

EMOTION REGULATION

دکتر علی اکبر فروغی

دکتری روان شناسی بالینی

عضو گروه روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

رئوس مطالب

- تعریف تنظیم هیجان
- جنبه های مختلف هیجان و راهبردهای مربوطه
- ذهن هیجانی
- طرحواره های هیجانی
- آگاهی از هیجان ها
- پذیرش هیجان ها

Getting Started

تکنیک های تنظیم هیجان

چرا این تکنیک ها را باید یاد بگیریم؟

1. برای آرام کردن بدن. هیجان های شدید منجر به استرس و فشار بالایی می شوند (بالا رفتن ضربان قلب، تنفس سریع، تنش ماهیچه ها و ...)
2. برای آرام کردن رفتار. هیجان های شدید منجر به انتخاب های نامناسبی می شوند.
3. دسترسی به ذهن خردمند برای فرد راحت تر می شود. ذهن هیجانی، تفکر خلاق، انعطاف پذیر و مبتنی بر ارزش ها را مسدود می کند.
4. برای دنبال کردن موثر اهداف

Getting Started

Emotion regulation

Gross (1998):

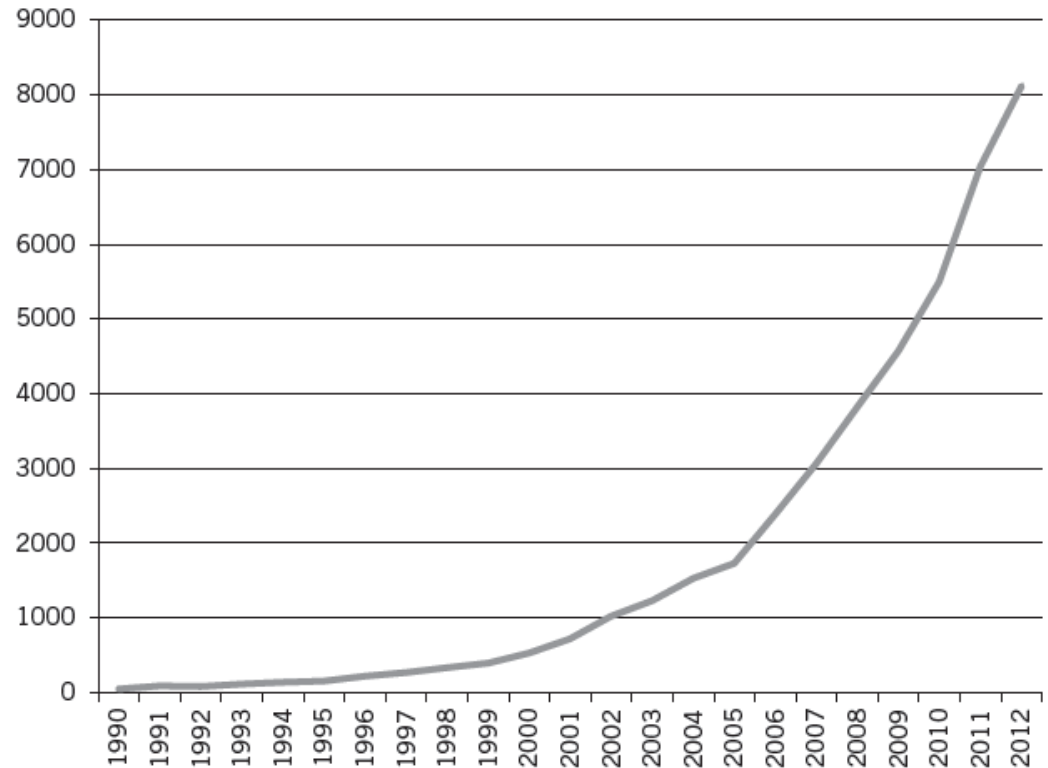
The processes by which individuals influence:

