



Терапевтический модуль 9: Депрессия и мышление

Рабочий лист 9.1b Когнитивные стили мышления, которые могут способствовать депрессии – Личный пример:

Стиль мышления	Событие	Депрессивная оценка	Положительные/конструктивные оценки
«Все или ничего»/ Катастрофизация»	(Пример: мой партнер не замечает мою новую прическу.)	(Например: «Я для него больше не привлекательна и он хочет со мной расстаться.»)	(Например: «Мой партнер думает о важном деле. Раньше он тоже не замечал таких изменений, это ничего не значит.»)
Отрицания положительного отзыва, но некритического принятия негативного отзыва	(Пример: кто-то говорит мне, что я хорошо выгляжу.)	(Например: «Человек только пытается мне льстить», «...было темно»)	(Например: «Как приятно, что на меня обращают внимание»; «Какой приятный комплимент!»)
Подавление негативных мыслей	(Пример: мысли «Это моя вина» постоянно кружатся у меня в голове.)	(Пример: «Я не должен думать об этом все время, я должен контролировать и сдерживать свои мысли.»)	(Пример: «В чем именно моя ошибка? Правильна ли моя оценка?» Подавление мыслей часто приводит к их увеличению.)