

# بد خلقی تان را بهبود بخشید



درمان رفتار شناختی  
رویکرد مبتنی بر شواهد برای کمک به غلبه بر  
خلق و خوی ضعیف یا افسردگی.

## آیا این کتاب کار برای شماست؟

خلق بد می‌تواند ناشی از موارد زیادی همانند عوامل بیولوژیک یا رویدادهای زندگی باشد. بعضی اوقات مشخص نمودن علت اینکه چرا شما چنین احساسی دارید، مشکل است.

اگر خلق بد شما به دلیل مشکل خاصی باشد که حل آن برای شما دشوار است، برای مثال مشکلات مالی همانند بدهی، ممکن است خوب باشد که ببینید آیا کمک در این حوزه‌ها می‌تواند مفید باشد یا خیر.

# خوش آمدید!

آفرین، شما گام اول جهت بهبودی روحیه خود را برداشتید.

این کتاب کار بر اساس درمان شناختی رفتاری (CBT)، یک درمان روانشناختی مبتنی بر شواهد است. این بر روی اینجا و اکنون تمرکز می‌کند و به افرادی که دچار افسردگی هستند، فاقد انرژی هستند و انگیزه کمی دارند کمک می‌کند تا احساس خود را درک کنند و تغییراتی ایجاد کنند تا به خود قبلی‌شان بازگردند.

کتاب کار شما را از طریق تکنیکی به نام فعال سازی رفتاری راهنمایی می‌کند که به بسیاری از افرادی که خلق و خوی پایینی دارند، کمک کرده است.

این روش به گونه‌ای طراحی شده است که با حمایت یک متخصص سلامت روان که به طور خاص آموزش دیده است به شما کمک کند از این تکنیک بیشترین بهره را ببرید. در سراسر انگلستان این اغلب یک پزشک سلامت روان (PWP) است که در خدمات بهبود دسترسی به درمان‌های روان‌شناختی (IAPT) کار می‌کند.



ممکن است خودتان به این کتاب کار برخورد کرده باشید، یا ممکن است توسط یک متخصص سلامت روان که به شما در کار کردن با آن کمک می‌کند، پیشنهاد شده باشد. در هر صورت، شما کاملاً در نحوه استفاده از آن مختار هستید.

## روحیه یا خلق بد چگونه به نظر می‌رسد؟

هنگامی که خلق و خوی ما بد یا پایین است، ممکن است متوجه مواردی از قبیل انجام ندادن کارهایی که قبلاً انجام می‌دادیم، خستگی، تمرکز ضعیف، افکار غیر مفید و شاید خوردن بیشتر یا کمتر از حد معمول شویم. تجربه چنین چیزهای هنگامی که روحیه پایین باشد کاملاً طبیعی است.

### همه ما هر از چند گاه احساس می‌کنیم روحیه پایینی داریم!

با اینحال، اگر بیش از دو هفته آن را تجربه کنیم و ملاحظه کنیم که این امر بر زندگی ما تاثیر گذاشته است آنگاه ممکن است "افسردگی" آغاز گردد. هر یک از چیزهایی که ما با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم می‌تواند شروع به تاثیر منفی روی دیگران کند و منجر به "چرخه معیوب افسردگی" شود.



هر یک از این حوزه‌ها بر سایر حوزه‌ها تاثیر دارد. این می‌تواند به گرفتار شدن افراد در چرخه معیوب منجر شود.



تجربه روحیه پایین در هر شخصی متفاوت است. ولی اگر فکر می‌کنید که شما در چرخه معیوب گرفتار شده‌اید، این کتاب کار می‌تواند مفید باشد.

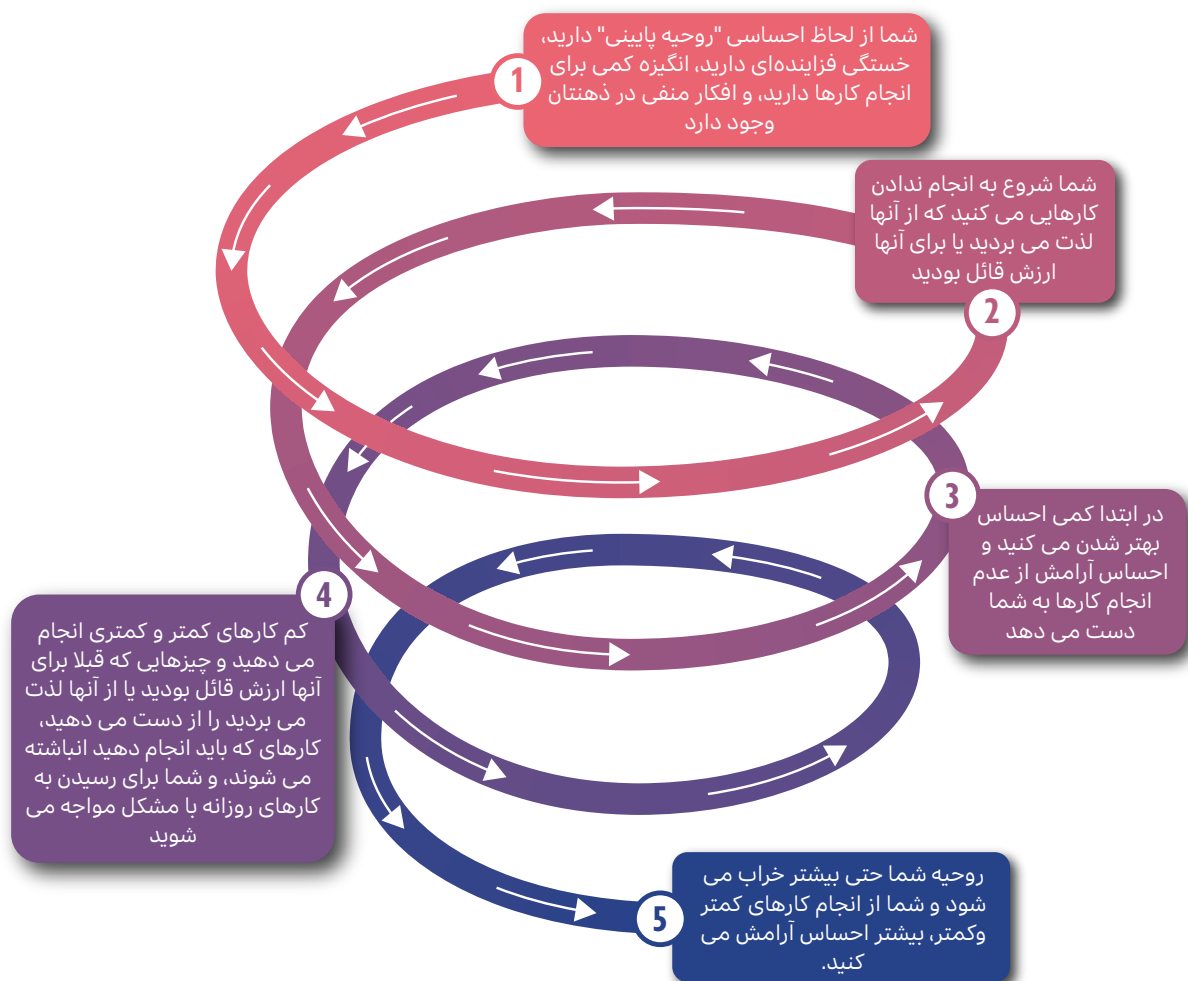
## درک اجتناب همراه افسردگی

هنگامی که خلق و خوی پایینی دارید و کمبود انرژی و علاقه به انجام کارها را تجربه می‌کنید، ممکن است از انجام چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید یا برای آنها ارزش قائل بودید اجتناب کنید. این می‌تواند به نوعی احساس راحتی منجر شود. با انجام کار کمتر شما کمتر احساس خستگی و تحریک پذیری می‌کنید، ولی به نوعی دیگر احساس انگیزه برای انجام آنها هم نمی‌کنید.