Which emotions they have

When they have them

How they experience, and

Express these emotion

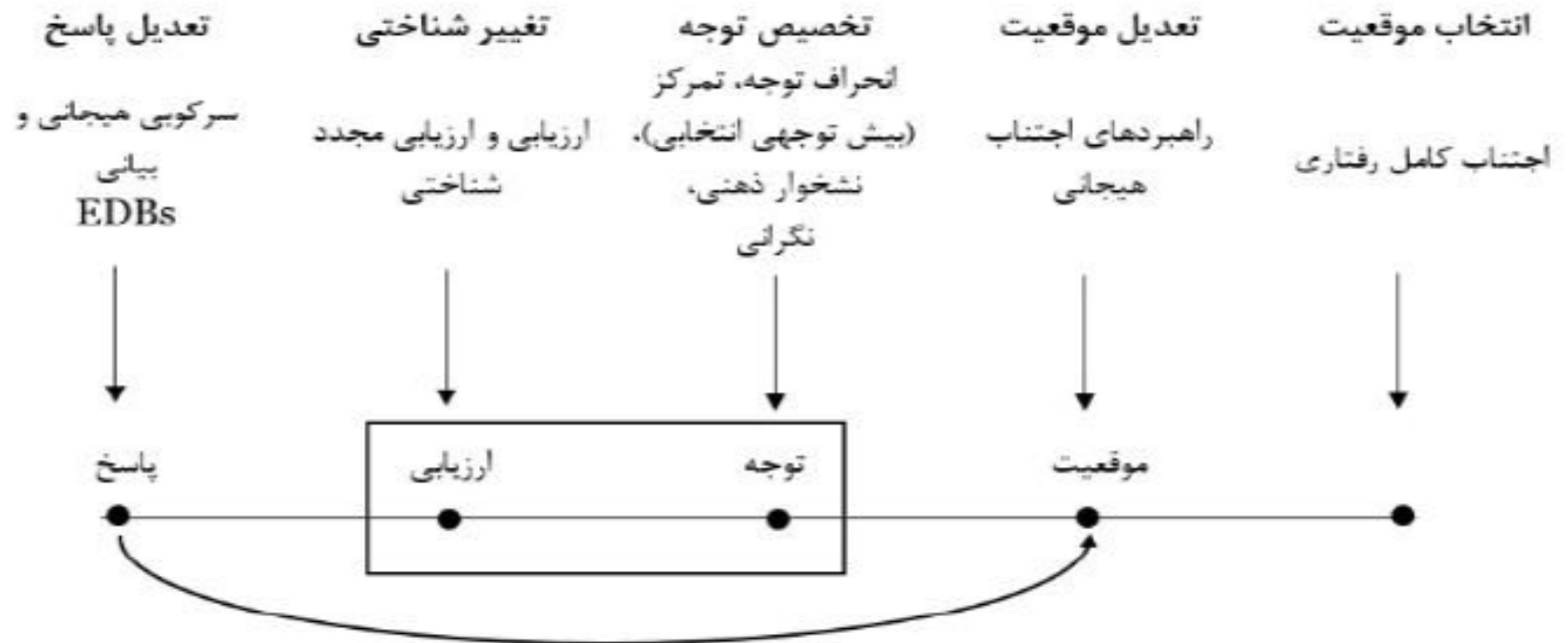


Getting Started

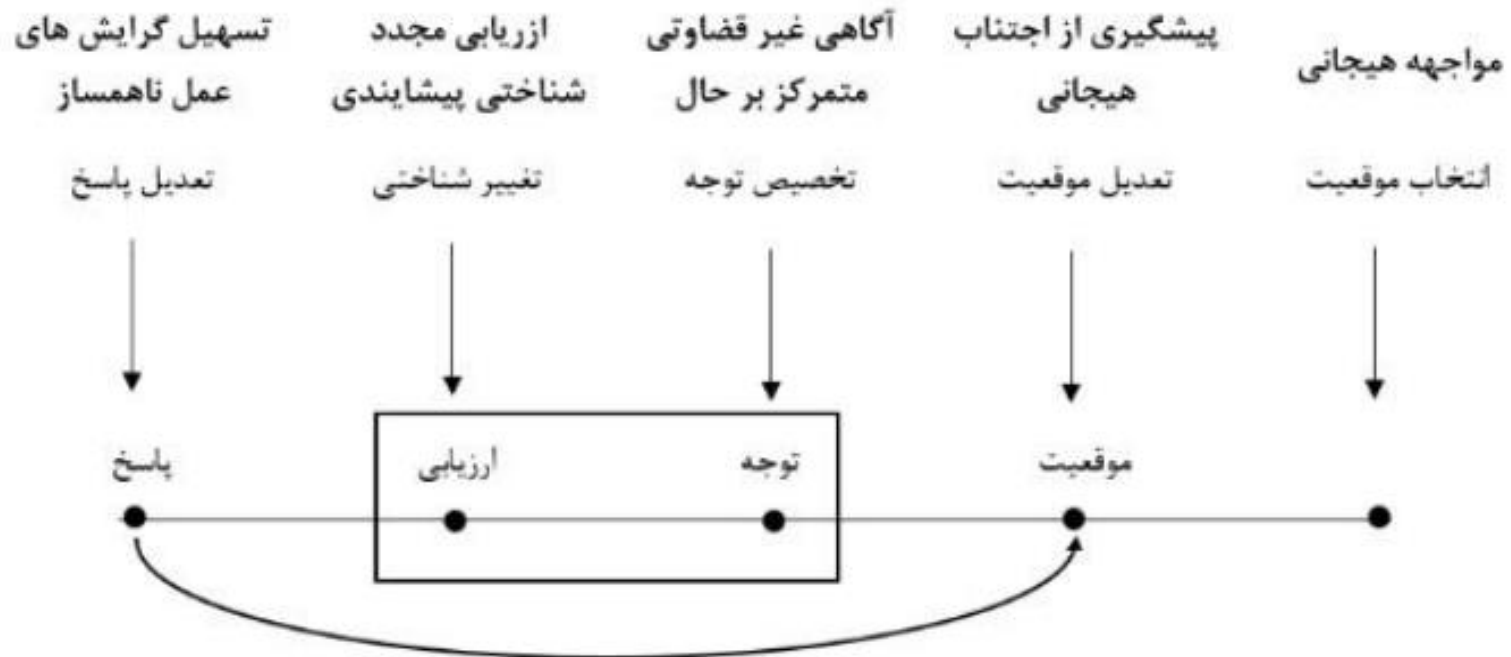
Emotion regulation

Gratz and Roemer (2004): Emotion regulation involves:

- a. Awareness and understanding of emotions
- b. Acceptance of emotions
- c. Ability to control impulsive behaviors and behave in accordance with desired goals when experiencing negative emotions
- d. Ability to use situationally appropriate emotion regulation strategies



شکل ۱-۱. آسیب شناسی اختلالات هیجانی در UP متناسب با مدل فرایندی گراس در تنظیم هیجان



شکل شماره ۱-۲. مودال های درمانی تدوین شده در UP متناسب با مدل فرایندی گراس در تنظیم هیجان

Getting Started

مولفه های هیجان ها

- مولفه رفتاری
- مولفه شناختی
- مولفه احساسی
- مولفه فیزیولوژیک

Getting Started

اجتناب و انواع آن

- اجتناب موقعیتی
- اجتناب شناختی (مانند نشخوارذهنی و نگرانی)
- اجتناب محافظتی (کمال گرایی و اهمال کاری)
- اجتناب از حس های بدنی
- اجتناب جانشینی

Getting Started

راهبردهای رفتاری تنظیم هیجان

- Seeking distraction
- Actively approaching
- Seeking social support
- Withdrawal
- Ignoring

