

کلینیک افق سلامت برگزار می کند: کارگاه رایگان غم بزرگ را به کار بزرگ

تبدیل کردن (توران میر هادی)



پنج شنبه 17 بهمن 1398
ساعت 11-13 بعد از ظهر

مدرس:

دکتر فاطمه علیزادگانی



باشگاه خبرنگاران





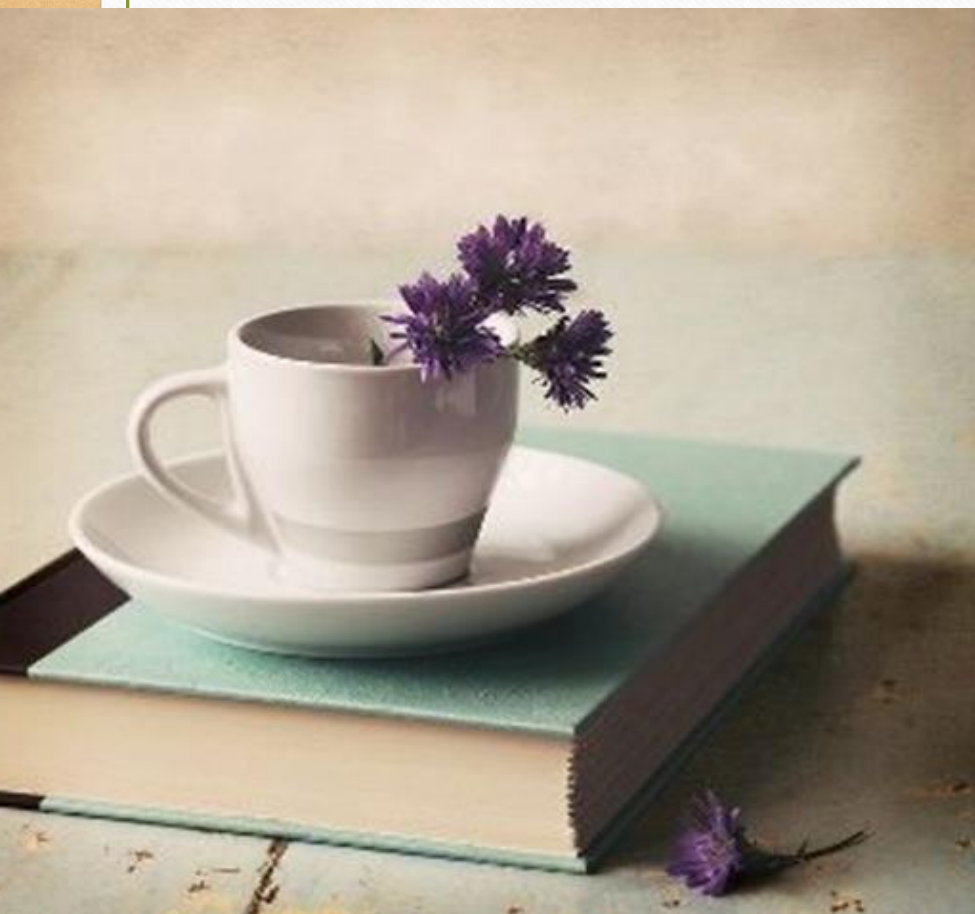
اداره آموزش و پرورش منطقه 3 تهران
کارگاه آموزشی: "چگونه نگرانی و اضطراب خود را
درمان نماییم و طعم حال خوش را بچشیم."

مدرس: دکتر فاطمه علیزادگانی

• دوشنبه 28 بهمن 1398

• ساعت 9-12

• سالن برهان



ترسهای انسان:

داستان پارچه فروش و نخست وزیر

هر انسانی منحصر بفرد است با تمام قوا زندگی می کنیم برای اینکه می دانیم که می میریم. ترس از مرگ به دلیل زندگی نکردن است ، ترس از دست دادن رابطه بدلیل عشق را تجربه نکرده اند. ترس از پیری بدلیل جوانی نکردن .

کامل زندگی کردن یعنی هر دوره را با نیازهایش در زمان خودش تجربه کردن است. آینده تصور خیال پردازان - گذشته کار نشخوار کنندگان فکر است .

شما حال را باید بپذیرید

ترس احساسی ناخوشایند اما طبیعی که در واکنش به خطرات واقعی ایجاد می‌شود

- ترس یکی از چند احساس فطری است (شادمانی و خشم). ترس در پاسخ به یک محرک منفی فوبیا یا هراس، نوعی واکنش ترس شدید، بیمارگونه و غیرمنطقی است. این احساس در مکان‌ها، موقعیت‌ها، اشیا و جانوران به وجود بیاید.
- ترس را از دلشوره و اضطراب، که بدون وجود تهدید خارجی رخ می‌دهد جدا است. علاوه بر این ترس به رفتارهای خاص فرار و اجتناب مربوط است، در حالی که اضطراب، ناشی از تهدیدهایی خواهد بود که مهارناپذیر و غیرقابل اجتناب تلقی می‌شوند.