### در حالی که اجتناب از انجام کارها قابل درک است، احساس راحتی که با آن همراه است، مفید نیست.

ولی به زودی، دنیای ما کم‌کم بسته‌تر می‌شود و ما متوجه می‌شویم که کارهایی که از انجام آنها لذت می‌بردیم، برای آنها ارزش قائل بودیم یا واقعا نیاز داشتیم که انجام دهیم، را انجام نمی‌دهیم. آن موقع است که روحیه ما شروع به تحلیل رفتن می‌کند و می‌تواند همانطور بد باقی بماند و منجر به گیرافتادن ما در چرخه معیوب افسردگی گردد.

#### چرخه افسردگی و فعالیت کاهش یافته

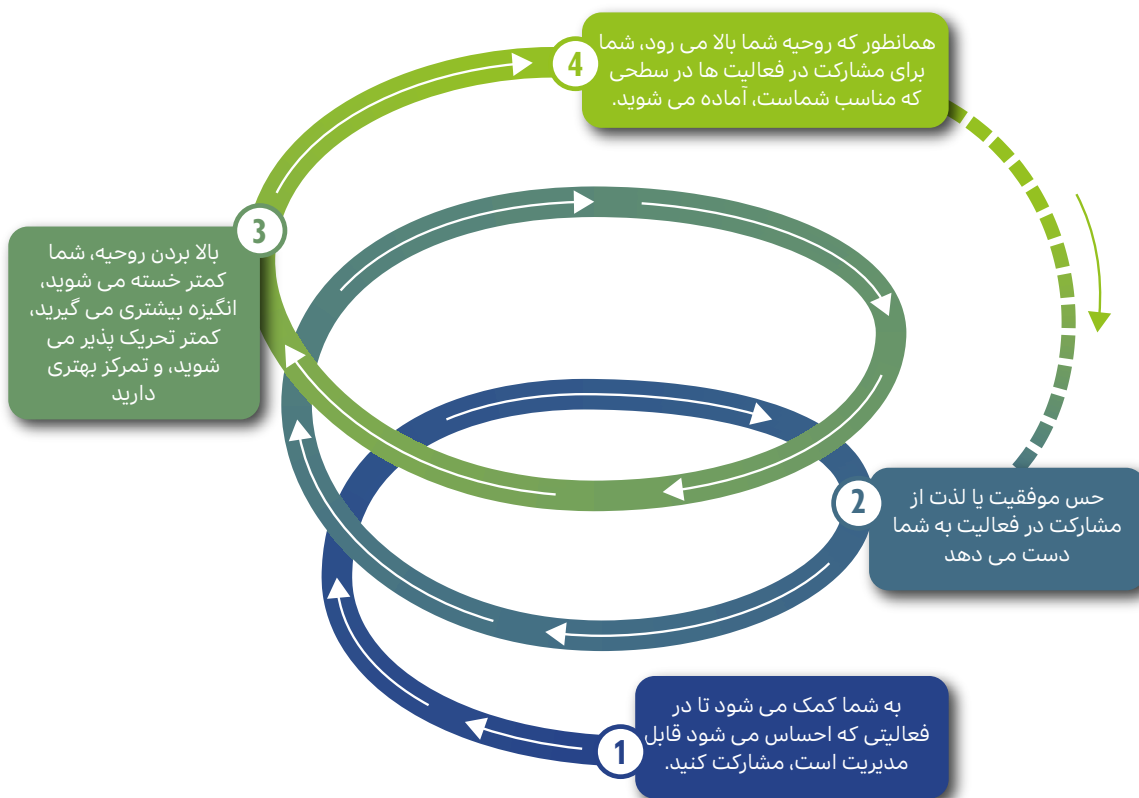


اگر این حس آشنا به نظر می‌رسد، به خاطر افتادن در این چرخه معیوب خود را شماتت نکنید.

## کمک برای رهایی از افسردگی: فعال شدن

اکنون ما دیدیم که افسردگی چگونه باقی می‌ماند، و بیاید کشف کنیم که چگونه می‌توانیم چرخه معیوب را از طریق شیوه‌ای که فعال سازی رفتاری نامیده می‌شود، از بین ببریم. فعال سازی رفتاری آنچه را که روی قوطی نوشته شده، انجام می‌دهد. آن چرخه معیوب را با مقابله نمودن با کاهش فعالیت و اجتناب از آنها که می‌تواند روحیه بد را ایجاد کند، می‌شکند. چون بخش‌های موجود در چرخه با هم مرتبط هستند، یک تغییر مثبت در رفتاری می‌تواند به تاثیر مثبت بر روی سایر بخش‌ها منجر شود و روحیه شما را بهبود بخشد.

### تجربه نمودن مسیر مارییچ رو به بالا



حرکت با سرعتی که مناسب شما است و مشارکت در فعالیت‌هایی که احساس می‌کنید قابل مدیریت هستند به شما فرصتی برای بهبودی روحیه‌تان ارائه می‌دهد. با گذشت زمان، شما به انجام کارهایی که قبلاً انجام می‌دادید، باز می‌گردید، آنهایی که از انجام آنها لذت می‌بردید یا برای آنها ارزش قائل هستید، که بخشی از روال روزانه شما بودند یا نیاز به انجام آنها داشتید. یا شاید بخواهید که کارهای جدیدی را که از آنها لذت می‌بردید شروع کنید.



فعال سازی رفتاری این نیست که خود را به عقب بازگردانید و ناگهان خود را درگیر تمامی امور کنید. با فعالیت‌های آسان‌تر شروع کنید و انجام مستمر چیزهای کوچک بهترین نتیجه را دارد. اگر فعال سازی رفتاری جالب به نظر می‌رسد، چرا آن داستان‌ها را نمی‌خوانید و آن را امتحان نمی‌کنید.

**به یاد داشته باشید:** کمک ممکن است از سوی متخصصان سلامت روان در دسترس باشد تا به شما کمک کنند که از این کتاب کار استفاده کنید.

## داستان سام

چند ماه بود که احساس خوبی نداشتم. شرکتی که برای آن کار می‌کردم، عملکرد خوبی داشت، من باید از این امر خشنود می‌شدم، اما آن بدان معنی بود که حجم کاری من افزایش یافته بود. من ساعات بیشتری کار می‌کردم و زمان کمتری برای انجام کارها بعد از کار وجود داشت و من به هر حال بعد از یک روز طولانی خیلی خسته بودم.

همه این‌ها برای چندین ماه ادامه یافت. روحیه ام بدتر و بدتر می‌شد، و من کارهای کمتر و کمتری انجام می‌دادم. هنگامی که شستن لباس‌ها و انجام خرید هم براین سخت شد و رئیس من ابونی، با من در مورد کیفیت کارم صحبت کرد، واقعا نگرانی من شروع شد. ابونی می‌توانست متوجه شود که روحیه من واقعا پایین است و توصیه کرد که با خدمات IAPT که قبلا به کارکنانی که او مدیر آنها بوده است، کمک کرده، مشاوره کنم. گرچه من واقعا نمی‌خواستم چنین کاری را بکنم و شک داشتم که مفید باشد، متوجه شدم که به کمک نیاز دارم و ابونی به من برای انجام یک ارجاع آنلاین کمک کرد. بعد از مدتی جواب به همراه نوبتی برای هفته بعدی دریافت کردم. من خیلی خوشنود بودم چون آنها گفتند که این نوبت می‌تواند از طریق تلفن انجام شود.