Getting Started

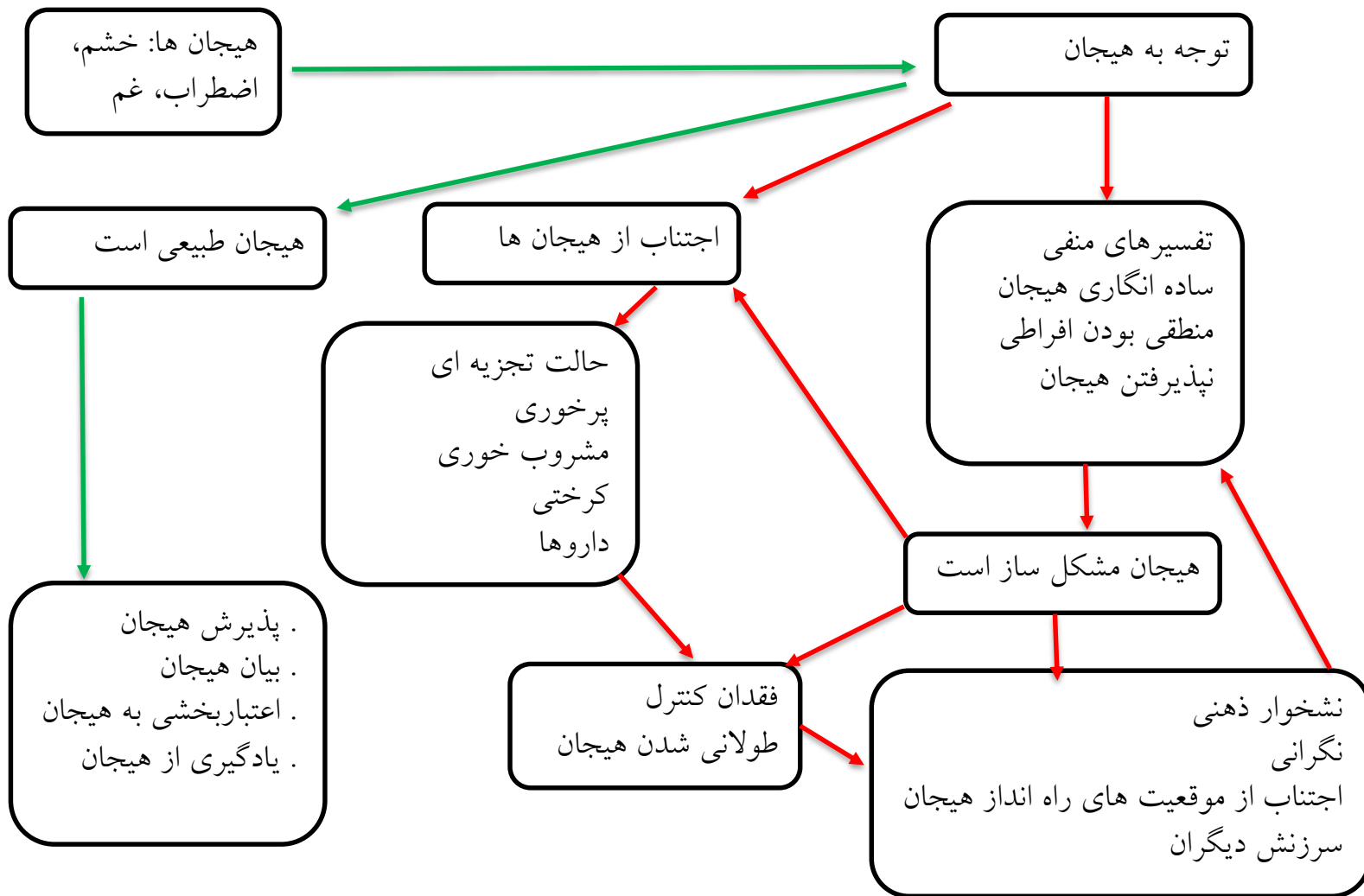
واکنش های شناختی سالم و ناسالم به هیجان ها

واکنش های منفی

- سرزنش خود
- سرزنش دیگران
- نشخوار ذهنی
- فاجعه سازی

- پذیرش
- تمرکز مجدد مثبت
- برنامه ریزی
- دیدگاه گیری

واکنش های مثبت



Getting Started

دیدگاه سالم در مورد هیجان

- هیجان ها نه خوب و نه بد هستند.
- هیجان ها برای همیشه ادامه نمی یابند.
- وقتی هیجان شدیدی روی می دهد، لزومی ندارد بر اساس آن عمل کنید.
- هیجان ها واقعیت ندارند (هر چه شدیدتر باشند، بیشتر واقعی به نظر می رسند).
- نباید سعی در متوقف کردن کامل هیجان ها داشته باشید.

Getting Started

تکنیک های تنظیم هیجان

۱- شناسایی هیجانها (مشاهده و توصیف) و برچسب زنی بر آنها

مواردی که باید شناسایی شود:

- رویداد پیش آیند هیجان
- مشاهده و توصیف یک رویداد راه اندازه هیجان
- تجربه پدیدار شناختی شامل حس های بدنی هیجان
- رفتارهای ناشی از هیجان
- اثر هیجان بر روی سایر کنش ها و موانع تغییر هیجان

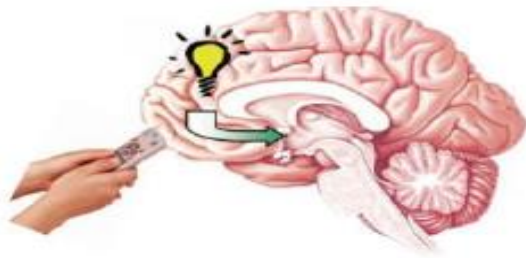
Getting Started

تکنیک های تنظیم هیجان



برچسب زنی به هیجانها

برچسب زنی بر روی هیجانها دکمه‌های
تفکر منطقی و تنظیم هیجان مؤثر را در
مغز فشار می‌دهد.



