



### Φύλλο εργασίας 4.7. Πληροφορίες σχετικές με τη θεραπευτική ενότητα 4

**Απόδοση αιτιότητας** = βγάζοντας συμπεράσματα για τις αιτίες μιας κατάστασης.

Πολλοί άνθρωποι δίνουν μονόπλευρες εξηγήσεις για την εμφάνιση γεγονότων. Για παράδειγμα, μέμφονται μόνο τους άλλους αντί για τον εαυτό τους (Ρητό: «Τα μάτια βλέπουν τα πάντα εκτός από τον εαυτό τους!»).

Ο τρόπος απόδοσης αιτιότητας μπορεί να οδηγήσει σε διαπροσωπικά προβλήματα (π.χ. συγκρούσεις).

Εντούτοις, κατά τη διάρκεια των καταθλιπτικών επεισοδίων πολλοί άνθρωποι έχουν την τάση να μέμφονται τον εαυτό τους για τις αποτυχίες.

**Συνήθως, αρκετοί παράγοντες συνεισφέρουν ταυτόχρονα στην εμφάνιση ενός γεγονότος!**

**Πάντα να σκέφτεστε 3 ενδεχόμενα που μπορεί να εμπλέκονται:**

→ εαυτός, άλλοι άνθρωποι και καταστάσεις

**Ποιες πλευρές της θεραπευτικής ενότητας Απόδοση Αιτιότητας θεωρώ ιδιαίτερα χρήσιμες/βοηθητικές;**

**Πότε και σε ποιες συγκεκριμένες καταστάσεις θα ήθελα να εφαρμόσω/εξασκήσω αυτά που έμαθα την επόμενη βδομάδα;**

**Τι παρέμεινε αδιευκρίνιστο; Τι θα ήθελα να ρωτήσω στην επόμενη συνεδρία;**