به جای انجام کارهایی که غروبها از انجام آنها لذت می‌بردم، همانند بازی تنیس، خودم را فقط به تنهایی مشغول تماشای تلویزیون می‌کردم و سپس زود هنگام به رختخواب می‌رفتم. هنوز هم آخر هفته‌ها دوستانم را ملاقات می‌کردم، چون آنها آن را هماهنگ می‌کردند، تلاش زیادی لازم نبود.

در ابتدا، متوجه تغییرات کوچک همانند بد بودن روحیه من، بیشتر خسته شدن و خوردن میان وعده‌های زیاد شدم. همچنین برای داشتن تمرکز در محل کار و انجام وظایف محوله به من به سختی تلاش می‌کردم، و رئیس من این امر را متوجه شد. با گذشت زمان، اوضاع رو به وخامت گذاشت، روحیه من خراب و خراب‌تر می‌شد، و من حتی در آخر هفته‌ها کارهای کمتر و کمتری انجام می‌دادم. گرچه دوستانم سعی کردند که با آنها به بازی تنیس و به ملاقات آنها بروم، ولی من به سادگی دیگر نمی‌خواستم کسی را ببینم. همه چیز غیرقابل تحمل به نظر می‌رسید، احساس کردم به استراحت و فکر کردن نیاز دارم "چرا آنها به هر حال می‌خواهند من آنجا باشم، من از بودن در آنجا لذت نمی‌برم". من حتی زحمت دوش گرفتن و تعویض لباس‌هایم برای بیرون رفتن و ملاقات افراد را به خود نمی‌دادم. من احساس کردم که این آسان‌تر است اگر برای خود مزاحمت ایجاد نکنم و جواب دادن به پیام‌ها را متوقف کردم و احساس تنهایی نمودم.



مادامی که شما روی این کتاب کار، کار می‌کنید، می‌توانید ببینید که چگونه سام فعال سازی رفتاری را مورد استفاده قرار داد. اگر شما خودتان از آن استفاده می‌کنید یا بین جلسات کمکی به مشکل خوردید، این می‌تواند مفید باشد.

## تعیین اهداف

قبل از اینکه شروع به استفاده از فعال‌سازی رفتاری کنید، می‌تواند به تعیین اهدافی که می‌خواهید برای رسیدن به آنها کار کنید و تا زمانی که کتاب کار را تکمیل می‌کنید، به آنها دست یابید، کمک‌تان کند.

هنگام تعیین اهداف، به خاطر داشتن موارد ذیل مهم است:



### واقع‌بین باشید

برای خود اهداف کوتاه مدت تعیین کنید که فکر می‌کنید می‌توانید آنها را در چند هفته آینده محقق کنید. این اهداف اکنون ممکن است دست نیافتنی جلوه نمایند، ولی در چند هفته آینده یا بیشتر قابل تحقق هستند. سپس برای رسیدن به این اهداف تلاش کنید و به مرور زمان به سمت اهداف میان مدت و بلندمدت حرکت کنید، چون کم‌کم احساس می‌کنید آنها دست‌یافتنی‌تر می‌شوند. اهداف میان مدت و طولانی مدت به شما چیزی جهت تلاش به سوی آن ارائه می‌دهد، و اهداف کوتاه مدت به منزله پلکانی در طول این مسیر است.



### دقیق مشخص کنید

ممکن است تعیین اهداف کلی همانند "احساس بهتری داشتن" یا "احساس دوست داشتن مجدد خود" امری رایج باشد. با اینحال، دانستن اینکه چه زمانی این هدف محقق می‌شود، می‌تواند دشوار باشد. به جای این، فکر کردن به این موضوع که چگونه می‌فهمید دوباره شبیه خودتان شده‌اید، می‌تواند مفیدتر باشد. این امر به چه صورت خواهد بود؟ برای مثال، "بازی کردن تنیس با دوستان هر هفته"



### مثبت‌اندیش باشید

تعیین اهداف به صورت توقف یا انجام کمتر امور می‌تواند وسوسه‌انگیز باشد. برای مثال، "تماشای زیاد تلویزیون را متوقف کنید". با اینحال، تعیین اهداف به شیوه‌ای مثبت می‌تواند مفید باشد، زیرا کارکردن در جهت چیزی اغلب می‌تواند بیشتر ایجاد انگیزه کند. موارد فوق می‌تواند به سوی "شستن لباسها حداقل هر چهار روز" تغییر کند.

**به یاد داشته باشید:** تعیین اهداف می‌تواند چالش برانگیز به نظر رسد، به خصوص هنگامی که روحیه ما خراب باشد و امور دشوارتر باشد. فقط وقت بگذارید و در مورد چند چیز کلیدی که مایل هستید که با آنچه که هم اکنون هستند متفاوت باشند، فکر کنید. اگر در حال حاضر می‌توانید به اهداف کوتاه‌مدت خود برسید، رتبه‌بندی می‌کنید، اگر فکر می‌کنید در حال حاضر نمی‌توانید آنها را انجام دهید، سعی کنید ناامید نشوید. این اهداف اموری هستند که در طول زمان می‌توانید روی آنها کار کنید.







