

**درمان، بخش ۹: تفکر و افسردگی**

**کاربرگ ۱-۹ ب : سبک های تفکر که می توانند منجر به افسردگی شوند – مثال های شخصی:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| سبک تفکر | رویداد | **ارزیابی نامطلوب (افسرده کننده)** | ارزیابی مثبت/سازنده |
| تفکر فاجعه ساز | (مثال: دوستم به مدل جدید موهایم توجهی نشان نداد.) | (مثال: "دوستم دیگر جذابیتی در من نمی بیند و می خواهد رابطه اش را با من قطع کند.") | (مثال: "ممکن است او غرق در افکارش بوده. قبلا هم او به چنین تغییراتی توجهی نشان نمی داد، این هیچ معنی خاصی نمی دهد.") |
| بی توجهی به بازخوردهای مثبت و پذیرش بی چون و چرای بازخوردهای منفی | (مثال: یک نفر به من می گوید که خوش تیپ هستم.) | (مثال: "آن شخص آدم صادقی نیست و فقط سعی دارد چاپلوسی کند."؛ "خوب هوا تاریک بود...") | (مثال: "چه قدر عالی که ظاهر من دیگران را جذب می کند!" ؛ "چه تعریف خوبی!") |
| سرکوب افکار منفی | (مثال: فکر "اشتباه خودم بود" مدام از ذهن خطور می کند.) | (مثال: "من نباید هر لحظه به این موضوع فکر کنم. من مجبورم افکارم را محدود کنم.") | (مثال: "دقیقا اشتباه من چیست؟ آیا ارزیابی من از اشتباه، دقیق است؟" سرکوب افکار، اغلب منجر به تشدید آن ها می شود.) |

کاربرگ بخش ۹ درمان: تفکر و افسردگی