



نویسنده: میهای چیک سنت میهای

غرقگی

فرآیند
درگیری انسان با زندگی
برای
به دست آوردن شادکامی



مترجم: دکتر زهره قربانی

درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر اندیشناکی

تالیف: ادوارد ر. وات کینز با مقدمه‌ای از: دکتر حبیب‌اله قاسم‌زاده ترجمه: الهام اشتاد



اندیشناکی: مفهومی جدید در شناخت‌درمانی افسردگی

حسن حمیدپور

دانشجوی دوره دکتری روان‌شناسی بالینی
دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی

چکیده

در طی پانزده سال گذشته، مفهوم اندیشناکی به‌طور جدی وارد حوزه شناخت‌درمانی شده است، هرچند از سال‌ها قبل این مفهوم در خصوص اختلال وسواس با عنوان «اندیشناکی وسواس‌گونه» به‌کار می‌رفته است. امروزه پژوهش‌های گوناگونی درباره اندیشناکی انجام شده است که یافته‌هایی جالب‌توجه و تفکرآفرینی ارائه داده‌اند. هدف مقاله حاضر، تعریف پدیده اندیشناکی، ارائه نظریه‌های مطرح‌شده در خصوص اندیشناکی، همراه با تلویحات درمانی آنهاست. علاوه بر این، به ذکر شواهد پژوهشی نظریه‌ها نیز پرداخته خواهد شد.

واژه‌های کلیدی: اندیشناکی، شناخت‌درمانی، نظریه‌های اندیشناکی

مقدمه

درمان هر اختلال در رویکرد شناخت‌درمانی بستگی به ضابطه‌بندی آن اختلال دارد (بک، ۱۹۹۵). در اوایل شکل‌گیری شناخت‌درمانی، برای درمان افسردگی بیشتر مفاهیمی از قبیل طرح‌واره^۱، مفروضه^۲ و خطای شناختی^۳ و مخصوصاً افکار خودآیند منفی^۴ مورد توجه متخصصان قرار گرفته بودند که در ضابطه‌بندی و درمان افسردگی از آنها استفاده می‌شود (بک، راش، شاول^۵ و امری^۶، ۱۹۷۹). اما امروزه بیشتر بر مفهوم اندیشناکی^۷ تأکید زیادی می‌شود. هرچند حدود پانزده سالی است که مفهوم اندیشناکی وارد پیشینه نظری و پژوهشی شناخت‌درمانی شده است، اما اولین تعریف از اندیشناکی حدود سی سال قبل توسط ریپری^۸ (۱۹۷۷) ارائه شد. او اندیشناکی را «تفکر افسرده‌ساز مستمر، مقاوم و مداوم می‌داند که پاسخی نسبتاً معمول به خلق منفی است.» همچنین نولن-هوکسما^۹ (۱۹۹۱) «اندیشناکی را تفکر منفعلانه و تکراری درباره علایم، علل و پیامدهای افسردگی می‌داند.» اندیشناکی، ویژگی شناختی اختلال‌های خلقی است. در حالت خلقی منفی، ذهن افراد یک‌سری افکار تکراری تولید می‌کند، مثل «چرا من باید زنده باشم؟» «چرا روحیه من این‌قدر بد است؟» «کی از شر این حالت خلاص می‌شوم؟»

«چرا نمی‌توانم احساس دیگری را تجربه کنم؟» و غیره (پاپاگئورگیو^{۱۰} و ولز^{۱۱}، ۲۰۰۴). ممکن است اندیشناکی با چندین سازه شناختی مثل افکار خودآیند منفی، تکرانی^{۱۲} و وسواس^{۱۳} اشتباه گرفته شود. اشاره مختصری به شباهت‌ها و تفاوت‌های موجود بین آنها مفید به نظر می‌رسد. طبق فرضیه محتوای اختصاصی (کلارک^{۱۴}، بک و آلفورد^{۱۵}، ۱۹۹۹) درون‌مایه و مضمون افکار در هر اختلال، به ماهیت آن اختلال بستگی دارد. به عنوان مثال، درون‌مایه افکار در حالت افسردگی، بیشتر حول وحوش فقدان، شکست و ناامیدی دور می‌زند، اما مرکز ثقل افکار در اختلال‌های اضطرابی بیشتر بر محور تهدید و ناتوانی برای مقابله بنا شده است.