## كاربرگ اهداف من

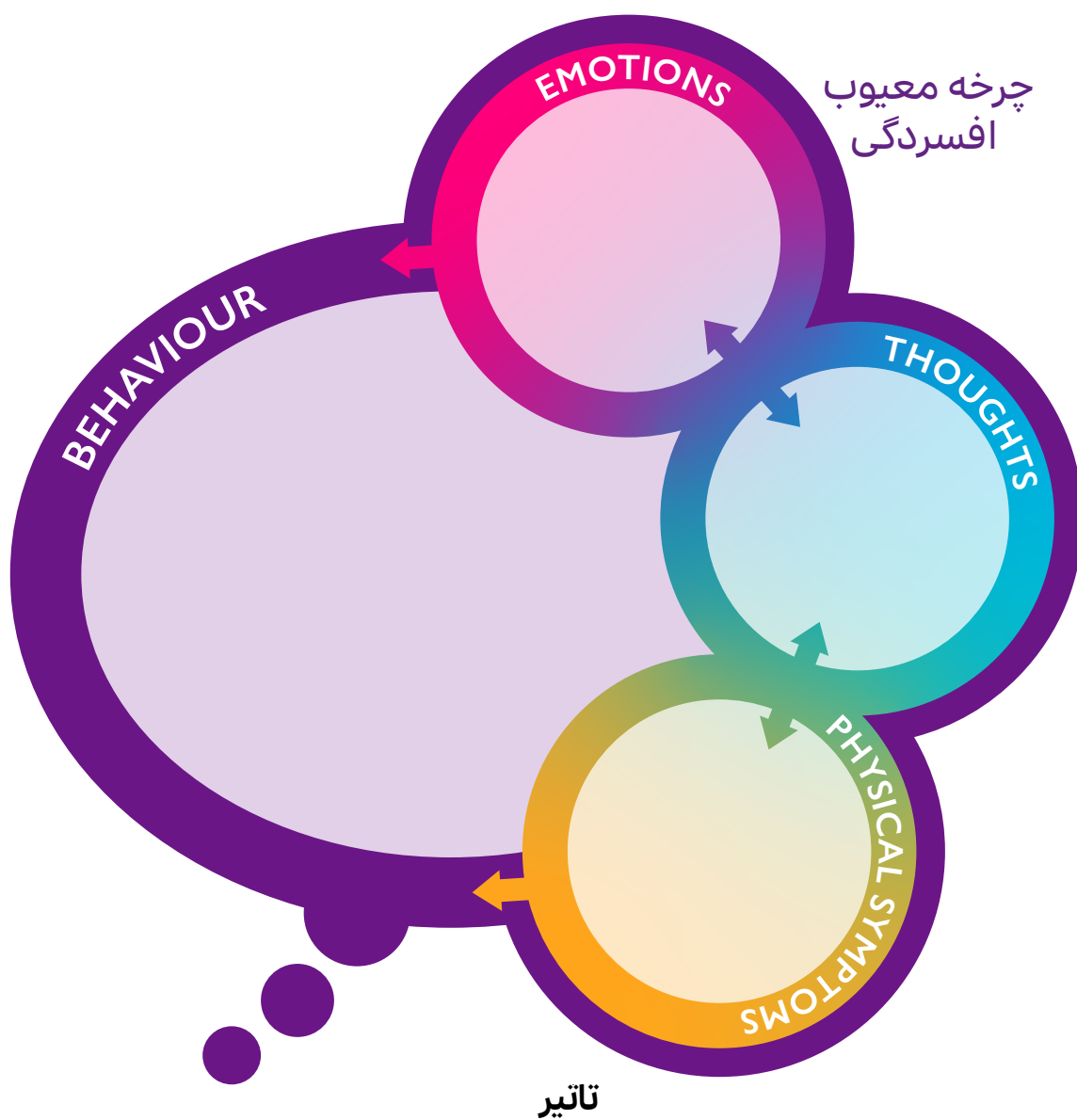
							تاريخ امروز:							
هدف 1														
								اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):						
								6 همیشه	5	4 اغلب	3	2 گاهی اوقات	1	0 به هیچ وجه
							تاريخ امروز:							
هدف 2														
								اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):						
								6 همیشه	5	4 اغلب	3	2 گاهی اوقات	1	0 به هیچ وجه
							تاريخ امروز:							
هدف 3														
								اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):						
								6 همیشه	5	4 اغلب	3	2 گاهی اوقات	1	0 به هیچ وجه
							تاريخ امروز:							
هدف 4														
								اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):						
								6 همیشه	5	4 اغلب	3	2 گاهی اوقات	1	0 به هیچ وجه
							تاريخ امروز:							
هدف 5														
								اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):						
								6 همیشه	5	4 اغلب	3	2 گاهی اوقات	1	0 به هیچ وجه

## درک چرخه معيوب افسردگى تان

ممکن است قبلاً متوجه تأثیر کارى که هنگام احساس ضعف انجام مى دهید بر افکار و احساس جسمى تان شده باشید.

اکنون، بیايد به شما کمک کنیم تا بفهميد اين موارد چگونه در چرخه معيوب افسردگى با هم ارتباط دارند.

### وضعيت من



به یاد داشته باشید: اگر با این کتاب کار از شما حمایت می‌شود، پزشک سلامت روان می‌تواند به شما کمک کند که در صورت مشکل، درباره چرخه معيوب خود فکر کنید.

## بیاید تا غلبه بر روحیه پایین شما را شروع کنیم

این ممکن است دلهره آور باشد، اما به یاد داشته باشید که با سرعت خودتان پیش بروید. بعضی اوقات پیشرفت ممکن است از آنچه که شما می‌خواهید، کندتر باشد، یا گاهی اوقات پسرفت را تجربه کنید. این عادی است - هنگامی که هر یک از ما تغییری انجام دهیم، ممکن است با موانعی در طول مسیر روبرو شویم.

برای کمک به شکستن چرخه معیوب روحیه پایین، فعال سازی رفتاری شما را از طریق شش گام پیش می‌برد تا به شما در جهت بهبودی روحیه‌تان کمک کند.

**گام 1: اگر مفید است، آنچه را که هم اکنون در حال انجام آن هستید درک کنید**

**گام 2: فعالیت‌های که شما انجام آنها را متوقف کردید، کاهش دادید، یا می‌خواهید چنین کنید، مشخص کنید**

**گام 3: فعالیت‌ها را با توجه به سطح دشواری انجام آن در لحظه اکنون، مرتب کنید**

**گام 4: فعالیت‌ها را در هفته‌تان برنامه‌ریزی کنید**

**گام 5: آن را شروع کنید**

**گام 6: پیشرفت را حفظ کنید**

**به یاد داشته باشید:**

اگر به شما کمک می‌شود، مطمئن شوید که درباره مشکلاتی که تجربه می‌کنید، گفتگو کنید.



## گام 1: اگر مفید است، آنچه را که هم اکنون در حال انجام آن هستید درک کنید

برای ایجاد تغییرات در رفتار خود، خوب است در ابتدا درک کنید که هم اکنون چه کاری انجام می دهید. این به شما کمک می کند که فعالیت هایی را که انجام آنها را متوقف کردید یا کاهش دادید، تشخیص دهید و ببینید در هفته آیا ممکن است زمانی برای اضافه کردن برخی فعالیت ها به زندگی‌تان پیدا کنید. همچنین ممکن است متوجه شوید که این به شما کمک می کند تا متوجه ارتباطاتی بین کاری که انجام می دهید و خلق و خوی خود شوید.



با این حال، اگر از قبل ایده خوبی از فعالیت‌هایی که انجام ندهاید و اینکه وضعیت هفته‌تان در حال حاضر چگونه است، دارید، می‌توانید به مرحله 2 بروید. به یاد داشته باشید که کنترل اوضاع را در دست دارید!

اگر فکر می کنید که این می تواند مفید باشد، از دفترچه روزانه پایه‌برای ثبت آنچه در طی هفته **هم اکنون انجام می دهید**، استفاده کنید. مربع هایی برای صبح، بعد از ظهر و شب وجود دارد، بنابراین سعی کنید کارهایی را که در هر یک از این اوقات انجام می دهید، ثبت کنید، تا آنجائی که ممکن است دقیق باشید. استفاده از سه عبارت پرسشی برای اضافه نمودن جزئیات می تواند مفید باشد.

"چه" کاری انجام می دادید مثلا تماشای تلویزیون

"کجا" آن را انجام می دادید: مثلا در اتاق استراحت

با "چه کسی" بودید مثلا به تنهایی

در خاتمه هر روز، مربعی برای اضافه کردن نظرات وجود دارد. ممکن است تکمیل این، برای نگاه به روزی که از سر گذرانید، مفید باشد. در پایان هفته، شما و هر کسی که از شما حمایت می کند، ممکن است تشخیص رابطه بین کاری که انجام می دهید و خلق و خو، افکار و احساسات فیزیکی شما را مفید تلقی کند.



ممکن است متوجه شوید که هفته شما در حال حاضر فعالیت های زیادی ندارد یا عمدتاً کارهای مشابهی را هر روز انجام می دهید. این با خلق و خوی ضعیف، امری عادی است. اما به یاد داشته باشید، این تنها نقطه شروع است برای اینکه ببینیم در حال حاضر اوضاع چگونه است و تکمیل دفترچه یادداشت روزانه به شما کمک می کند تا در مورد تغییراتی که می توانید برای بهبود خلق و خوی خود ایجاد کنید فکر کنید.