علل گوناگون فقدان غم و اندوه:

غم و اندوه از هیچ قانون یا مقرراتی پیروی نمی کند. شما ممکن است گریه کنید، عصبانی شوید و احساس پوچی کنید. هیچ یک از این موارد غیر معمول یا غلط نیست.

1. از دست دادن یک اُبژه (object)

2. یا موقعیت (دارائی ، شغل یا موقعیت مهم).

3. فقدان ناشی از آسیب قطع عضو، برداشتن پستان.

4. نرسیدن به اهداف و خواسته ها

5. غم از دست دادن عمر بیهوده (انوشه)

غم منفی ترین و آزاردهنده ترین هیجان است:

علائم فیزیولوژی: کاهش ضربان قلب، انرژی پایین.

علائم احساس: احساس ناخوشایند و منفی، پریشانی.

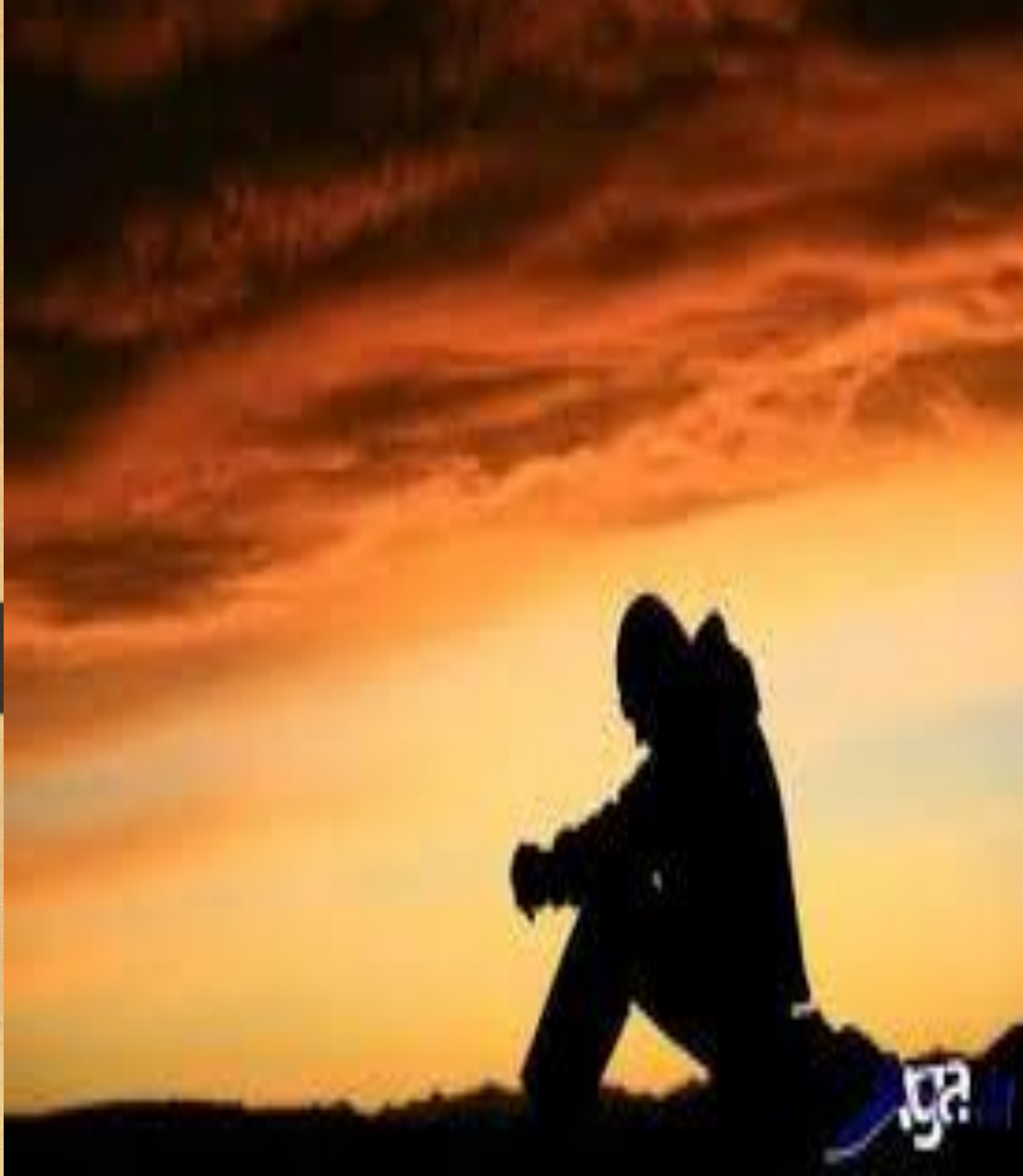
علائم چهره: بالا رفتن ابروها، گریه کردن، لرزیدن و پایین آمدن گوشه لب.

علائم رفتاری: غلبه بر جدایی یا شکست، درماندگی، ضعف و کاهش اعتماد و عزت نفس.

خسته از زندگی ام

گاش خدا رحم کند...

زود امضا بکنند هر گاه بی استعفا را...



