



Терапевтический модуль 9: Депрессия и мышление

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

Стиль мышления	Событие	Депрессивная оценка	Положительные/конструктивные оценки
Выражения «должен»	(Пример: я ожидаю гостей)	(Например: «Всегда нужно держать квартиру в чистоте и порядке. Все должно идти по плану, идеально.»)	(Например: «Очевидно, что желательно сохранять чистоту и порядок, но это не всегда возможно. Кроме того, слишком аккуратный дом может показаться холодным и «чтирильным». Планы иногда не срабатывают. Маленькие неудачи случаются.»)
Сверхобобщение	(Пример: Вы не можете ни слова сказать во время дискуссии.)	(Например: «Я настолько глуп!»)	(Например: «Иногда все мысли уходят из головы. Это происходит и с другими».)
Избирательное восприятие (селективное внимание)	(Пример: «Я праздновал свой день рождения, и один из моих лучших друзей не пришел».)	(Например: «Вечеринка была большим провалом».)	(Например: «Жаль, что он не пришел, зато были другие, которых я не ожидал увидеть».)