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1. formulation | 2. Beck |
| 3. schema | 4. assumption |
| 5. cognitive distortion | 6. negative automatic thought |
| 7. Rush | 8. Shaw |
| 9. Enery | 10. rumination |
| 11. Ripery | 12. Nolen-Hoksema |
| 13. Papageorgio | 14. Wells |
| 15. Worry | 16. obsession |
| 17. Clark | 18. Alford |

راهنمای سریع

در این فصل به راهبردهای زیادی اشاره کردیم. خلاصه‌ای از آنها را در زیر می‌بینید:

مثال	توصیف	راهبرد
به خودتان بگویید: 'نشخوار فکری، تو دوست من نیستی! مرا آزار می‌دهی! دور شو!'	متوجه باشید که نشخوار فکری بینشی به شما نمی‌دهد، بلکه فضای دید شما را تیره و تار می‌کند.	بدانید که نشخوار فکری دوست شما نیست.
یک کتاب جذاب بخوانید. مشغول کار مورد علاقه‌تان شوید. به فردی کمک کنید.	از انحراف فکر مثبت برای دور کردن توجه خود از نشخوار فکری، برای مدتی، استفاده کنید.	استراحتی به آن بدهید.
اگر شب نشخوار فکری به سراغتان می‌آید، از رختخواب بیرون بیایید و مطلب خوشایندی بخوانید. اگر در محل کار به شدت به نشخوار فکری می‌افزاید، کمی راه بروید.	برای انحراف فکر از فعالیت فیزیکی استفاده کنید: شرایطی را که باعث نشخوار فکری شما می‌شود، موقتاً ترک کنید.	برخیزید و حرکت کنید.
در سکوت فریاد بزنید، 'ایست! وسیله‌ای به‌عنوان نشانه توقف روی میز کار خود بگذارید.	قاطعانه به خود بگویید که نشخوار فکری فعلاً متوقف شود.	به پلیس فکر بیونید.
متوجه باشید که در صورت نشخوار فکری در مورد یک درگیری، طرف مقابل شما در مبارزه پیروز خواهد شد.	به خود بگویید که اجازه نمی‌دهید افکار شما را تحت کنترل خود بگیرید.	اجازه ندهید افکار پیروز شوند.
به خود بگویید، برای اینکه اکنون بتوانم روی کارم تمرکز کنم، تا ساعت شش بعدازظهر برای افراما فکر صبر می‌کنم.	تا زمان تعیین شده نشخوار فکری را کنار بگذارید.	در دفتر یادداشت قرارش دهید.
از خدا به‌خاطر نگرانی‌هایتان کمک بخواهید. برای فاصله گرفتن از نشخوار فکری مراقبه را یاد بگیرید.	برای کمک به رهایی از نشخوار فکری دعا کنید، یا از مراقبه استفاده نمایید.	واگذارش کنید.
به دنبال دوستی باشید که از عهده فشار روانی خوب برمی‌آید و برای رسیدگی به نگرانی‌هایتان از او کمک بخواهید.	با دیگران درباره مشغولیت فکری خود صحبت کنید.	به دیگران تکیه کنید.
در رایانه از نشخوار فکری خود دقت‌چرخه خاطرات درست کنید.	افکار خود را بنویسید.	افکارتان را روی کاغذ بیاورید.
مسابز بگیرید، به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش دهید. یک فیلم کمدی تماشا کنید.	فعالیت‌هایی را که هیجانات مثبت ایجاد می‌کنند، پیدا کنید.	موارد شادکامی خود را پیدا کنید و آن را به کار بگیرید.