۱۳۹۲

• تنیدگی (stress) – اضطراب (Anxiety)

• استرس و اضطراب در لغت جنبیدن، لرزیدن، تپیدن، پریشان حال شدن، آشفتگی، بی‌تابی، ناآرامی است.

• **اضطراب مرحله پیشرفته استرس مزمن است.**

اضطراب فراگیر GAD – اضطراب پس از حادثه PTSD – وسواس جبری OCD -

راهکارهای تجربی:

- تخلیه هیجانی، و باعث آرامش درونی او می‌شود. صحبت کردن با نزدیکان
- **سرکوب کردن هیجانات**، یکی از مهم‌ترین ریشه‌های مشکلات روانی.
- فاصله گرفتن از موقعیتهای تنش‌زا، **بی‌توجهی یا دلسوزی نامتناسب**.
- درک نکردن شرایط فرد غمگین باعث تنش می‌شود.
- **کنترل افکار منفی، تداوم حس گناه و سرزنش خود حتما کمک از متخصص مشاور**.

90% سروتونین در معده تولید می شد چهار مزاج بلغم و صفرا و سودا و دم که در طبابت سنتی وجود داشته‌اند، از جمله نخستین ابزارهای تقسیم بندی خلق بودند.



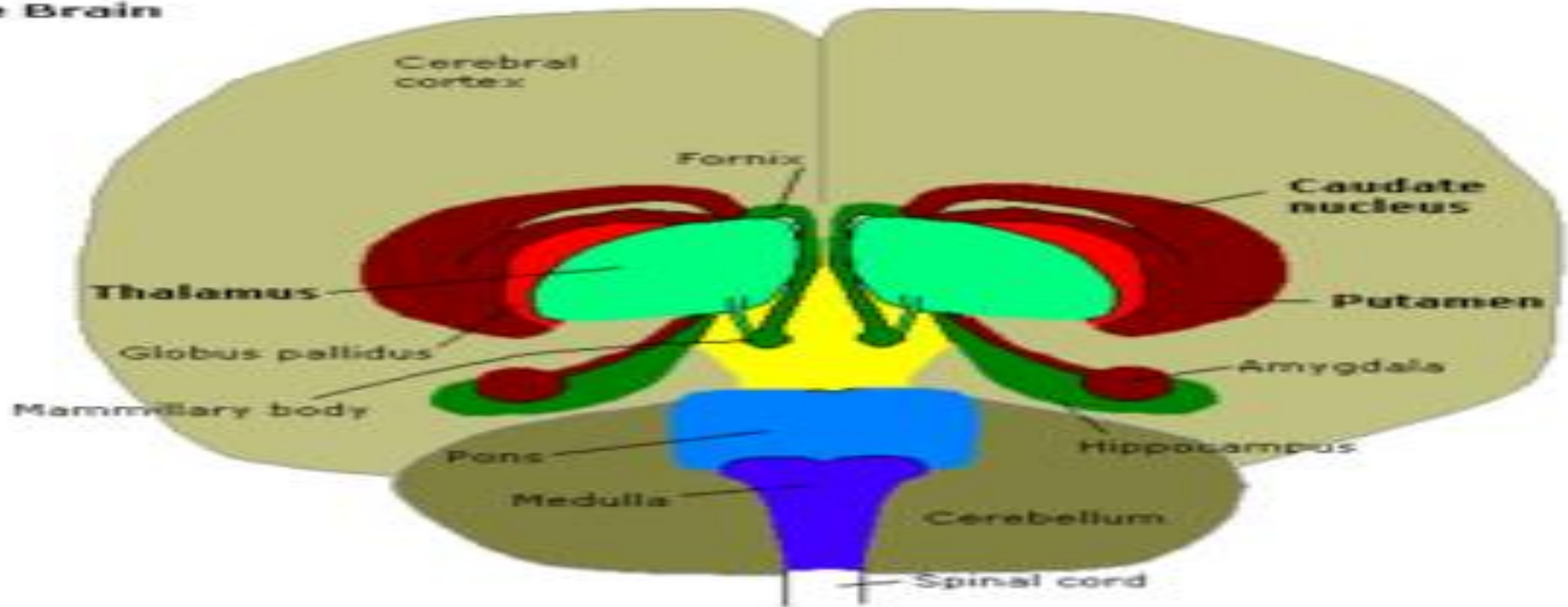
اطباء قدیم، معتقد بودند که غذای هر کسی باید با مزاج او سازگار باشد تا در وضعیت تعادل و سلامت قرار بگیرد.

(EMOTION) هیجان :

واکنش های شیمیایی و عصبی که به علت فعال شدن مرکز هیجان مغز در اثر محرک های درونی یا بیرونی به وجود می آیند.

هیجان ها پدیده های احساسی و هدفمندی هستند که به ما کمک می کنند تا با فرصت ها و چالش هایی که در رویدادهای مهم زندگی مواجه می شویم، سازگار شویم (غم، ترس، لذت، شادی).

The Brain



The brain as viewed from the underside and front. The thalamus and Corpus Striatum (Putamen, caudate and amygdala) have been splayed out to show detail.

