

**Terapeutická lekce 9: Deprese a myšlení**

**Pracovní list 9.1a Způsoby myšlení, které mohou prohlubovat depresi – vlastní příklady:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Způsob myšlení** | **Událost** | **Škodlivé**  **(depresivní) hodnocení** | **Pozitivní/konstruktivní hodnocení** |
| Přehnané zobecnění | (Příklad:Během rozhovoru si nemůžete vzpomenout na určité slovo). | (Příklad: „Jsem tak hloupý!”) | (Příklad: „Něco takového se v zápalu diskuse může stát. Druhým lidem se to také někdy stává”). |
| Výběrové vnímaní  („vada na kráse”) | (Příklad: Uspořádal jsem večírek a jeden z mých nejlepších přátel nepřišel). | (Příklad: „Ten večírek byl úplně zkažený”). | (Příklad: „I když je škoda, že můj přítel nepřišel, ostatní lidé se dobře bavili a přišli i někteří, které jsem ani nečekal”). |
| „Bychy a musy“ | (Příklad: Očekávám návštěvu). | (Příklad: „Člověk by měl mít svůj byt stále perfektně uklizený a čistý. Všechno musí proběhnout podle určeného plánu.”) | (Příklad: „I když by bylo pěkné, kdyby tomu tak bylo, někdy to tak prostě úplně není. Kromě toho, pokud je byt příliš uklizený, může působit chladně a neútulně. Plány také vždycky nevyjdou. Dělat chyby je lidské a nečekané změny někdy událost spíše okoření.”) |

Pracovní list terapeutické lekce 9: Deprese a myšlení