### گام 1: دفترچه روزانه پایه شما

روز 3 روز را در اینجا وارد کنید	روز 2 روز را در اینجا وارد کنید	روز 1 روز را در اینجا وارد کنید	نقطه آغاز من	
			صبح	بعد از ظهر
			چه چیزی کجا چه کسی	چه چیزی کجا چه کسی
			چه چیزی کجا چه کسی	چه چیزی کجا چه کسی
			چه چیزی کجا چه کسی	چه چیزی کجا چه کسی
			چه چیزی کجا چه کسی	چه چیزی کجا چه کسی
			چه چیزی کجا چه کسی	چه چیزی کجا چه کسی
			چه چیزی کجا چه کسی	چه چیزی کجا چه کسی
			چه چیزی کجا چه کسی	چه چیزی کجا چه کسی
			چه چیزی کجا چه کسی	چه چیزی کجا چه کسی
			روز شما چطور پیش رفت و احساس شما چگونه بود؟	

روز 7 روز را در اینجا وارد کنید	روز 6 روز را در اینجا وارد کنید	روز 5 روز را در اینجا وارد کنید	روز 4 روز را در اینجا وارد کنید

## نکات کمک کننده

قبل از رفتن به گام 2، خواندن نکات کمک کننده، مفید است. این نکات توسط بسیاری از افرادی که قبلاً از این روش استفاده کرده‌اند، گردآوری شده‌اند.

هنگامی که با روزهای بد مواجه می‌شوید، نا امید نشوید.

همه ما هر از چند گاه، با روزهای بد مواجه می‌شویم، و شما ممکن است هنگام استفاده از این شیوه این امر را تجربه کنید. ولی به یاد داشته باشید، بعضی اوقات اگر روزهای بدی به جای روزهای خوب داشته باشیم، چیزهای بیشتری یاد می‌گیریم.

بهترین عملکرد را از خود نشان دهید

این تمام چیزی است که هر کسی می‌تواند بپرسد، از جمله تمام آنچه شما می‌توانید از خود بپرسید.

هنگامی که فعالیت شما شروع به افزایش می‌کند، سرعت خود را حفظ کنید

مایل بودن به انجام فعالیت‌های بیشتر نشانه مهمی بر بهبودی امور است. با اینحال، اگر شما برای مدتی، کم کار شده‌اید، یا خود را مشغول انجام فعالیت‌های جدید می‌یابید، مهم است که مطمئن شوید که مادامی که در حال افزودن فعالیت‌ها هستید، زمان کمی را برای استراحت اختصاص دهید.

از افراط و تفریط خودداری کنید

هنگام کار با این کتاب کار، باید با سرعت مناسب خود پیش بروید. با اینحال، تلاش برای انجام هم‌زمان کارهای زیاد ممکن است مضر باشد و باعث شود که احساس بدی در ما ایجاد شود. اغلب انجام کار به صورت آهسته و پیوسته بهتر است.

افراد با سرعت‌های مختلفی یاد می‌گیرند

شما با استفاده از این کتاب چیزهای زیادی می‌آموزید ولی می‌دانیم که هر شخصی در سطح متفاوتی چیز یاد می‌گیرد. بنابراین، به شیوه‌ای که مناسب‌ترین روش یادگیری شماست، کار کنید

با افراد دیگری که به آنها اعتماد دارید یا فکر می‌کنید می‌توانند به شما کمک کنند صحبت کنید

بعضی اوقات فقط صحبت نمودن با کسانی که چالش‌های شما را تجربه کرده‌اند، می‌تواند خیلی سودمند باشد.

مشارکت دادن خانواده و دوستان

خانواده و دوستان می‌توانند منابع خوبی برای کمک و حمایت باشند، حتی اگر آنها فقط شیوه‌ی متفاوتی برای نگاه کردن به امور یا کمک در حل مشکل ارائه کنند.

## مرحله 2: شناسایی فعالیت‌ها

زمان آن فرا رسیده که به آنچه که از زمانی که روحیه شما بد شد، انجام آن را متوقف کردید یا کاهش دادید، فکر کنید. همچنین ممکن است بخواهید در مورد چیزهایی که برای اولین بار می‌خواهید آنها را انجام دهید، فکر کنید.

هنگام تشخیص فعالیت‌ها، در مورد سه حوزه فکر کنید: روتین، ضرورت و لذت بخش بودن فکر کنید

### روتین

اینها چیزهای هستند که شما به طور منظم انجام می‌دهید، اغلب کارهای روزانه که به شما کمک می‌کند تا احساس آرامش کنید. آنها می‌توانند فعالیت‌هایی همانند آشپزی، تمیز کردن، خرید مواد غذایی، یا مراقبت شخصی را شامل شوند.

### ضروری

این کارها مهم هستند و اگر انجام نشوند می‌توانند، تبعات منفی در پی داشته باشند. اینها همچنین ممکن است نسبت به فعالیت‌های روتین، نظم کمتری داشته باشند. مثال‌هایی از آنها عبارت است از تعامل با موقعیت‌های چالش برانگیز، پرداخت قبض‌ها یا گرفتن نسخه برای یک عارضه پزشکی.

### لذت بخش

اینها لذت به همراه دارند و می‌توانند کارهایی باشند که شما برای انجام آنها ارزش قائل هستید. می‌توانند کارهایی که قبل از بد شدن روحیه‌تان از آنها لذت می‌بردید باشند، ولی می‌توانند کارهای جدیدی هم باشند که می‌خواهید برای اولین بار تجربه کنید. آنچه که شما آن را لذت بخش می‌یابید، مختص شماست، ولی نمونه‌هایی از این دست عبارت است از اختلاط اجتماعی، سرگرمی‌ها، یا کمک به بانک غذای محلی.

هر نوع فعالیتی چیزهای متفاوتی را به ما ارائه می‌دهد، بنابراین مهم است که در زندگی خود تعادل داشته باشیم. فعالیتهای روتینی ساختار ارائه می‌کند، فعالیت‌های ضروری اگر انجام نشوند، می‌توانند تبعات منفی داشته باشند، فعالیت‌های لذت بخش باعث لذت می‌شوند یا ارزش با خود به همراه دارند.

## نکته!



تمامی فعالیتهای که در اینجا به ذهن می‌رسد، حتی اگر فکر می‌کنید که نمی‌توانید هم اکنون آنها را انجام دهید، ضمیمه کنید. ما این امر را در گام بعد در نظر خواهیم گرفت.

نگاه کردن به اهدافی که تعیین کرده‌اید ممکن است به شما کمک کند درباره فعالیت‌هایی که باید در اینجا گنجانده‌اید، فکر کنید.

قبل از تکمیل کاربرگ فعالیت‌های خود، نگاهی به کاربرگ فعالیت‌های Sam

ممکن است مفید باشد.

لذت بخش مثلا اختلاط اجتماعی، سرگرمی‌ها، چیزهایی که برایشان ارزش قائلیم	ضروری مثلا نوبت پزشکی گرفتن، صحبت کردن با مدیر در محل کار، مرتب کردن امور مالی	روتین مثلا آشپزی، شستن ظروف، خرید غذا، کارهای مراقبت شخصی
تنیس	گفتگو با رئیس در مورد حجم کاری من	خرید منظم غذا
ملاقات دوستان	کتاب MOT	پختن وعده های سالم مناسب
تماشای مجموعه های کمدی	ترتیب مجدد وام خانه	دوش گرفتن روزانه
کمک به مربیگری تنیس بچه ها		تمیز کردن خانه
		شستن لباس ها





## گام 2: کاربرگ فعالیت ها

لذت بخش مثلا اختلاط اجتماعی، سرگرمی ها، چیزهایی که برایشان ارزش قائلیم	ضروری مثلا نوبت پزشکی گرفتن، صحبت کردن با مدیر در محل کار، مرتب کردن امور مالی	روتین مثلا آشپزی، شستن ظروف، خرید غذا، کارهای مراقبت شخصی
<p>هنگامی که مطمئن نیستید که فعالیت در کدام گروه قرار دارد، آن را در گروهی که فکر می کنید مناسبترین است، قرار دهید.</p>		



### اما من دیگر از چیزی لذت نمی برم!

هنگام تجربه کردن روحیه بد، طبیعی است که دیگر از چیزهایی که قبلاً انجام دادن آنها را دوست داشتیم، لذت نبریم. فعالیت هایی که زمانی لذت بخش بود، دیگر آن احساس قبلی را ایجاد نمی کنند. اگر در حال حاضر از فعالیتی لذت نمی برید، ولی قبلاً لذت می بردید، مهم است که آن را یادداشت کنید و هنگامی که روحیه شما به مرور زمان بهبود یافت، ممکن است متوجه شوید دوباره لذت می برید.