Corpus Striatum



۸ هیچان اصلی

و اهداف هر کدام از آنها



خشم

برای جنگیدن
علیه مشکلات



ترس

برای محافظت از
خود در برابر خطر



پیش‌بینی

برای جست‌وجو
و برنامه‌ریزی



تعجب

برای جنگیدن
علیه مشکلات



لذت و شادی

برای یادآوری آنچه
مهم و ضروری است



غم و اندوه

پاسخ به محرومیت از
یک نیاز و ناکام شدن



اعتماد

برای برقراری ارتباط
با افرادی که به ما
کمک می‌کنند



نفرت

برای رد کردن آنچه
ناخوشایند است

احساسات چیست؟ چگونه احساسات منفی را از خود دور کنیم؟

احساس، به معنی دریافتن، آگاه‌شدن و درک چیزی با یکی از حواس،
احساسات همان تجربه‌های احساسی فیزیکی در بدن
که شامل همه ادراکات است. احساسات / حواس ذهن هستند.



بیان احساسات با زبان بدن و لحن



چرخه احساسات، (رابرت پلاچیک، دانشمند آمریکایی)



• **احساسات خوشایند:** آشنایی، دوستی، علاقه، وابستگی، تعلق، عشق، دلدادگی، امنیت، امید، رضایت، جرات و رزی، انگیزه، هدفداری، احساس تعلق، سر بلندی، با ارزشی، نشاط، اعتماد و عزت نفس، سر بلندی، آرامش، آسایش، رضایت، خوشی، شادی، شادمانی، در پوست خود نگنجیدن.

• **احساسات ناخوشایند:** خودکم بینی، غبطه، حسادت، تنفر، دشمنی، دلخوری، نارضایتی، آزدگی، رنجیدگی، دلشکستگی، تنفر، خشم، دشمنی، تقصیر، پشیمانی، شرم، نگرانی، ترس، بی انگیزه، سردرگم، بی عدالتی، ضعف، خود کم بینی، واهمه، وحشت زدگی، سرزنش، افسردگی، پشیمانی، خستگی، عقده.

خلق (mode)

• خلق یک هیجان است که به مدت طولانی ادامه می یابد و نتیجه یک احساس است.

• خلق، علاوه بر احساس درونی، منشأ نگرش شما را نسبت به زندگی بیان می کند. خلق بالا - خلق پایین - خلق عادی. **عینک**

• زمانی که انرژی احساساتمان را سرکوب می کنیم مانند زخمی که بهش رسیدگی نشود باعث بیماریهای روان تنی میشود.

غم بزرگ را به کار بزرگ تبدیل کردن

- خانم توران میر هادی: از بنیان‌گذاران شورای کتاب کودک ، استاد ادبیات کودک، نویسنده و کارشناس آموزش و پرورش، سرپرستی تدوین و تألیف فرهنگنامه کودکان و نوجوانان، بنیان آموزش و پرورش مدرن .
- «مادر ادبیات کودک و نوجوان در ایران» است.
- خانم میر هادی بیش از شصت سال در گستره آموزش و پرورش و فرهنگ و ادبیات کودکان کوشید

مراحل فقدان ، جدایی، و شکست:

- شوک و انکار

- خشم، همراه با شکایت از خود و دیگران و حتی نظام هستی .

- افسردگی، آشفتگی و ناامیدی، بی‌قراری و بی‌هدفی، نشخوار فکری، افزایش در اشتغال ذهنی جسمی، از نو زنده شدن مکرر خاطرات، گوشه‌گیری، دل‌تنگ شدن، انتقام

- مرحله پذیرش برای سازگاری

- خلق جدید با سازمان‌یابی مجدد با برقرار شدن الگوها، اشیاء

تجربه های فقدان و جدایی انسان: جدا شدن از رحم مادر ، شیر گرفتن ، رفتن به مدرسه ، مهاجرت ، ازدواج .

- مرحله رشد بشر و رسیدن به کمال و تعالی است .

مرگ عزیزان یکی از سخت ترین جدایی .

حوادث درد آور برای توانمند شدن و استقلال و رسیدن به بالندگی .

اختلال افسردگی بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5):

(Symptoms) نشانه های افسردگی بر جنبه های هیجانی، رفتاری، شناختی، و فیزیکی
نشانه های هیجانی (غمگینی، نومیدی) بی انگیزگی (عدم علاقه به کارها و لذت، کاهش میل جنسی و

نشانه های شناختی: احساس بی فایده‌گی و تهی بودن و ناامیدی افکار بدبینانه، فکر خودکشی، ناتوانی
تمرکز و تصمیم‌گیری، ...

نشانه های رفتاری: آهستگی گفتار و رفتار، خستگی، کم‌تحرکی روانی حرکتی و گاهی پرتحرکی روانی
حرکتی، شلخته‌گی ...

نشانه های فیزیولوژیکی: کاهش یا افزایش اشتها و وزن، یبوست، اختلالات خواب، اختلال سیکل
ماهانه، کاهش برانگیختگی جنسی.