استراتژی	توصیف	مثال
نقطه تمرکز خود را تنظیم کنید.	نقطه تمرکز خود را از عدسی‌های منحرف نشخوار فکری دور کنید و نگرشی سلامت‌تر به وضعیت خود کسب کنید.	ماری نخواست که انتقادهای ظالمانه رئیس را باور کند و حالت کج خلقی او را به حساب طلاق در شرف وقوعش گذاشت.
رنج خود را احساس کنید و سپس به پیش بروید.	هیجانات منفی خود را بپذیرید ولی تحت سلطه آنها قرار نگیرید.	برندا پذیرفت که به‌خاطر از دست دادن شغلش افسرده است ولی قسم خورد که هرطور شده به دنبال شغلی بگردد.
ساده نگهش دارید (حداقل در ابتدای امر)	برای پریشانی خود، ابتدا به دنبال دلایل ساده بگردید.	کارلا تحریک می‌شد که در مورد اضطرابش به نشخوار فکری بیفتد، ولی به تقویم نگاه کرد و فهمید که این حالت می‌تواند مربوط به دوره ماهانه‌اش باشد.
خود را با دیگران مقایسه نکنید.	سعی کنید بر اساس آنچه که دیگران می‌کنند یا آنچه که دارند، در مورد خود قضاوت نکنید.	ویلا جین تصمیم گرفت که به‌جای مقایسه همیشگی حقوق خود با حقوق خواهرش، تعیین نماید که از نظر او چه حقوقی برای کاری که می‌کند مناسب است.
منتظر نمانید که نجاتتان دهند.	به‌جای منتظر دیگران شدن برای تغییر وضعیت خود، خودتان را تغییر دهید، یا وضعیت را بپذیرید.	آلیشا دیگر برای بهبود وضع مالی خود منتظر ازدواج نماند و خودش با ادامه تحصیل و گرفتن مدرک آن را بهبود بخشید.
بگذارید جریان داشته باشند.	با اندیشه‌گشایی راه‌حل‌های ممکن را برای مشکلاتتان در نظر بگیرید.	آلیشا، پیش از تصمیم‌گیری برای ادامه تحصیل، ابتدا فهرستی از تمامی راه‌های افزایش درآمد خود را تهیه کرد.
میدان دید خود را گسترده کنید.	با ارزش‌های والاتر خود مرتبط شوید تا راه‌حل‌های ممکن را برای مشکلات خود ارزیابی کنید.	پتی فکر کرد که مادر بزرگ، که بسیار مورد احترامش بود، چگونه با مشکلات زندگی زناشویی خود کنار می‌آید.

مثال	توصیف	استراتژی
استیوی به یک درمانگر خانواده تلفن زد تا برای صحبت درباره مشکلات تحصیلی پسرش، از او وقت ملاقات بگیرد.	برای آغاز به غلبه بر مشکلات خود، اقدامات کوچکی انجام دهید.	کاری انجام دهید (کوچک)
پاولینا رژیم غذایی جدیدی را که پزشکش تجویز کرده بود شروع کرد، اگرچه مطمئن نبود که کمکی به کاهش وزنش بکند.	برای سه کار بستن راهحلی برای مشکل خود، گرچه تردید دارید، به پیش بروید.	دنالش کنید.
گلیدا پذیرفت که دخترش شاید از نظر ریاضی هرگز به خوبی او نباشد.	در نظر داشته باشید که دیگر مردم ارزش‌ها و استانداردهای مشابه با شما ندارند.	نظری خود را کم کنید.
نیکول مادرش را به خاطر سردی و دوری هیجانی‌اش بخشید و دست از تلاش برای تغییر دادن او برداشت.	سمی کنید آنهایی را که با شما به خطا رفته‌اند ببخشید تا بتوانید از نشخوار فکری درباره کار خطای آنها رها شوید.	ببخشید و پیش بروید.
وقتی واندا به خود می‌گفت که باید کاری را انجام دهد از خود پرسید: "چه کسی این را می‌گوید؟ آیا این چیزی است که من می‌خواهم؟"	متوجه باشید که چه وقت نشخوار فکری شما حاصل گفته مردم در مورد شیوه احساس، عمل، یا فکر شماست.	حواس‌تان به صدای دیگران باشد.

