

## مثلث افسردگی

افسرده‌ها دیدگاه منفی و بدبینانه‌ای نسبت به خود، تجربه جاری و آینده دارند. این سه مورد، اضلاع مثلثی را تشکیل می‌دهند که به مثلث افسردگی معروف است. افکار منفی درباره خود عبارت است از اعتقاد فرد افسرده به اینکه معیوب، به دردخور، و بی‌کفایت است. نشانه‌های عزت نفس پایین از همین اعتقاد ناشی می‌شود. چنانچه فرد افسرده تجربیات ناخوشایندی داشته باشد، آنها را به عدم شایستگی شخصی نسبت می‌دهد چون باور دارد که معیوب است، معتقد است هرگز به خشنودی دست نخواهد یافت.

افکار منفی فرد افسرده درباره تجربه جاری، شامل تعبیر ناگوار از رویدادهای زندگی است. او موانع جزئی را به صورت موانع غیرقابل گذر سوء تعبیر می‌کند. حتی زمانی که دیدگاه‌های مثبت معقول‌تری درباره تجربه وی وجود دارند، او به منفی‌ترین تعبیر ممکن در مورد آنچه برای او رخ داده است گرایش دارد. نگرش منفی فرد افسرده در مورد آینده، نگرش درماندگی است. زمانی که او به آینده فکر می‌کند، باور دارد وقایع منفی که اکنون برای او اتفاق می‌افتند، به دلیل نقایص شخصی وی در آینده نیز ادامه خواهند یافت.

خود ارزیابی کار دشواری نیست، از خودتان بپرسید به راستی دیدگاه من در مورد آینده چیست؟ نسبت به خودم چه برداشتی دارم و در کل در مورد دیگران چگونه می‌اندیشم؟ اگر کمی با خود روراست باشید به راحتی می‌توانید پاسخ سئوالات را بیابید. به ویژه اگر پاسخ‌ها را یادداشت کنید متوجه خواهید شد مثلث افسردگی چنان عنبکوتی فرد را به دام انداخته است. البته که باید این مثلث را از بین ببرید. لازم نیست مغزتان با برداشت بدبینانه نسبت به خود، آینده و اطرافیان مقابله کند. کافی است یک ضلع مثلث را زیر سوال ببرید و یکی از برداشتها را اصلاح کنید. در آن صورت دیگر مثلثی در کار نخواهد بود و مراحل بعدی آسان‌تر خواهد بود. برای مقابله با افکار و برداشتهای منفی افسرده کننده، باید ابتدا در درست بودن آن تردید کنید و آنها را زیر سوال ببرید و سپس افکار و باورهای صحیح را جانشین آنها بنمایید. کار آسانی نیست و به تلاش فراوان و زمان نیاز دارید، اما در نهایت به هدف می‌رسید و می‌توانید برای همیشه از شر این مثلث شوم رها شوید.

در شرایطی که نمی‌توانید به خودتان کمکی بکنید، می‌توانید از روان‌شناس و مشاور کمک بگیرید. مطمئناً شناسایی افکار منفی و غیرمنطقی و باورهای ناکارآمدی که یک ضلع مثلث را تشکیل می‌دهند، با نظارت درمانگر کار دشواری نخواهد بود به ویژه این که درمانگران به شما کمک خواهند کرد و روش‌هایی به شما یاد خواهند داد تا بتوانید با قدرت و توان بیشتر با افکار غیرمنطقی و باورهای ناکارآمد افسرده‌ساز مقابله کنید و برای همیشه از شر آنها رها شوید. اکنون تمرینی انجام دهید: دیدگاه خود را نسبت به آینده، اطرافیان و خود در صفحات جداگانه بنویسید. در صورتی که به وجود مثلث افسردگی در خود پی بردید، فرصت را از دست ندهید و هرچه زودتر به روان‌شناس یا مشاور مراجعه کنید.

دکتر قهاری

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)