• اختلال افسردگی عمده:

• طول مدت دوره حداقل دو هفته

• خلق افسرده شامل غم و نومیدی یا غم و نومیدی و احساس خلا

• خلق افسرده در کودکان ممکن است به شکل زودرنجی و تحریک پذیری نشان داده شود

• در ملاک لاغر یا چاق بیش از حد منظور این است که فرد در عرض یک ماه بیشتر از ۵ درصد وزن خود را از دست بدهد یا به وزنش اضافه شود.

• **علایم افسردگی مانند گفتن کلمه لیموترش**

• **تفاوت خستگی و افسردگی؟**

نظریه سبک پاسخی (نولن نوهکسما) دو روش با خلق غمگین :

1- نشخوار فکری باعث می شود **خلق غمگین زیاد می شود** افتادن به باتلاق (زنها)

2- توجه بر گردانی باعث می شود **خلق غمگین کم شود** (مردها)

حالا چه جوری از نشخوار فکری بیرون بیایم امکان پذیر است؟ یا نه؟ نشخوار فکر یعنی (تجزیه و تحلیل گذشته زندگی) نشخوار فکری یعنی فکر کردن به تبعات زندگی فعلی و آینده . آدمهای عادی حدود 4000 فکر به ذهنش می آید.

نشخوار فکر یعنی بلد نبودن مهارت حل مسئله . با تغییر سبک اسناد، فرد مهارت حل مسئله را می آموزد و خوش بین می شود (مارتین سلیگمن).

+1

www.bishtarazyek.com

عوامل ایجاد کننده خلق منفی:

- برگرداندن خشم به سوی خود - انتقام - فقدان - احساس گناه - شکست
- شکست تجربه ناخوشایندی است که در اثر نرسیدن به هدف است
- شکست : تجربه (فرصت) - یا اندوه باشد. داستان علی و رضا

رفتار	احساس	افکار و باورها	
<p>ابتدا منزوی و در خود فرو رفته ، سپس با برنامه ریزی مجدد و بررسی عوامل شکست، سعی در جبران گذشته می کند</p>	اندوهگین	<p>دنیا به آخر نرسیده من میتوانم از نو شروع کنم شکست، مقدمه پیروزی است با شناختی که از خودم دارم میتوانم با تلاش بیشتر دوباره موفق شوم میتوانم جبران کنم</p>	علی
<p>منزوی و گوشه گیر، دوری از اطرافیان، بی انگیزگی و بی هدفی برای ادامه زندگی، اقدام به خودکشی</p>	غم شدید	<p>من دیگر نمیتوانم موفق شوم تلاش هایم بیهوده است من آدم بی عرضه ای هستم شکست فاجعه است آبرویم رفت از این زندگی خسته شدم</p>	رضا

▪

• اکثر نشخوار های فکری **با چرا شروع می شود** از زمان عقد تا 20 سال دیگره و مسئله دبستان و آقا محمد خان تا به محسن نامجو می سد.

• فریند (Mind rumination) یعنی نشخوار فکری بدون هدف است، تمرکز اجبارگونه توجه یک فرد.

• دلیل آن ناتوانی در جسارت است. در ذهن همه اش حلاجی می کنم به زبان نمی آورم. ناتوانی در جسارت یکی از مشکلات رومینیشن است. جرات ورزی نداریم.

سازگاری‌های روان‌شناختی :

افکار منفی فرد ← احساسات منفی شدید ← رفتار فرد منفی و افسرده
طوری‌که فرد نمی‌تواند با توجه به توانمندی‌های خود، **حل مسأله نماید.**

راه حل : کنار آمدن با تنهایی با شکست، معنای جدیدتری برای زندگی،
مقابله با خشم، و احساس گناه، بالا بردن عزت نفس، محبت و عشق ورزیدن
به خود و دیگران، فعالیتهای داوطلبانه، منبع عشق و جدید.



شادمانی بی دلیل
دوست داشتن بی دریغ
کنجکاوی بی انتها

ما سه چیز را در
دوران کودکی جا
گذاشته ایم

تابوها را بشکنید ماسکها را بر دارید شما تنها نیستید (ساینا
کمبیز)



با کسی که ناراحت است چگونه رفتار می کنید آیا با خودتان نیز

چنین هستید:

علت ناراحتی را ریشه‌یابی کنید

- روی موضع خود پافشاری نکنید.
- بپذیرید که گاهی وقت‌ها حق با هر دو طرف است.
- خودتان را برای هر نوع برخوردی آماده کنید.
- در انتخاب کلمات دقت کنید.
- به جای صحبتِ رو در رو نامه بنویسید. آشتی‌جویانه برخورد کنید.
- کینه به دل نگیرید و شاد زندگی کنید. **فیلم**



(acceptance) پذیرش:

- پذیرش به عنوان راهی برای دیدن روزهای خوبتر . امیدوار بودن.
- پذیرش یعنی سوگواری آرزوها.
- پذیرش بدان معنی نیست که شما از غم و اندوه گذشته بیرون آمده اید.
- این بدان معناست که شما آنرا قبول کرده اید و درک کرده اید که در حال حاضر چه چیزی در زندگی شما معنی دارد.

