



Terapeutická lekce 9: Deprese a myšlení

Pracovní list 9.1b. Způsoby myšlení, které mohou prohlubovat depresi – vlastní příklady:

Způsob myšlení	Událost	Škodlivé (depresivní) hodnocení	Pozitivní/konstruktivní hodnocení
Katastrofické myšlení	(Příklad: Můj partner si nevšiml mého nového účesu.)	(Příklad: „Můj parter mě už nepovažuje za přitažlivou a rozejde se se mnou.“)	(Příklad: „On je prostě jen zamyšlený. Ani v minulosti si takových změn na mně často nevšiml, ale neznamená to, že se se mnou chce rozejít.“)
Odmítání pozitivních zpětných vazeb, ale nekritické přijímání negativních zpětných vazeb.	(Příklad: „Někdo mi řekl, že mi to moc sluší.“)	(Příklad: „Ten člověk není upřímný a jen mi chce zalichotit.“)	(Příklad: „To je pěkné, že se někomu líbí, jak vypadám!“; „To byla milá pochvala!“)
Potlačování negativních myšlenek	(Příklad: Pořád se mi vrací myšlenka „Je to jenom moje vina“.)	(Příklad: „Nesmím na to pořád myslet. Musím se té myšlenky zbavit.“)	(Příklad: „Co je vlastně moje vina? Hodnotím to správně?“ Snaha potlačit určité myšlenky vede často k tomu, že se objevují ještě častěji.)