هنگامی که موفق به شناسایی فعالیت‌های زیر هر ستون شدید، به مرحله 3 بروید. اگر مشکلی دارید، این امر را با هر کسی که ممکن است شما را حمایت کند یا خانواده و دوستان بازگو کنید.

## گام 3: مرتب کردن فعالیت باتوجه به دشواری

با استفاده از فهرست فعالیت‌های روتین، لذت‌بخش و ضروری که در مرحله 2 انجام دادید، اکنون می‌خواهید آنها را بر اساس سطح دشواری تحقق آنها سازماندهی کنید. این به شما کمک می‌کند که تا این فعالیت‌ها را به زندگی خود بازگردانید. به جای تلاش زود هنگام برای انجام کارهای خیلی دشوار، قبل از انجام فعالیت‌های سخت‌تر، شروع کردن با فعالیت‌های آسان‌تر مفیدترین راه است.

■ به این فکر کنید که به نظرتان انجام هر فعالیت در هفته آینده چقدر دشوار است

■ اینها را در ردیف مناسب از نظر دشواری یادداشت کنید

### دشواری کمتر

فعالیت‌هایی که فکر می‌کنید می‌توانید در چند هفته آینده انجام دهید.

### دشواری متوسط

فعالیت‌هایی که برای انجام آنها در چند هفته آینده ممکن است نیاز به تلاش سخت داشته باشید، اما فکر می‌کنید که اگر مجبور شوید می‌توانید مقدار کمی از آنها را انجام دهید.

### دشواری‌ترین

فعالیت‌هایی که تکمیل آنها در حال حاضر خیلی مشکل است، ولی با وجود این شما مایل هستید برای تحقق آنها کار کنید.

قبل از تکمیل کاربرگ دشواری خود، ممکن است نگاهی به کاربرگ Sam مفید باشد.

## کاربرگ دشواری

میزان دشواری		
دشواری کمترین	دشواری متوسط	دشواری کمترین میزان دشواری
تمیز کردن حمام هفته ای یکبار	گفتگو با رئیس در مورد حجم کاری	کتاب MOT
ترتیب مجدد وام خانه	دوش گرفتن روزانه	خرید مواد غذایی هفته ای یکبار
تنیس	پختن وعده های سالم مناسب	تمیز کردن آشپزخانه
	ملاقات دوستان	شستن لباس هفته ای یکبار
	کمک به مربیگری تنیس بچه ها	تماشای مجموعه های کمدی

اگر یک فعالیت ضروری فوری بود و برای اجتناب از نتایج منفی، نیاز است به سرعت انجام شود، سعی کنید که آن را به بخش هایی با دشواری کمتر تقسیم کنید.

اگر فعالیت ها خیلی کلی باشد، تصمیم گرفتن در مورد میزان دشواری فعالیتها می تواند مشکل باشد مثلا تمیز کردن آشپزخانه. برای آسانتر نمودن، کارهای کلی را به بخش های قابل مدیریت کوچکتر تقسیم کنید مثلا شستن روزانه ظروف، تمیز کردن کف آشپزخانه این کار همچنین می تواند برای کاهش میزان دشواری هم مفید باشد.

با اینحال، بعضی اوقات این کارها را نمی توان آسانتر کرد ولی باز هم لازم است تا آنها را فوراً به اتمام برسانیم. اگر مسئله این است، با خانواده، دوستان، هر کسی که شما را حمایت می کند، گفتگو کنید، یا برای کمک به انجام آنها نهادهای محلی را جستجو کنید.



## گام 4: برنامه ریزی دفترچه روزانه فعال‌سازی رفتاری شما

شما با داشتن لیست فعالیت‌های مرتب شده بر اساس میزان دشواری، اکنون آماده هستید تا برنامه ریزی مجدد فعالیت‌ها در هفته خود را شروع کنید. مهم است که هفته خود را از پیش برنامه ریزی کنید و نسبت به این امر دقیق باشید، به جای اینکه در زمان حال تصمیم بگیرید که چه کاری انجام دهید. این می‌تواند باعث شود که دوباره در چرخه معیوب خود بیفتید. برنامه ریزی قبلی با استفاده از رو قرار دادن صفحه دفتر روزانه و تلاش برای پایبندی به این برنامه تا حد امکان به این امر کمک می‌کند.

در اینجا چند نکته برای کمک به شما جهت برنامه ریزی دفترچه روزانه به مفیدترین شکل، وجود دارد:

- فعالیت‌های تشخیص داده شده با کمترین دشواری یا یک فعالیت ضروری فوری را انتخاب کنید
- هر کدام از فعالیت‌های ضروری فوری یا کمتر دشوار که لازم است انجام دهید را در دفترچه روزانه بنویسید، بهترین روز و بهترین ساعت (صبح، بعداز ظهر، شب) برای انجام آن را مشخص کنید.
- برای بررسی بهترین زمان‌ها برای برنامه‌ریزی فعالیت‌ها، برخی از افراد به ما می‌گویند که خط زدن زمان‌هایی که در آن کارهای دیگری برای انجام دادن دارند مفید بوده است.
- هنگام اضافه نمودن فعالیت‌های جدید، می‌تواند واقعا مفید باشد که تا حد امکان در ارائه جزئیات در خصوص موارد ذیل دقیق بود:
  - "چه کاری می‌خواهید انجام دهید: مثلا رفتن به پیاده روی"
  - "کجا می‌خواهید آن را انجام دهید: مثلا پارک"
  - "با چه کسی آن را انجام خواهید داد: مثلا آلیس"
- خوب است که هفته خود را برنامه ریزی کنید تا اینکه ترکیبی از فعالیت‌های روتین، لذت بخش و ضروری وجود داشته باشد، چون هر کدام از اینها نتیجه متفاوتی ارائه می‌کنند ولی برای سلامتی شما مهم هستند
- تا آنجائی که ممکن است، فعالیت‌هایی را که قصد دارید انجام دهید در طول هفته پخش کنید.
  - از "افراط و تفریط" با انباشتن کار زیاد در روزهای خاص و ترک کارها در سایر روزها و بدون فعالیت بودن، اجتناب کنید
- تعداد فعالیت‌هایی که برای انجام آنها برنامه ریزی می‌کنید به شما بستگی دارد
  - شما بهتر از هر کسی میدانید که چه چیزی برای شما قابل مدیریت است، و بهتر است آنها را در طی زمان با سرعتی که برایتان مناسب است انجام دهید.
  - گاهی مانعی ندارد که هیچ فعالیت‌ی در نظر گرفته نشود.