Compassion به خود Focused Therapy (CFT)

- آموزش ذهن مشفق به درمانجویان کمک می‌کند تا الگوهای شناختی و هیجانی مشکل‌ساز مرتبط با اضطراب، خشم، خودانتقادگری، شخصیت‌زدایی و شیدایی خفیف (هایپومانیا) خود را تغییر کنند. شفقت دارای سه جریبان مختلف است:
- شفقت به دیگران
- دریافت شفقت از دیگران
- شفقت به خود (تمرین مهربانی و مشفق بودن با خود اثرات مفید بسیاری از افزایش عزت‌نفس تا پیشگیری از افسردگی و اضطراب را دارد).

گذار از مرحله افسردگی به پذیرش، زندگی ادامه دارد پذیرش نشانه استقلال، پذیرش یعنی سوگواری آرزوها

کتاب ننه دلاور و فرزندان او: برتولت برشت. گزارش جنگ های سی ساله ترجمه مصطفی رحیمی.

پام آسیب دیده تا آخر عمر معلول می شوم که پذیرش سخته چون معمولاً آرزو و انتظاراتی داریم و دچار سوگ می شویم

یادآوری و پذیرش اینکه زندگی ادامه دارد و با آزار خود و دریغ کردن شادی های زندگی هیچ چیز تغییر نمی کند. دیدار دوستان و شرکت در مهمانی های خانوادگی، سفر، تغذیه و خواب خوب و رابطه جنسی،

بازگشتن به زندگی روزمره: درمورد احساسات با یکنفر حرف بزنید. خاطرات روزانهتان را بنویسید. رژیم غذایی. ورزش کنید..

افکار شما تاثیر شگرفی بر روحیه و سلامت شما دارند. الگوهای فکریتان را بشناسید. از بکارگیری جمله هایی مثل "همه از من متنفر هستند"، "من همیشه شکست می خورم"، "هیچ چیزی برای خوشحالی وجود ندارد" و ..

کمک گرفتن از مشاور و به کارگیری اصول و فنون مشاوره.

درمان فعال سازی رفتار Behavioral activation treatment (BA)

- یکی از روش های جدید روان درمانی است برای درمان اختلال افسردگی (سرماخوردگی روانی).

- نظریه پردازان رفتار گرایی به نام فستر ((Ferster) افسردگی در نتیجه ی وجود تاریخیه ی زندگی شخص که **پاداش مثبت از محیط نمی گیرد** .

- به احساس ناکامی

- کاهش میزان انجام رفتارهای سازگارانه (Adaptive behavioral)

فعال سازی رفتاری از دیدگاه لوینسون:

محیطهای آزار دهنده: عدم درک توسط دیگران - مقایسه بادیگران - سرزنشگری - کمال گرایی - محیط رقابتی - مورد قضاوت - زیاده خواهی - دخالت در حریم خصوصی فرد - محیط نا امن - محیط استرس زا ترافیک

باید محیط آزار دهنده را بشناسیم ؟ چه کسانی آزار دهنده هستند؟ کارهای نیمه تمام چیست؟

فعالیتهای اجتنابی: درس نخواندن ، اینترنت، خواب بیشتر. نشخوار فکری - لذت طلبی کوتاه مدت (اعتیاد به اینترنت ..) انتظار تغییر مشکلات بوسیله دیگران. فکر کردن به مشکلات آینده. افکار بیهوده : زشتم

ضعف در مهارتها: مهارت حل مسئله - تنظیم وقت - پشتکار - مهارت ارتباط موثر - تصمیم گیری - خطر پذیری - مهارت کنترل هیجانات منفی -

1- فعال سازی رفتاری را جایگزین کنید (کارهایی که لذت و تسلط در آن داریم)

2- آموزش مهارتها، مهمترین مهارت حل مسئله .

هنگامی این دو تا تغییر کنند محیط آزار دهنده کمی و خلق متعادل می شود.

مهارت حل مسئله:

مرحله اول حل مسئله: 1- تعریف مشکل مراجعان کلی گویی می کنند. نمی تواند ساده و کوتاه بگوید. در یک خط تعریف کن.

مرحله 2 راه حل آفرینی با بارش فکری. انتقاد و ارزیابی ممنوع، کمیت مهم است قابل اجرا باشد نباشد.

- مرحله سوم فقط ارزیابی نمی کنیم ممکن است ترکیب هم کنیم. هیچ راه حلی را حذف نمی کنیم.

- مرحله چهارم: خودت یک راه حل را انتخاب کن که قابلیت اجرا و هزینه کم داشته باشد. هیچ راه حلی بدون هزینه نیست.

- آدم افسرده هم خدا را میخواد هم خرما. از رودخانه رد شوم پام خیس نشود، زمانی که پل و قایق هم نیست و آبش تنده.

• مرحله 5: اجرای راه حل (پیش بینی موانع - انتظار)

اصل 1: راه حل تغییر احساس انسانها (کمک به افراد تا رفتارشان را تغییر دهند).

