

این راهنما جهت آشنایی شما با خطاهای شناختی در بدخیمی ها تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

- انسان ها اگر بسیار ناراحت یا دلسرد باشند اغلب مسائل را بیش از حد واقعی شان ارزیابی میکنند. معمولاً در زمان بیماری که خلق منفی بر فرد بیمار غالب است این امر میتواند منجر به این شود که بیماران مشکلات واقعی که با آن رو به رو هستند را بزرگنمایی کنند و میزان توانایی شان برای مقابله با این مشکلات را کوچک نمای کنند. در این موقعیت ها فرد میتواند دچار (تحریف های منفی) یا (خطاهای شناختی) شود. در زیر بعضی از نمونه های این اشتباهات فکری و شناختی که شناسایی آنها ممکن است به شما کمک کند ذکر شده است.

۱. بیش تعمیم دهی:

این تحریف به این معناست که شما رویدادی را که ناخوشایند است شبیه موقعیت های دیگر که غیر مرتبط با این موقعیت است میدانید. مثلاً اگر شما روز بعد از ترخیص از بیمارستان با همسران دعوا کنید، فکر میکنید به دلیل بیماریتان است و ممکن است با خود بگویید ما همیشه دعوا خواهیم داشت، هیچ چیز دوباره مثل قبل نمی شود. ممکن است اکنون از هم جدا شویم و این دعوها را تمام کنیم.

۲. بزرگنمایی و کوچک نمایی:

شما در اهمیت چیزی مانند نقاط قوت و توانایی مقابله دیگر بیماران اغراق میکنید در حالیکه در همان زمان چیزهای دیگر مانند توانایی مقابله خودتان را کم اهمیت نشان میدهید تا جایی که ناچیز به نظر برسند. ممکن است با خودتان بگویید (هر کسی بهتر از من با این شرایط کنار می آید اما من فقط بیماری بی ارزش هستم).

۳. تفکر همه یا هیچ:

دنیا به شکل سیاه و سفید مطلق دیده میشود. اگر عملکردتان کمتر از عالی باشد، خودتان را بازنده تمام عبار می دانید یا اگر درماتان احتمال موفقیت ۱۰۰ درصد نداشته باشد، آن را کاملاً بی فایده می دانید.

برای نمونه ممکن است با خود بگویید (اگر من نمیتوانم درمان شوم، فایده ای در انجام هیچ کاری نیست. من الان نیز ممکن است بمیرم). در حالیکه با درمان های مناسب ممکن است سال ها زنده بمانید.

۴. توجه انتخابی:

اگر احساس غمگینی میکنید، تنها میتوانید بخش های منفی زندگی تان را ببینید. شما به طور انتخابی به آن ها توجه میکنید در حالیکه تمام چیزهای مثبتی که برای شما اتفاق می افتد را نادیده می گیرید. برای نمونه ممکن است در آغاز ورود به بخش شیمی درمانی تنها به عوارضی فکر میکنید که ممکن است در طول درمان تجربه کنید و به ناخشنودی ماههای بعد فکر میکنید و

این حقیقت را نادیده می گیرید که اگر درمان موفقیت آمیز باشد، می تواند از باقی زندگی لذت ببرید و یا اینکه در صورت تغذیه، فعالیت و حال روحی مناسب عوارض شیمی درمانی میتواند به حداقل برسد.

۵. پیش بینی منفی:

آینده بسیاری از بیماران مبتلا به بدخیمی مشخص نیست؛ اما ممکن است شما با در نظر گرفتن بدترین اتفاق ها آن ها را به قطعیتی منفی تبدیل کنید.

برای مثال ممکن است جملات زیر را با خود بگویید:

(میدانم این درمان جواب نمیدهد) - (اگر بدخیمی برگردد میدانم که نمیتوانم با آن کنار بیایم) - (اگر در نتیجه درمان موهایم را از دست بدهم، دیگر برای همسرم جذاب نخواهم بود) - (حتی اگر بدخیمی درمان شود، میدانم مشکل دیگری برایم پیش می آید).

۶. ذهن خوانی:

به جای اینکه بفهمید دیگران چه فکر میکنند، فوراً نتیجه گیری میکنید. برای نمونه بیماری که بدخیمی غدد بزاقی اش با موفقیت درمان شده، احساس استرس زیادی در منزل میکرد. او فکر میکرد خانواده اش از روی عمد به او کمک نمیکنند زیرا آن ها تنبل هستند و به او اهمیتی نمی دهند. در واقع آنها به طور اشتباه فکر میکردند زمانی که او از لحاظ جسمی بهبود یابد، همه چیز میتواند فوراً به حالت نرمال برگردد. آن ها سوء نیت نداشتند بلکه این مسئله را انکار میکردند.



تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B78/02

خطاهای شناختی



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

مشخص کردن افکار منفی قدم اول در یاد گرفتن تغییر افکار است. رویدادهای منفی واقعی ممکن است اغراق یا تحریف شوند تا جایی که تبدیل به مشکلات بزرگی شوند که امیدی به حل شدنشان نیست. اگر دچار تحریف شناختی هستید، میتوانید مشکلاتتان را کم کنید و به جای نگرانی در مورد آنها انرژیتان را به حل شان اختصاص دهید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۱۳-۸

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۳ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: راهنمای آکسفورد درمان شناختی-رفتاری

سرطان موری و گریر

۷. بایدها:

تلاش میکنید خودتان را با (بایدها) برانگیزانید اما این امر باعث احساس گناه در شما می شود. برای نمونه ممکن است با خود بگویید: (من باید تمام کارهایی که قبل از بدخیمی انجام میدادم را انجام دهم. هرچند حالم خوب نیست، باید هنوز همانند قبل مراقب تکالیف فرزندانم باشم).

زمانی که جمله های (بایددار) را معطوف به دیگران یا زندگی می کنید، باعث احساس خشم یا رنجش می شود.

(شوهر و فرزندانم باید بدانند من در استرس هستم و با من به گونه دیگری رفتار کنند).

(من تلاش کردم که خوب زندگی کنم، من نباید به بدخیمی مبتلا می شدم).

۸. برچسب زنی:

به جای آنکه شرایط را به درستی توصیف کنید، برچسبی انتقادی به خود می زنید. مثلاً به جای آنکه بگویید (کارها را مانند قبل انجام نمی دهم) به خودتان میگویید (من بازنده ام).

۹. شخصی سازی:

خودتان را دلیل بعضی از رویدادهای منفی زندگی تان میدانید در حالیکه لزوماً این گونه نیست. اگر فرزندان تان رفتار بدی دارند، به خودتان می گوئید (تقصیر من است).