دعا

کنند

این راهبردها به شما کمک می‌کند تا به حل مشکلاتی بپردازید که امروزه در اثر نشخوار فکری دچارش شده‌اید. ولی فردا چی؟ چطور می‌توانید خود را در مقابل ~~مشکلات~~ مجدد در دام نشخوار فکری در مورد مشکلات جدیدی که از راه می‌رسند، حفظ کنید؟ فصل ششم راهبردهایی را برای جلوگیری از دام‌های آینده نشخوار فکری در اختیارتان می‌گذارد. اگر ~~فعال~~ فعال در شکل‌دهی مجدد به زندگی‌تان، نگرش‌ها و آینده خود بازی کنید، در ~~بهر~~ نشخوارهای فکری مصون‌تر می‌مانید.

سود

نفس

برابر

مثال	توصیف	استراتژی
جنی می‌دانست که اگر زیاد با مادرش بماند، بی‌شک هفته‌ها دچار نشخوار فکری می‌شود. بنابراین مدت ملاقات‌هایش را کوتاه کرد.	سعی کنید در وضعیت‌هایی که نشخوار فکری را برمی‌انگیزد قرار نگیرید.	به آنجا نروید.
بریتا تصمیم گرفت به جای سعی در کم کردن ۲۰ کیلو از وزن خود توسط گرسنگی کشیدن، با رژیم غذایی تجویز شده توسط پزشک خود، ۱۰ کیلو وزن کم کند.	اهدافی را که غیرممکن‌اند یا باعث می‌شود عملی خودویرانگر انجام دهید، رها کنید.	اهداف ناسلام را رها کنید.
سندی نیم ساعت را در روز به مراقبه اختصاص داد. البته خانواده‌اش با غیبت او در آن زمان مخالف بودند.	فرصت‌هایی را برای تجزیه هیجانات مثبت، و تأیید توانایی‌های خود ایجاد کنید.	با خود مهربان باشید.
تیلی برای فهم احساس خود در مورد مرگ مادرش چندین کتاب در مورد نظریه‌های مذاهب مختلف راجع به دنیای پس از مرگ مطالعه کرد.	سعی کنید برای فهم گرفتاری‌های خود، داستان رضایت‌بخشی پیدا کنید.	داستان خود را پیدا کنید.
فرن فهمید که تمام زندگی‌اش فقط کار و کالتش است. بنابراین در یکی از پناهگاه‌های زنان کتک‌خورده داوطلبانه مشغول به کار شد.	منابع متعددی از احترام به خویش و حمایت ایجاد کنید.	پایه خود را وسعت بخشید.
تمام دوستان لیلیا، مثل خودش، دانشجوی دوره دکترا بودند و تمام وقت خود را با هم به گله و شکایت می‌گذراندند. بنابراین، او از طریق کلیسای خود دوستان غیردانشجویی پیدا کرد که چشم‌انداز دیگری در زندگی در اختیارش می‌گذارند.	اطمینان حاصل کنید که دوستانی دارید که می‌توانند برای بیرون کشیدن شما از نشخوار فکری (و نه طولانی کردنش) به شما کمک کنند.	در پی یافتن دوستان جدید باشید.
ریتا توسط یادگیری مهارت‌های جدید و تمرین تصویر جدید، تصویر ناتوان در هدایت مردم را با تصویر از خود به صورت رهبری توانا و کارآمد عوض کرد.	جای تصاویر منفی را با مثبت‌ها عوض کنید، یا تصویر از خود را متنوع نمایید.	تصویر تازه‌ای از خود خلق کنید.

۴