اصل 2: فعالیتهای افراد باید قابل برنامه ریزی و هدف باشد نه تابع اخلاق خلقی (موقع بازی اگر بگوییم حس اش نیست در آلمان اگر بگوییم معنا ندارد).

اصل 3: تغییر با گامهای کوچک شروع می شود.

اصل 4: فقط حرف نزنید عمل کنید.

اصل 5: رفتاری که به طور طبیعی انجام شود اثر گذار تر از رفتار قراردادی است.

اصل 6: محرکهای قبل و بعد از رفتار افسرده سازی نهایت مهم است.

استفاده از تکنیک های رفتاری و شناختی : تکنیک خود نظارت گری (Self monitoring)

تکنیک برنامه ریزی برای انجام فعالیتهای خوشایند

روش فعالیتهای هدایت شده

- از داروهایی که امروزه برای درمان اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌توان فلوکستین (پروزاک) برای مدت کوتاه، سرترالین.

- درمانهای دارویی گاه در برخی بیماران دارای عوارضی هستند. از بین درمانهای غیردارویی می‌توان تن آرامی (مدیتیشن). حساسیت زدایی، توقف تفکر، سرمشق دهی (بیوفیدبک)

- در این روش‌ها به بیمار آموزش داده می‌شود که بدن خود را برای مقابله مؤثر و مستقیم با عوامل تنش‌زا آماده کند.

شاد باش و زندگی کن

امروز هر چقدر بخندی و هر چقدر عاشق باشی از محبت دنیا کم نمیشه!
پس بخند و عاشق باش۔

امروز هر چقدر دلها را شاد کنی کسی به تو خورده نمیگیره!
پس شادی بخش باش۔

امروز هر چقدر آرزو کنی چشمه آرزوهای خشک نمی شه!
پس آرزو کن۔

امروز هر چقدر خدا را صدا کنی خدا خسته نمی شه!
پس صدايش کن۔

آری، زندگی را آنگونه که دوست داری تصور کن تا آنگونه شود! @www.azadshah.com

منابع:

- کتاب فعال سازی رفتاری دیمیجیان، سونا؛ مارتل، کریستوفر؛ ادیس، مایکل؛ و هرمان - دان، روت
- مترجمان: امیر هوشنگ مهریار و شعله نمازی. نشر: تهران: نیوند، چاپ اول، 1394
- شنایی با درمان فعال سازی رفتاری مترجم: علی فیضی.
- درمان افسردگی با فعال سازی رفتاری: راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی/تالیف کریستوفر آر. مارتل، سونا دیمیجیان، روت هرمن- دان؛ با دیباچه‌ای از پیتر ام. لوینسون؛ ترجمه سامان نونهال، سید علی محمد موسوی. نشر ارجمند

-
- چندی پیش با جمعی از دوستانم به یک قرار شام رفتیم و نوشته روی قوطی “در لحظه زندگی کن”. تجربه‌یک زندگی غنی و ارزشمند، در لحظه حال میسر می‌شود و زندگی چیزی بیشتر از گذراندن لحظه حال نمی‌باشد. در واقع حضور کامل داشتن و تماس با لحظه حال، به افراد کمک می‌کند تا به تمام تجارب درونی و بیرونی خود توجه کنند
 - کمک به افراد برای کسب مهارتی است که بتوانند پیوسته ذهن خود را به لحظه حال برگردانند. ذهن پیوسته گرایش دارد که ما را به گذشته یا آینده بکشاند.

ذهن آگاهی و در حال بودن (MINDFULNESS):

- مثل ماشینی که تخت گاز می رود تا کجا می خواد برود ما مثل ماشینهای قدیمی هستیم . کسی که سگ دو می زند یک جا می ایستد.
- **مایند فولنس شتاب ذهن را می گیرد.** از افکار خود فاصله بگیرید و آن ها را همان گونه که هستند ببینید؛ در لحظه اکنون زندگی کنید و به ارزش های خودتان متعهد بمانید.
- تنش حاصل گم شدن در ذهن است. مهارت های پذیرش و توجه آگاهی را یاد می گیرند. **پیر مرد کفاش**

نشان دهنده بلوغ فکری، منعطف بودن و خلق بالا چیست؟

- نوع نگاه هر فرد و نحوه نگرش او به سختی ها و ایجاد یک فضای سازگارانه مطابق با روحیه خود نشان دهنده بلوغ فکری و خلق بالا است.

- تحمل سختی ها - - به دنبال دستاوردی جدید - درس های شکست را بپذیریم.

- به دنبال سرکوب خودمان و خشم های طولانی و غر زدن های مداوم نباشیم.

- آگاهی یافتن، بینشی جدید، نگرشی متفاوت و انگیزه هایی بالا به ما می دهد.

