



## تکنیک های شناختی برای مقابله با اضطراب و افسردگی

فاصله گرفتن از زمان حال به ما کمک می کند که درباره وقایع فعلی احساس بهتری پیدا کنیم. می توانیم تصور کنیم که با گذشت زمان دیگران نیز درباره حادثه فعلی کمتر دل نگرانند. به عنوان مثال فرد مبتلا به هراس اجتماعی معتقد است که دیگران متوجه اضطراب او می شوند و آن را به خاطر می سپارند. در نتیجه می فهمند که او فردی ضعیف و بی کفایت است. در واقع مردم به ندرت اضطراب دیگران را به یاد می آورند چون این حادثه ربطی به آنها ندارد.

### ۱. تکنیک

### ماشین زمان

اگر شما درباره نظر دیگران اشتغال ذهنی دارید، خودتان را در ماشین زمان قرار دهید و از خودتان بپرسید که یک هفته آینده، یک ماه بعد، و سال بعد آنها چه احساسی درباره شما دارند. آیا به شما و عملکردتان فکر می کنند؟ یا اینکه درگیر مسائل و مشکلات خودشان هستند؟

درباره این مساله ناراحت کننده چه احساسی دارم؟	چرا ناخوشایند بودن این احساس دوام چندانی ندارد؟	
		یک هفته بعد
		یک ماه بعد
		شش ماه بعد
		یک سال بعد
		پنج سال بعد

گروه مشاوران متخصص