وقتی که متوجه شدید که با دنبال نمودن این نکات روحیه شما بهبودی را آغاز نموده است، این نشانه بسیار عالی است! به دنبال نمودن این نکات برای برنامه ریزی دفترچه روزانه بعدی و حرکت مارپیچی روبه بالا ادامه دهید.



**گام 4: برنامه ریزی دفترچه روزانه فعال سازی رفتاری شما**

هنگامی که با روزهای بد مواجه می شوید، نا امید نشوید

هنگامی که فعالیت شما شروع به افزایش می کند، گام بردارید

		روز 1	روز 2	روز 3
		روز را در اینجا وارد کنید	روز را در اینجا وارد کنید	روز را در اینجا وارد کنید
صبح	چه چیزی			
	کجا			
	چه کسی			
	چه چیزی			
	کجا			
	چه کسی			
بعد از ظهر	چه چیزی			
	کجا			
	چه کسی			
	چه چیزی			
	کجا			
	چه کسی			
عصر	چه چیزی			
	کجا			
	چه کسی			
	چه چیزی			
	کجا			
	چه کسی			
روز شما چگونه بود و باعث شد چه احساسی داشته باشید؟				

		روز 4	روز 5	روز 6	روز 7
		روز را در اینجا وارد کنید	روز را در اینجا وارد کنید	روز را در اینجا وارد کنید	روز را در اینجا وارد کنید

بهترین عملکرد را از خود نشان دهید

از فعالیت بیش از حد و بی‌فعالیتی اجتناب کنید

افراد با سرعت های مختلفی یاد می گیرند

مشارکت دادن خانواده و دوستان

## گام 5: آن را شروع کنید

دفترچه روزانه خود را خوب برنامه ریزی کردید.

از آنجائی که روحیه شما پایین است، رسیدن به این نقطه یک موفقیت واقعی است. اکنون می‌خواهید برنامه‌تان را اجرا کنید و فعالیت‌هایی را که در دفترچه روزانه‌تان نوشته‌اید، در زمان‌های برنامه‌ریزی شده انجام دهید. این به شما کمک می‌کند تا خود را از افسردگی که قبلاً در مورد آن صحبت کردیم، به حرکت مارپیچی رو به بالا خارج کنید.

با روحیه پایین، گاهی اوقات برای افراد دشوار است که شروع به نوشتن دفترچه روزانه خود کنند یا ممکن است تمایلی به انجام فعالیت‌هایی که برای آنها برنامه ریزی شده است نداشته باشند. اگر مسئله این است، این قابل درک است، فقط مجدداً به چرخه معیوب خود فکر کنید! با این حال، مهم است که تا آنجا که ممکن است برنامه‌ای را که انجام داده‌ایم دنبال کنیم، حتی اگر تمایلی به انجام فعالیت‌هایی که برنامه‌ریزی کرده‌ایم نداشته باشیم، زیرا این به شکستن این چرخه معیوب کمک می‌کند. دو چیز می‌تواند در مسیر افرادی که شروع کرده‌اند، قرار گیرد، ولی راه‌هایی برای غلبه بر آنها وجود دارد.

### من حتی نمی‌توانم آغاز کنم!

ممکن است فکر کنید که انگیزه‌ای برای شروع حتی فعالیت‌هایی با کمترین دشواری را ندارید. هنگامی که روحیه ما پایین باشد، انگیزه ما هم پایین می‌آید، و این زمانی است که چرخه معیوب افسردگی شروع می‌شود. اگر شما مشکل دارید، نکات موجود در صفحه بعد را ملاحظه کنید.

### من انگیزه‌ای ندارم!

اگر ما منتظر بمانیم تا برای انجام کاری انگیزه پیدا کنیم، ممکن است برای مدت طولانی همچنان منتظر بمانیم! با اینحال، زمانی که موفق به غلبه بر مانع انگیزه شدید، ممکن است متوجه شوید که انگیزه شما به آرامی بهتر می‌شود و این شما را به انجام و کامل نمودن فعالیت سوق می‌دهد. بنابراین، فقط شروع فعالیت و غلبه بر آن مانع اولیه، شتاب شما را برای تکمیل سایر فعالیت‌ها افزایش می‌دهد.

## اگر به کمک دیگری نیاز دارید

هنگامی که می‌خواهید فعالیت برنامه ریزی شده‌ای را انجام دهید، ممکن است آنها به نظرتان دشوارتر از آنچه انتظار داشتید، بیایند. نگران نباشید، این امری عادی است، به خصوص اگر شما آن فعالیت را برای مدتی انجام نداده باشید. یادداشتی از آن بنویسید و بعداً سعی کنید نکات ذیل را در نظر بگیرید.

- انتخاب: به هر یک از فعالیت‌ها که با توجه به دشواری لیست شده‌اند، نگاه کنید
- اگر این فعالیت خیلی دشوار به نظر می‌رسد، راههایی وجود دارد که بتوانید این کارها را آسانتر کنید؟
- ما هم اکنون در مورد شکستن کارها صحبت کردیم - آیا می‌توانید آنها را در صورت نیاز باز هم بشکنید؟
- درجه دشواری ثابت نیست، بنابراین همیشه می‌توانید ستونی را که یک فعالیت در آن است جابه‌جا کنید و اگر نمی‌توانید آن را آسان‌تر کنید، بعداً آن را به عنوان یک مانع در نظر بگیرید.
- سازگاری: راههایی جهت انجام متفاوت فعالیت را مدنظر بگیرید
- بعضی اوقات راههایی برای سازگار نمودن فعالیت‌ها برای بهبود توانایی ما برای انجام آنها وجود دارد
- گاهی اوقات ممکن است روش دیگری برای انجام فعالیت وجود نداشته باشد، بنابراین ممکن است لازم باشد آن را در دسته دشوارترین‌ها در حال حاضر دسته‌بندی کنیم.
- در دسترس بودن منابع:
- آیا منابعی برای شما در دسترس است که بتواند به شما در آسانتر نمودن تحقق فعالیت‌ها کمک کند؟
- این موضوع برحسب فرد و فعالیت متفاوت خواهد بود، اما گاهی اوقات افراد ممکن است متوجه شوند که چیزهایی مانند خانواده و دوستان، جامعه یا گروه‌های داوطلبانه، سایر متخصصان یا در واقع فردی که از شما برای استفاده از این رویکرد حمایت می‌کند، می‌تواند به شما کمک کند.



## گام 6: پیشرفت را حفظ کنید

امیدواریم که تلاش سخت شما ثمربخش باشد و کم‌کم متوجه شوید که روحیه شما در حال بهبودی است.

در این مرحله، می‌توان به راحتی از تلاش برای ایجاد و حفظ تغییراتی که تجربه کرده‌اید، دست برداشت. اما اگر این اتفاق بیفتد، ممکن است شما یا دوستان و خانواده متوجه شوید که چرخه معیوب شما دوباره شروع به حرکت مارپیچی به سمت پایین می‌کند. بنابراین، اطمینان حاصل کنید که راهکار مورد استفاده در این کتاب کار به جزئی از زندگی روزانه شما تبدیل شود.

گام‌های ساده‌ای می‌تواند در تحقق این امر به شما کمک کند.

چرخه معیوب قبلاً کامل شده در کتاب کار را ببینید و محتوای هر یک از بخش‌های ذیل را بنویسید.



### علائم هشدار قبلی ما

عملکردهای من
احساسات من
علائم جسمی من
افکار غیرمفید من



این امر می‌تواند به شما در تشخیص علائم اولیه دال بر وخیم‌تر مجدد روحیه شما کمک کند و در اسرع وقت به شما جهت ایجاد تغییر کمک می‌کند تا روال کار به جریان صحیح خود بازگردد.

