع معنوياتك |
| • رؤية مدى تقدير الآخرين لك | • التوقّف عن الأحكام السلبية على الآخرين |
| • بناء نظام الدعم الخاص بك | • التركيز على الحلول بدلاً من المشكلات |
| • كيف تريد أن تتم معاملتك ؟ | • حل مشكلاتك خطوة بخطوة |