

**Moduł terapeutyczny 9: Depresja i myslenie**

**Ćwiczenie 9.1b. Style myślenia sprzyjające depresji – osobiste przykłady:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Styl myślenia** | **Zdarzenie** | **Negatynea (depresyjna) ocena** | **Pozytywna/konstruktywna ocena** |
| Myślenie katastroficzne | (Przykład: Mój partner nie zauważył mojej nowej fryzury.) | (Przykłąd: “Nie jestem już atrakcyjna/y dla mojego partnera/partnerki. Pewnie ze mna zerwie.”) | (Przykład: “Mój partner/partnerka jest myślami gdzieś daleko. W przeszłości z resztą też nie zauważał takich rzeczy. To nic nie oznacza.”) |
| Zaprzeczanie pozytywnym informacjom, przy jednoczesnym akceptowaniu informacji negatywnych | (Przykład: Ktoś powiedział mi, że dobrze wyglądam.) | (Przykład: “Jest nieszczery/a i próbuje mi schlebiać. Cóż…pewnie to przez to, że było ciemno…”) | (Przykład: “Miło, że podobam się innym! Co za miły komplement!”) |
| Tłumienie negatywnych myśli | (Przykład: myśl “to moja wina” przychodzi mi do głowy.) | (Przykład: “Muszę przestać o tym myśleć cały czas. Muszę powstrzymać tę myśl”) | (Przykład: “Ale co właściwie jest moją winą? Czy dobrze oceniam swoją winę?” Tłumienie myśli często paradoksalnie je wzmaga). |

Ćwiczenia do modułu 9: depresja i myślenie