



Meðferðarpáttur 9: Þunglyndi og hugsun

Vinnublað 9.1a. Hugsunarháttur sem getur ýtt undir þunglyndi – eigin dæmi

Hugsunarháttur	Atburður	Neikvætt/niðurrífandi mat	Jákvætt/uppbyggjandi mat
Alhæfingar	(Dæmi: Þú manst ekki eitthvað ákveðið orð í samræðum)	(Dæmi: „Ég er svo heimskur!“)	(Dæmi: „Svona getur gerst, margir aðrir lenda í þessu líka.“)
Rörsýn	(Dæmi: Ég hélt party og einn af bestu vinum mínum kom ekki.)	(Dæmi: „Þetta party var misheppnað.“)	(Dæmi: „Það var leiðinlegt að hann kom ekki, en aftur á móti kom fullt af öðru fólki sem ég bjóst ekki endilega við.“)
Ætti-staðhæfingar	(Dæmi: Ég á von á gestum)	(Dæmi: „Íbúðin manns ætti alltaf að vera hrein og fín. Allt verður að fara samkvæmt plani.“)	(Dæmi: „Í fullkomnum heimi væri það ákjósanlegt, en samt sem áður getur of hrein íbúð líka virkað köld og ópersónuleg. Það getur ekki alltaf allt farið eftir plani og stundum er það bara skemmtilegra.“)