

الله محمد

The image features a piece of Arabic calligraphy in a highly stylized, cursive script. The text consists of the words 'الله' (Allah) and 'محمد' (Muhammad) written in black ink. The letters are thick and fluid, with long, sweeping tails that loop and curve. Several red decorative elements are scattered throughout the composition: small red crescent-like shapes, a red diamond, and a red square. The calligraphy is centered on a white background, with a solid orange horizontal bar at the bottom of the image.

راهنمای جلسات

جلسه اول – ایجاد ارتباط و آموزش بیمار

اهداف جلسه:

۱. برقراری ارتباط با بیمار
 ۲. آموزش بیمار در مورد ماهیت افسردگی و درمان های موجود
 ۳. توصیف درمان
-

۱. ایجاد ارتباط درمانی

گوش دادن، همدلی و درک موقعیت زندگی بیمار از نگاه وی و قضاوتی نبودن در ایجاد چنین ارتباطی نقش اساسی را ایفا می کند. در واقع شما باید از تمامی مهارت های مشاوره ای خود بویژه همدلی، ایجاد امید، پذیرش غیرقضاوتی و انعطاف پذیری برای ایجاد چنین ارتباطی استفاده کنید.

" من ... هستم و امیدوارم بتوانم به شما برای حل مشکلاتی که به خاطر آن به این مرکز آمدم، کمک کنم. فکر می کنم بهتر است جلسه را با این سوال شروع کنیم که چی شد که به اینجا آمدید؟ "

" خوشحالم که تصمیم گرفتید به اینجا بیاید، تصمیمگیری و آمدن به جلسات آموزش وقتی افسرده هستیم ممکن است کار سختی باشد و شما با این کار، یک قدم بزرگ را به سوی بهبودی برداشته اید. "

۲. ارزیابی مشکل

- بیان مشکل از زبان بیمار
- تاکید بر برقراری ارتباط و فهم بیمار
- استفاده از سوالات باز پاسخ
- موکول کردن سوالات در مورد روابط جنسی و مصرف مواد به بعد

۳. آموزش بیمار

توصیف علائم و نشانه های افسردگی و تفاوت آن با غمگینی

➤ علائم جسمی

➤ علائم هیجانی

➤ علائم شناختی

➤ علائم رفتاری

توصیف شیوع افسردگی

توصیف علل افسردگی

توصیف درمان و اثربخشی آن

توصیف درمان و قرارداد درمانی



یکی از علائم افسردگی افکار خودکشی است. تاکید کنید هر زمان که این افکار در ذهن وی قوت گرفت قبل از انجام هر کاری با شما تماس بگیرد تا قرار یک جلسه فوری را بگذارید. در چنین مواردی ابتدا او را به پزشک مرکز ارجاع دهید و سپس یک مشاوره پیشگیری از خودکشی را انجام دهید

جلسه دوم – فعال سازی بیمار

اهداف:

- آشنایی با ارتباط بین خلق افسرده و عدم فعالیت
- آموزش فعال سازی رفتاری

وسایل مورد نیاز:

- برگه فعال سازی رفتار
- کار برگ جدول فعالیت های روزانه

۱. معرفی موضوع جلسه

- بیان رابطه بین خلق افسرده و عدم فعالیت
- توصیف سیکل معیوب افسردگی و عدم فعالیت

۲. آموزش فعال سازی رفتار

گام اول - شناسایی فعالیت های هدف

➤ ارتباطات و تعاملات اجتماعی مثبت

➤ فعالیت های تفریحی و سرگرمی

➤ مراقبت از خود

➤ وظایف و مسئولیت ها و کارهای داوطلبانه

➤ گام دوم - وضع اهداف واقع بینانه

➤ اختصاصی

➤ قابل دسترس

➤ داشتن زمان بندی

گام سوم - برنامه ریزی برای انجام فعالیت ها

مزایای ورزش و فعالیت در بهبود خلق

ایجاد حس بهتری در مورد خود

با دیگران بودن

فکر کردن در مورد چیز دیگری غیر از افکار منفی

تحریک اشتها

افزایش انگیزه

تولید ضدافسردگی های طبیعی در بدن

لذت بردن

بهبود توانایی تفکر

ایجاد یک حس پیشرفت و موفقیت

احساس خستگی کمتر

بهبود وضعیت سلامت عمومی

ایجاد انگیزه برای فعالیت بیشتر

۳. تکلیف منزل

از بیمار بخواهید تا در هر هفته، دو فعالیتی را که در برگه فعال سازی رفتار مشخص شده است، انجام داده و نتیجه آن را در برگه کار یادداشت کند. در انتها، جلسه را با تقویت بیمار برای ادامه درمان خاتمه دهید و اضافه کنید این آخرین جلسه بود ولی اگر احساس کرد نیاز به کمک دارد می تواند تلفنی با شما تماس بگیرد و یا حضوری به مرکز مراجعه نماید.

پیوست ۱- افسردگی

کاربرگ فعال سازی رفتار

وقتی افراد افسرده می شوند دوست ندارند هیچ کاری انجام دهند و نهایتاً هم کار خیلی کمی انجام می دهند. ولی این فقط افسردگی را بدتر می کند. بنابراین، برای هر چهار موردی که در زیر آمده یک فعالیت را انتخاب کنید و مشخص کنید آنها را چقدر و یا برای چه مدت و چه زمانی می خواهید انجام دهید. سعی کنید در ابتدا کارهای آسان را انتخاب کنید و هدف و انتظارتان خیلی بالا نباشد. برای مثال فعالیت "پیاده روی" برای "پانزده دقیقه:" و "هر روز بعد از ظهر".

حوزه فعالیت	چگونه و چقدر	چه زمانی
-------------	--------------	----------

(۱) ارتباطات اجتماعی :

.....

(۲) فعالیت های تفریحی :

.....

(۳) مراقبت از خود :

.....

(۴) وظایف ومسئولیت ها و کارهای داوطلبانه :

.....

کاربرگ جدول فعالیت های روزانه

هر فعالیتی را که انجام می دهید در جدول در جای مناسب آن بنویسید و اگر از آن لذت بردید علامت "☺" و اگر احساس می کنید آن کار را خوب انجام دادید علامت "+" را کنار آن بگذارید. در انتهای روز به این جدول نگاه کنید و ببینید چه کارهایی را انجام داده اید. ورزش و فعالیت های فیزیکی می تواند خلق شما را بالا ببرد، پس سعی کنید آنها را در برنامه روزانه تان بگنجانید. این می تواند فقط پانزده دقیقه پیاده روی باشد.

زمان	شنبه	یک شنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
صبح ۹-۱۱							
ظهر ۱۲-۲							
بعداز ظهر ۴-۶							
شب ۹-۶							



تقدیم به شما