



Терапевтический модуль 9: Депрессия и мышление

Рабочий лист 9.4. Информация о терапевтическом модуле 9

У многих людей с психическими заболеваниями проявляются искажения мышления, которое способствуют депрессии. Но депрессия - это не рок судьбы.

Такие искажения мышления (напр. выражения «должен», катастрофизация, руминация) можно изменить при помощи последовательного обучения и тренингов. Руминация и попытки подавить негативные мысли не помогают в решении проблем. Наоборот: эта стратегия даже увеличивает негативные мысли и чувства.

Обратите свое внимание на типичные искажения депрессивных мыслей, которые были представлены и попытайтесь их изменить.

Попробуйте разорвать замкнутый круг и шаг за шагом активизировать свою деятельность. Большая активность приводит к улучшению настроения и наоборот.



Какие аспекты терапевтического модуля «Введение в МКТ+» особенно полезны и важны для меня?

Когда и в какой конкретной ситуации я хочу применить приобретенные знания?

Что осталось непонятным? Что я хочу обсудить на следующем сеансе терапии?