- آمیختگی از واژه انگلیسی Fusion به پارسی ترجمه شده است. زمانی که دو صفحه به یکدیگر چسبیده یا جوش خورده است، استفاده می‌شود. پس زمانی که ما به طور محسوسی با افکارمان پیوند خورده‌ایم (آمیخته شده‌ایم)، به طوری که این چسبیدن به افکار در کیفیت زندگی ما تاثیر گذار باشد، ما دچار آمیختگی شده‌ایم. ما به دنبال درست یا غلط بودن آنها نیستیم، صرفاً چسبیدگی به آنها مد نظر ماست. این موضوع درست شبیه این است که افکار تان را در دست‌هایتان تجسم کنید، حال آنها را جلوی صورت خود به نحوی بچسبانید که از لای انگشتان تان فضای اتاق را ببینید. ممکن است همه افکاری که دارید درست باشند، اما زمانی که سفت و محکم به آنها چسبیده‌اید، اتاق را چگونه می‌بینید و چه احساسی را تجربه می‌کنید؟ آمیختگی یا چسبیدن به طور چشمگیری کیفیت زندگی شما را تحت تاثیر قرار داده است. زمانی که در یک کار مشخص خرابکاری می‌کنم، به سرعت فکر «من دست و پا چلفتی هستم» ظاهر می‌شود، اما چسبیدن به این فکر چه کمکی می‌کند؟ آمیختگی می‌تواند مواردی چون قضاوت دیگران، قضاوت خود، نشخوار فکری، خود انتقادگری، خود سرزنش‌گری، قوانین، دلایل و ... باشد

پروتکل مقابله با فقدان شامل آموزش مهارت‌های زیر است:

-
- 1: فقدان به عنوان تجربه ای که ارزش سوگواری دارد، بپذیرید.
 - 2: تجربه‌ی سوگ را بپذیرید و برای طی مراحل سوگواری آماده باشید.
 - 3: مراحل سوگ را تکالیفی بدانید که مسئولیت انجام آن با شماست.
 - 4: برای انجام تکالیف چهارگانه‌ی سوگ وقت کافی صرف کنید.
 - 5: واقعیت فقدان را با تجارب زندگی‌تان یکپارچه سازید.
 - 6: افکار و سواسی خود را کنترل کنید.
 - 7: معنایی برای مرگ پیدا کنید.
 - 8: چگونگی رها کردن فرد از دست رفته را بیاموزید. (مهارت مقابله ای 9: فردیت خود را بشناسید.
 - 10: از چگونگی کمک به دیگران در مقابله با تجربه‌ی فقدان آگاه باشید.
 - 11: پروتکل مقابله با فقدان، استاندارد میباشد و توسط کریس ال کلینکه تدوین شده است.

بایدها و نبایدها در برخورد با سوگ و درمان آن:

- برون‌ریزی احساسات را تشویق کنید. به بیمار اجازه بدهید درباره عزیزان و افراد محبوب خود صحبت کند. یادآوری خاطرات خوب می‌تواند مفید باشد.
- به فرد سوگوار نگوئید گریه نکند یا خشمگین نشود.
- سعی کنید گروه کوچکی از افراد گرد آورید تا در حضور فرد سوگوار درباره او صحبت کنند.
- به‌طور معمول داروی ضد اضطراب یا ضد افسردگی تجویز نکنید. دوز کمی از دارو (۵ میلی‌گرم دیازپام) در کوتاه‌مدت ممکن است کمک‌کننده باشد.
- نسبت به وقوع واکنش سوگ تأخیری آگاه باشید، که مدتی پس از مرگ اتفاق می‌افتد و ممکن است با تغییرات رفتاری، اژیتاسیون، بی‌ثباتی خلق و سوءمصرف مواد مشخص شود. چنین واکنش‌هایی ممکن است نزدیک سالگرد فوت اتفاق افتد (واکنش سالگرد).
- توجه داشته باشید که یک 'واکنش سوگ انتظار' قبل از دست دادن فرد به‌وجود می‌آید و می‌تواند در زمان واقعی از دست دادن، واکنش سوگ حاد را کاهش دهد. این مسئله اگر قبل از وقوع تشخیص داده شود، می‌تواند فرآیند مفیدی باشد.
- آگاه باشید، فردی که برای عضوی از خانواده که در اثر خودکشی فوت کرده است سوگواری می‌کند، ممکن است مایل نباشد درباره احساساتش در مورد بدنام شدن صحبت کند.

منابع:

- شناخت‌درمانی برای بیماران مشکل آفرین . جودیت بک. مترجم: دکتر حسن حمیدپور، دکتر زهرا اندوز، شب‌نم حمیدی، حمید جمع‌پور. نشر فردا.
- تندآموز فعال‌سازی رفتاری/مولفان جاناتان کانتر، آندرو بوش، لورا راش ؛ مترجمان مصلح میرزایی، صمد فریدونی. تهران: کتاب ارجمند، 1390.
- فعال‌سازی رفتاری برای افسردگی. کریستوفر، آر. مارتل ، سونا دیمیدجیان و رات هرمن‌دان. مترجمان: دکتر شهرام محمدخانی ، محمد درهرج و بهزاد سلمانی. انتشارات و رای دانش.
- کتاب ننه دلاور و فرزندان او: برتولت برشت. ترجمه مصطفی رحیمی. نشر نیلوفر
- behavioral activation. (2013, August 10). In Wikipedia, The Free Encyclopedia. Retrieved 08:16, September 21, 2013, from http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Behavioral_activation&oldid=567887810