

「思考和推理」與抑鬱症的關係？

- 在美國和德國，五分之一人口在一生中至少經歷一次抑鬱。
- 不少抑鬱症患者在處理資訊時會與常人不同
- 這些負面思維通常是單方面，被稱為「思維扭曲」。這些思維會發展及維持抑鬱症。

思維扭曲：「輕率下決定」**「輕率下決定」：這是什麼意思？**

- 在沒有支持該結論的明確事實的情況下消極地解釋某事。
- 典型的抑鬱思維方法包括讀心術及算命。

讀心術

… 或者：「將你的想法投射到別人身上」

- 「解讀」他人的想法或假設他人對您有負面想法。
- 不與別人核實就認為他們不贊成你。

注意：我看自己的方式和別人看我的方式不一樣！

- 當我感到自己一文不值、醜陋等時，其他人可能不會以同樣的方式看待我。

嘗試猜測別人在想什麼會有幫助嗎？**好處？**

- 如果我們是正確的，我們可以在必要的時候調整我們的行為（例如，遠離「敵人」）。

風險？

- 但是，如果我們錯了，這可能會引起不必要的擔心和壓力。

我能知道別人在想什麼嗎？

- 什麼表明你可以，什麼表明你不能？
 - 當我很了解某人時，概率會更高。 但是，我永遠無法肯定別人在想什麼。

在接下來的一周裡，注意你認為其他人有消極想法的情況，並在接下來的幾頁中描述其中一種情況。 已經完成的示例作為建議：

例子

「在麵包店下訂單時，我說錯了三遍，陷入了困境。」

假設消極的想法：

「麵包師一定認為我口吃，無法正確表達自己的意思！下訂單是世界上最簡單的事情。」

在你的情況：

假設消極的想法：

這種觀點的後果是什麼？它如何影響你的情緒和行為？

例子

「我覺得自己無能為力，害怕負面反應。我的自尊心很低落。從現在開始我會避開麵包店，以後不會再從他們那裡訂購任何東西。」

在你的情況，這種觀點的後果是什麼？

你能百分百確定你的解釋是正確的嗎？

不！ 因此，還有哪些替代解釋？

例子

「我不知道麵包師在想什麼。也許她認為我很匆忙，沒有專心；也許她甚至沒有聽到我的錯誤；也許她對我根本不感興趣，在想一些完全不同的事情！」

在你的情況，有什麼更有用的觀點能替代？

這種替代解釋會對您的感受和行為產生什麼影響？

例子

「我會先等她的反應。因為我想在麵包店多點麵包，下次我會事先想清楚我想說什麼或者給自己寫一份購物清單。」

在你的情況，這種觀點的後果是什麼？

算命

“算命”是什麼意思？

- 預計事情不會順利進行—做出「悲觀」的預測或預測災難（「最壞情況」）。

有了這樣的想法，你會增加你的負面期望，以至於它們確實成真（一種自我實現的預言）。例子是在開始一個項目之前你總是告訴自己你永遠不會按時完成它。之後，你告訴自己，你在開始之前就知道你無法按時完成它（確認偏差）。

在接下來的一周裡，注意你過早將預測災難化的情況，並在接下來的幾頁中描述其中一種情況的例子。已經完成的例子作為一個建議：

例子

「我想用一份特別的禮物來祝賀我哥哥的婚禮。」

負面的預測：

「好的禮物要花很多錢，我沒有很多錢給他送他真正喜歡的東西。我不會買到什麼好禮物，會讓他失望的。」

在你的情況：

你的負面預測：

這種想法如何影響你的感受和行為，它可能會帶來什麼樣的長期後果？

例子**行為：**

「我很緊張，只想著買不起的禮物。我肯定我會讓他失望並失去信心。如果我沒有合適的禮物，我決定不參加婚禮。」

長期後果：

「婚禮臨近了。我疏遠了哥哥，不能真正為哥哥高興，只能敷衍了事地參加婚禮籌備。因為我沒來參加婚禮，我哥哥很生氣也很難過。」

在你的情況，你會有什麼行為？

在你的情況，後果是什麼？

在這種情況下，什麼樣的預測會更有幫助？

例子

「我會找到一個很好的禮物。這並不容易，但並不一定是很昂貴。如果我自己創作一些東西（例如，給他的相冊或一首詩），也許他也會很高興。他知道我沒有很多錢。」

哪種預測對您的情況更有幫助？

這種替代預測如何影響你的行為，它會產生什麼樣的長期後果？

例子**行為：**

「我有點緊張，因為我還想給我哥哥找個好禮物。但是，我的想法變得更加開放，他仍然會喜歡那些不需要很多錢的禮物。」

長期後果：

「我找到了一份禮物。我對自己的選擇很滿意，我相信這是他會欣賞的。我去參加婚禮，我們一起慶祝。」

在你的情況，你會有什麼行為？

在你的情況，後果是什麼？

總結**學習重點總結**

- 注意你在日常生活中草率下結論的傾向（讀心術、算命）。
- 請記住，快速的決定往往會導致錯誤（如繪畫和圖片中的故事所示）。
- 收集更多信息和可能的解釋。例如，考慮積極和中性的想法以及消極的想法。
- 如果您預測了一場災難，也請嘗試想想可替代的預測。

意見

你想在下次會面中報告的開放式問題，發生了的問題，或經驗：

其他意見：