برچسب زنی بر هیجانها به فرایند استفاده از کلمات برای نامیدن احساس‌هایی که تجربه می‌کنیم گفته می‌شود. برچسب زنی بر هیجانها در نگاه اول ممکن است پیش پا افتاده به نظر برسد، اما این کار اهمیت بالایی دارد، زیرا وقتی بر روی احساس‌های خودمان برچسب می‌زنیم، بین نواحی از مغز که احساس‌ها را به وجود می‌آورند و مراکز که مسئول فکر و هوشیاری هستند ارتباط برقرار می‌کنیم. با به‌کارگیری مجدد توانایی‌های فکری مان، ما می‌توانیم هیجانی را که تجربه می‌کنیم درک کنیم، اطلاعاتی را که به ما منتقل می‌کند را بفهمیم و در مورد پذیرش یا تغییر در هیجان تصمیم‌گیری کنیم.

Getting Started

تکنیک های تنظیم هیجان

برای اینکه با استفاده از «احساس کردن» و «برچسب زنی» به کاوش غیر قضاوتی هیجان خود پردازید، مراحل

۱. نخست توجه خودتان را بر شدیدترین هیجانی را که تجربه می کنید متمرکز کنید.
۲. تا جایی که می توانید بهترین برچسب را برای این هیجان استفاده کنید (مانند اضطراب، شادی، غم، نگرانی و غیره).
۳. شدت این هیجان را بر روی مقیاسی از ۰ تا ۱۰ درجه بندی کنید (طوری که ۰ نشان دهنده کمترین شدت و ۱۰ نشان دهنده بیشترین شدت باشد).
۴. جاهایی از بدنتان را که هیجان را در آنجا احساس می کنید را شناسایی کنید.

در ادامه این فرایند را می توان با دیگر هیجان های با شدت کمتر انجام داد.

برای اینکه به افراد کمک شود تا فرایند احساس کردن و برچسب زدن برای آنها کمک کننده باشد می توان آنها را تشویق به انجام یک گفتگوی درونی به این صورت کرد:

«خوب، من الان دارم اضطراب را تجربه می کنم، و شدت این هیجان از ۰ تا ۱۰ حدود ۹ است، من آن را در بدنم احساس می کنم، در ماهیچه های پشتم احساس تنش دارم. همچنین متوجه شدم که تپش قلب دارم»

Getting Started

۲- کاهش آسیب پذیری نسبت به ذهن هیجانی

- متعادل سازی تغذیه و خوردن
- برنامه خواب مناسب
- انجام تمرینات ورزشی به اندازه کافی
- درمان بیماری های جسمی
- قطع داروهای غیر مجاز تغییر دهنده خلق

Getting Started

۳. افزایش هیجان های مثبت
۴. رها ساختن هیجان های منفی از طریق ذهن آگاهی
۵. تغییر هیجان های منفی از طریق عمل متضاد با هیجان
۶. تغییر هیجان های منفی از طریق خود آرام بخشی

فعالیت های لذتی بخش Getting Started

- دانلود چند آهنگ
- حمام کردن
- پختن غذایی خوشمزه
- هدیه گرفتن برای کسی
- دوچرخه سواری
- انجام مراقبه یا یوگا
- تماشای فوتبال
- رفتن به تعطیلات
- یادگیری زبانی جدید
- پیوستن به گروه کتاب خوانی
- تماشای تلویزیون
- مجله یا روزنامه خواندن
- گوش دادن به موسیقی
- تنیس بازی کردن
- شنا
- تکمیل جدول
- پیوستن به باشگاه جدید
- روشن کردن شمع
- تماشای یک فیلم
- قهوه خوردن در کافی شاپ
- پیاده روی
- مورد علاقه

فعالیت‌های لذتی بخش

Getting Started

- بازی با حیوان خانگی
- کتاب یا زمان خواندن
- ملاقات با دوستی برای نهار
- شطرنج بازی کردن
- شروع سرگرمی جدید
- سوزاندن عودهای خوش بو
- گوش دادن به رادیو
- رانندگی
- رفتن به موزه یا گالری هنری
- ساختن اشیاء چوبی
- رقصیدن
- ورزش کردن
- آرایش کردن
- فوتبال بازی کردن
- نقاشی کردن
- نواختن موسیقی
- سینما رفتن
- ایمیل زدن به دوستی
- خرید اینترنتی
- دویدن یا کوه نوردی
- دعوت از دوستان برای شام
- پارک رفتن

