



## Терапевтический модуль 9: Депрессия и мышление

### Рабочий лист 9.2 Список различных видов деятельности (взято из Schaub et al., 2006)

Пожалуйста, отметьте виды деятельности, которые Вы любите или регулярно делаете!\*

|   |  |   |
|---|--|---|
| о пойти в кафе  | о стирка одежды                                    | о поддержание личной гигиены                      |
| о пойти на массаж   | о выпечка торта                                    | о гулять в парке                                  |
| о поддержание стоматологического ухода                              | о езда на общественном транспорте, например, метро | о игры в настольный теннис                        |
| о отвечать на письма  | о садоводство                                      | о боулинг   |
| о укладка волос/новая стрижка                                       | о сажать цветы на балконе                          | о приглашать друзей                               |
| о смотреть телевизор  | о заниматься декорацией квартиры                   | о выходить на прогулку или сидеть в кафе с другом |
| о заправлять кровать  | о уборка квартиры                                  | о беседовать с другими                            |
| о стирка, глажка  | о заниматься спортом/гимнастикой                   | о наносить макияж                                 |
| о покупка новой одежды  | о ходить на танцы                                  | о слушать музыку / аудиокнигу                     |
| о мытье окон  | о покупка подарков                                 | о совершать поездки                               |
| о поливать цветы  | о покупка цветов                                   | о читать журнал/газету                            |
| о игра в шахматы / настольные игры                                  | о ходить в продуктовый магазин                     | о походы  |
| о проведение прогрессивной мышечной релаксации                      | о посещения церковной службы                       | о чтение романов или стихов                       |
| о сидеть на солнце  | о петь в хоре                                      | о находиться в гостях у друзей                    |
| о решение кроссвордов   | о ходить в кино/театр                              | о играть с домашними животными                    |
| о готовка нового или особенного блюда                               | о посещения выставки / музея                       | о прогулка с собакой                              |
| о вздремнуть  | о поесть мороженое                                 | о встреча с семьей                                |
| о делать поделки, рисунок, заниматься живописью                     | о ходить на вечеринки                              | о мойка машины                                    |
| о приводить в порядок волосы  | о вождение автомобиля                              | о планирование следующего отпуска                 |
| о ездить на велосипеде  | о заниматься плаванием, ходить в бассейн           | о смеяться  |
| о собирать различные детали природы (каштаны, листья, грибы и т.д.) | о разговаривать по телефону                        | о возобновлении контактов, встречи старых друзей  |
| о хорошо покушать   | о сидеть в саду / на балконе                       | о наблюдать за луной и звездами                   |
| о делать комплименты другим   | о изучение/восстановление иностранных языков       | о находиться с детьми / внуками                   |
| о гулять по городу  | о обучение/игра на музыкальном инструменте         | о иметь романтический вечер                       |

\* В случае, если Вы слышите голоса: Есть ли виды деятельности, которые уменьшают проявление этих галлюцинаций? Имеются ли также виды деятельности, которые повышают их интенсивность?