

**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.) |

Pracovní list terapeutické lekce 9: Deprese a myšlení