فعالیت‌های لذتی بخش Getting Started

- آواز خواندن
- خرید چیزی جدید برای منزل
- خوردن چای دارچین
- انجام بازی کامپیوتری
- پختن کیک
- داشتن عصری خوب در خانه
- گردش رفتن
- خرید لباس‌های جدید
- پیوستن به گروهی خیریه
- برای کمک به دیگران
- مرتب کردن عکس‌های قدیمی
- تلفن زدن به یک دوست
- انجام کار خوبی برای دیگران
- گوش دادن به آهنگی آرامش بخش
- تمرین‌های ریلکس

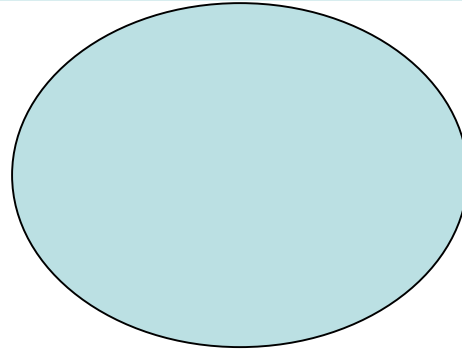
Getting Started

- از هیجان‌ات فعلی خود ، ذهن آگاه شوید.
- هیجان‌ات خود را مشاهده کنید و به آنها نچسبید.
- همانند یک موج که می‌آیند و می‌روند.
- سعی نکنید که هیجان‌ات را متوقف سازید.
- سعی نکنید که هیجان‌ات را سرکوب کنید.
- اکیداً سوار بر هیجان‌ات نشوید.
- سعی نکنید که هیجان‌ات را به زور از خود دور سازید.
- سعی نکنید که هیجان‌ات خود را حفظ کنید.
- سعی نکنید که از هیجان‌ات خود دفاع کنید.
- هیجان‌ات خود را تقویت نکنید.

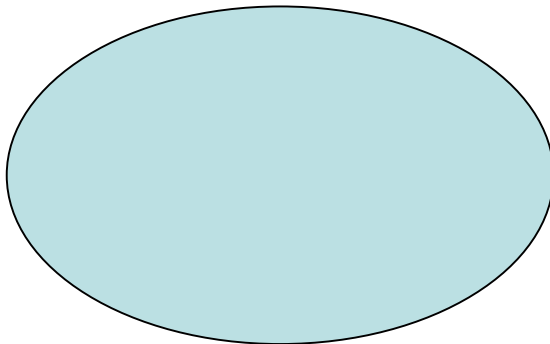
Getting Started

برگه مدل سه مولفه ای هیجان

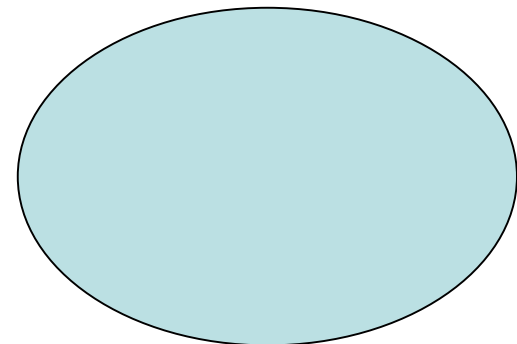
حس های بدنی
(آنچه در بدنم حس می کنم)



افکار
(آنچه فکرمی کنم)



رفتار
(آنچه انجام می دهم)



Getting Started

نظارت بر هیجان ها و EDB ها

پیامدها C	پاسخ R			A پیشایندها	روز/ زمان
آنچه در ادامه پیش آمد	رفتارها	احساسات	افکار	محرک ها یا موقعیت ها	
شوهرم عصبانی شد و من هم اندوهگین	پرسیدن مکرر از همسر برای درک علت ناراحتی، متهم کردن او	غمگین ترسیده خشمگین	از وجود من خسته شده است خیلی بی انصاف است	آرام و ساکت نشستن همسرم پس از کار	دوشنبه
تمام شدن پرسش استاد و احساس راحتی	ارائه پاسخ های کوتاه، عدم تماس چشمی،	خجالت زدگی اضطراب	همه دارن به من نگاه می کنند، هیچی بلد نیستم	پرسش استاد در سر کلاس	سه شنبه