## جعبه ابزار خوب ماندن

اکنون، استراتژی‌ها و تاکتیک‌هایی که شما درحین استفاده از این کتاب کار، آنها را مفید یافتید یادداشت کنید. اگر متوجه علایم هشداردهنده اولیه یا بازگشت روحیه بد شدید، این به شما ایده‌هایی می‌دهد که می‌تواند مفید باشد.



## کاربرگ جعبه ابزار سالم ماندن

چه فعالیت‌هایی به بهتر شدن حال کمک می‌کند؟
چه مهارت‌هایی را از این کتاب کار آموختم؟
چه چیزی به من کمک کرد تا این فعالیت‌ها، مهارت‌ها و تکنیک‌ها را عملی کنم؟

## بررسی چگونگی عملکرد من

با توجه به اینکه شما به پایان این کتاب کار رسیده اید، خوب است که زمان منظمی را جهت بررسی چگونگی عملکرد خود اختصاص دهید. این به شما کمک می‌کند تا متوجه علایم هشداردهنده اولیه شوید و جعبه ابزار سالم ماندن خود را در اسرع وقت ممکن مورد استفاده قرار دهید.



### بررسی کردن

احساساتی را که در هفته‌ها/ماه‌های آینده مرا آزار می‌دهند، با خودم

..... بررسی می‌کنم .

از زمان تکمیل این کتاب کار:

بله	خیر	
		آیا کم و بیش فعالیت‌هایی را که دوباره شروع کردم، انجام داده‌ام؟
		آیا من هیچ یک از علائم فیزیکی را در برگه علائم هشدار اولیه خود تجربه می‌کنم؟
		آیا من هیچیک از افکار غیرمفید موجود در برگه کار علایم هشداردهنده اولیه را دارا هستم؟
		آیا با احساسات خودم مجدداً دچار مشکل شده‌ام؟



اگر فکر می‌کنم که روحیه بد من در حال بازگشت است، چه کاری برای کمک می‌توانم انجام دهم؟ آیا چیزی در جعبه ابزار سالم ماندن من وجود دارد که ممکن است مفید باشد؟

**به یاد داشته باشید:** همه ما گاهی، روحیه پایینی را تجربه می‌کنیم و اگر روحیه شما بد شد، این ضرورتاً بدین معنی نیست که شما به آنچه در ابتدا بودید دارید باز می‌گردید. این می‌تواند تنها مانعی بر روی جاده باشد.

با اینحال، اگر دیدید که مانع برای مدتی همچنان سر راه شما است و روحیه‌تان بد باقی مانده است، ممکن است مفید باشد تا به این کتاب کار رجوع کنید و ملاحظه کنید که چه چیزی در دفعه گذشته آموختید که مفید بوده و مجدداً آن را امتحان کنید.



های بالینی او شامل حمایت از افراد با مشکلات سلامت روان رایج که دارای عارضه های سلامت طولانی مدت یا علایم پزشکی غیر قابل توضیح نیز هستند، می شود. سارا به ارائه آموزش CPD به پزشکان سلامت روان عارضه های طولانی مدت CEDAR کمک می کند.

**دکتر جوانا وودفورد (Joanne Woodford)** پژوهشگر قبلی در CEDAR دانشگاه اکستر است. دکتر وودفورد اکنون عضو گروه تحقیقاتی علوم مراقبت های بهداشتی و سلامت الکترونیکی، گروه بهداشت زنان و کودکان، در دانشگاه اوپسالا در سوئد است. او متخصص در مداخلات خودیاری CBT مبتنی بر اینترنت برای افسردگی و اضطراب است و تعدادی پروژه تحقیقاتی در این زمینه را رهبری کرده است. جوانا علاقه خاصی به توسعه و انطباق مداخلات خودیاری CBT دارد و طیف وسیعی از مداخلات را برای افرادی که مشکلات سلامت جسمی را تجربه می کنند و خانواده هایشان، برای مثال افراد مبتلا به سکتة مغزی، زوال عقل و والدین کودکان مبتلا به سرطان، ایجاد کرده است. جوانا همچنین بر روی چندین برنامه آموزشی در دانشگاه اکستر کار کرده است که به منظور آموزش متخصصان بهداشت روان به افراد در استفاده از منابع خودیاری CBT کمک می کند.

**Professor Paul Farrand** is Professor of Evidence Based Psychological Practice and Research and Director of the Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy (LICBT) portfolio within Clinical Education, Development and Research (CEDAR); Psychology at the University of Exeter. علاقمندی پژوهشی عمده وی LICBT است، به ویژه در قالب نوشتاری و برنامه موبایل. Paul مجموعه بزرگی از نوشته های CBT مداخله های خودیاری جهت افسردگی و اضطراب را تهیه نمود و ویراستار مهارت ها و مداخلات با شدت کم CBT است: کتابچه راهنمای پزشک (2020) در ارتباط با این حوزه ها؛ او چندین سمت مشاور متخصص را عهده دار بود از جمله NHS Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) programme و Psychological Practice in Physical Health Care، که از اطلاعات کارکرد بالینی او با افرادی که مشکلات سلامت جسمی را تجربه می کنند، استفاده کرده اند. او همچنین عضو چندین کمیته ملی است که نیروی کاری گسترده تری برای درمان های روان شناختی در سطح بین المللی ایجاد می کند، مشاور علمی در پیشرفتهای جهانی در LICBT.

**سارا مک گی (Sarah McGahey)** استاد، تحصیلات تکمیلی در درمان روان شناختی (LICBT) در CEDAR؛ روان شناسی. سارا به عنوان یک پزشک سلامت روان در IAPT کار کرده است، و علاقمندی

## مشارکت افراد با تجربیات زیسته

ما از اعضای گروه های مختلف بیماران و مشارکت عمومی برای کمک ارزشمند آنها در تهیه و طراحی این کتاب کار بی نهایت سپاسگزاریم.

(Copyright © University of Exeter [2022] acting through CEDAR; Psychology Department). تمامی حقوق محفوظ است.

به جز مواردی که در ذیل آمده، هیچ بخش از این نشریه را نمی توان بدون اجازه کتبی مالک، تکثیر، ترجمه، ذخیره یا در هر رسانه ی الکترونیکی یا غیره پخش کرد. شما می توانید یک نسخه از این نشریه را برای فقط استفاده شخصی و/یا استفاده بالینی شخصی خود دانلود کنید، مشروط به اینکه منبع را ذکر کنید. لطفا توجه داشته باشید اگر سازمان شما به استفاده از این نشریه در کل خدمات خود نیاز داشته باشد، مجوز جداگانه ای نیاز خواهید داشت. این نشریه جایگزین درمان نیست، و قصد بر این است تا توسط متخصصان واجد شرایط برای تکمیل درمان مورد استفاده قرار گیرد، و جایگزینی برای آموزش مناسب نیست. هیچیک از دارندگان حق چاپ، نویسندگان، و نه هیچ طرف دیگری که در تهیه یا انتشار این نشریه دخیل بوده، تضمین نمی کند که اطلاعات مندرج در آن از هر نظر دقیق و کامل است، و آنها مسئولیتی در قبال اشتباهات یا موارد حذف شده، یا نتایج به دست آمده از چنین اطلاعاتی، ندارند.

## تقدیر و تشکر

این جزوه بر مدل فعال سازی رفتاری که در National Programme Educator Materials' by Professor David Richards and Dr Mark Whyte آمده مبتنی است. این جزوه توسط the Multimedia Design Studio, University of Exeter طراحی شده است.

(نسخه 1: مارس، 2022)