Getting Started

آموزش آگاهی از هیجان ها: یادگیری مشاهده تجارب

- مهارت آگاهی از هیجان ها

- توجه به مولفه های هیجانی

- هیجان های اولیه و واکنش های ثانویه

خاطرات و
وقایع گذشته



واکنش افراد
به موقعیت ها

پیش بینی
پیامدها و
نتایج آینده

Getting Started

Emotional awareness

- Accept sensations
- Labeling to feeling
- Watch thought and labeling to them
- Pay attention to drive

Getting Started

کلاس

		واکنش به پاسخ هیجانی	شدت پاسخ هیجانی	پاسخ هیجانی اولیه	نام آهنگ
رفتارها و تمایل رفتار خود را وصف کنید	حس ها و احساسات خود را وصف کنید	افکار خود را وصف کنید	شدت تجربه هیجانی خود را درجه بندی کنید	هیجان خود را توصیف کنید	

Getting Started

آموزش آگاهی از هیجان ها: یادگیری مشاهده تجارب

پذیرش به معنی
تسلیم شدن نیست،
پذیرش به معنی این
نیست که برای بهبود
امور کاری نکنیم.
پذیرش باران به معنی
این نیست که با خود
چتر بیرون نبریم

- پذیرش هیجان ها
 - تمرین توجه آگاهی نسبت به هیجان ها
- - آگاهی معطوف به زمان حال
 - ایجاد یک نشانه

Getting Started

پنج مرحله پذیرش هیجان های دشوار

- ۱. مرحله مقاومت:
 - فرد با تجربه خود در ستیز است و از شر آن می خواهد خلاص شود
- ۲. مرحله کاوش:
 - فرد با کنجکاوی به تجربه خود روی می آورد. مثلا؛ چه احساسی دارم؟
- ۳. مرحله تحمل:
 - من این احساس ها را دوست ندارم اما می توانم تحمل کنم

Getting Started

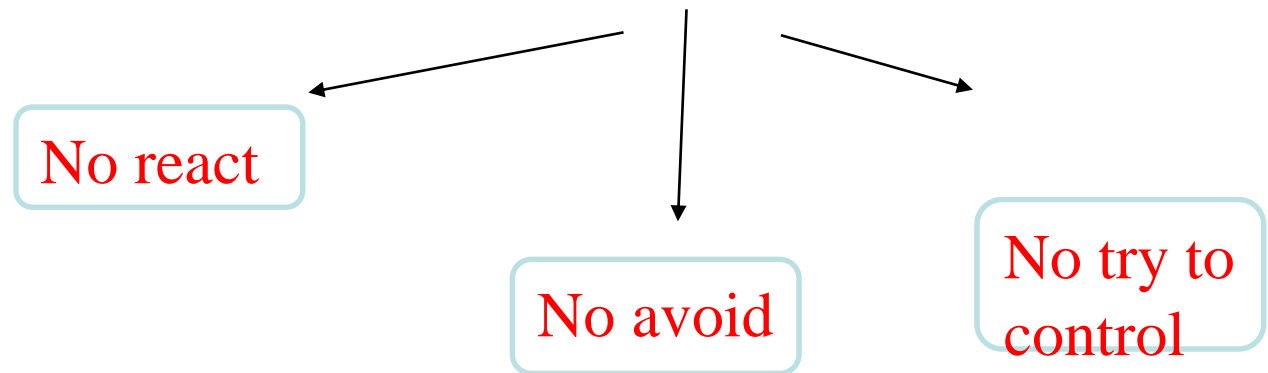
پنج مرحله پذیرش هیجان های دشوار

- ۱. مرحله اجازه دادن
- مشکلی نیست این احساس ها را داشته باشم، می توانم از آنها فاصله بگیرم
- ۲. مرحله دوست شدن:
- فرد به جنبه مفید تجربه خود توجه می کند
- از این تجربه چه چیزی می توانم بیاموزم

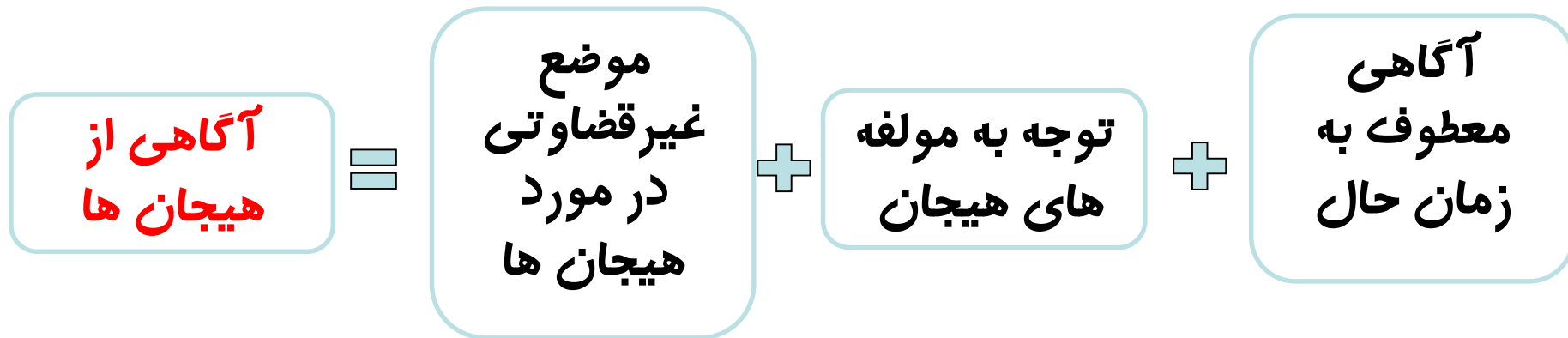
Getting Started

Emotional awareness

- **Mindful acceptance = observe + accept (willingness)**



Getting Started



Getting Started

خود آرام سازي با حواس پنجگانه

- حس دیداری
- حس شنیداری
- حس بویایی
- حس چشایی
- حس لامسه

Getting Started

خود آرام سازی با حواس پنجگانه

- خود آرام سازی با حس دیداری

- به تماشای طبیعت اطراف بروید.
- از بهترین ظرف هایتان برای خوردن غذا استفاده کنید.
- تصاویر زیبای یک کتاب را تماشا کنید.
- فیلمی مستندی از جلوه های طبیعت تهیه کنید و با ذهن آگاهی نگاه کنید.
- نیمه شب به ستاره ها و آسمان نگاه کنید.
- یک گل زیبا بخرید
- شمعی را روشن و شعله آن را تماشا کنید.

Getting Started

خود آرام سازی با حواس پنجگانه

- خود آرام سازی با حس دیداری



Getting Started

خود آرام سازی با حواس پنجگانه

- خود آرام سازی با حس شنیداری

- به یک موسیقی زیبا یا آرام بخش یا موسیقی مهیج و نیروبخش گوش دهید.
- به صداهای موجود در طبیعت (امواج، پرندگان، بارش باران، خش خش برگها) توجه کنید.
- یک آهنگ آرامش بخش را زمزمه کنید.
- نسبت به صداهای اطراف ذهن آگاه باشید.
- تمرین کنترل توجه

Getting Started

خود آرام سازی با حواس پنجگانه

- خود آرام سازی با حس بویایی

- از عطر یا لوسیون مورد علاقه خود استفاده کنید.
- از خوشبو کننده هوا استفاده کنید.
- در یک فضای پر از درخت و گل قدم بزنید و با ذهن آگاهی نفس بکشید.
- کیک، کلوچه یا نان پخت کنید.

Getting Started

خود آرام سازی با حواس پنجگانه

- خود آرام سازی با حس چشایی

- یک غذای خوشمزه و مورد علاقه تان بخورید.
- یک نوشیدنی مورد علاقه یا چای بخورید.
- آدامس مورد علاقه خودتان را بجوید.
- طعم های غذایی را که می خورید را واقعاً حس کنید.

Getting Started

خود آرام سازی با حواس پنجگانه

- خود آرام سازی با حس لامسه

- حیوان خانگی خود را نوازش کنید.
- در یک صندلی خیلی راحت فرو بروید.
- هر چیزی را که لمس می کنید، تجربه کنید.
- یک لباس راحت و ابریشمی بپوشید.

Getting Started

خود آرام سازی با حواس پنجگانه

- خود آرام سازی با تمام حواس در یک موقعیت

- در یک پارک پیاده روی کنید و هر بار یکی از حواس خود را فعال کنید. بین توجه به حواس مختلف در رفت و برگشت باشید. سعی کنید ذهن آگاه بمانید.

Getting Started





THANK YOU