

درمان، بخش ۹ : تفکر و افسردگی

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| سبک تفکر | رویداد | **ارزیابی نامطلوب (افسرده کننده)** | ارزیابی مثبت/سازنده |
| تعمیم مبالغه آمیز | (مثال: در طول یک گفتگو نمی توانید واژه خاصی را به ذهن بیاورید) | (مثال: "من خیلی احمقم!") | (مثال: "در لحظه های هیجان انگیز از این اتفاقات می افتد. دیگران هم چنین چیزی را تجربه می کنند.") |
| استنباط دلبخواهی  ("نیمه خالی لیوان را دیدن") | (مثال: من یک مهمانی گرفتم و یکی از بهترین دوستانم نیامد.) | (مثال: "مهمانی خیلی افتضاح بود.") | (مثال: "اگر چه باعث تاسف بود که او حضور نداشت، اما از سوی دیگر بعضی از افرادی که من فکرش را نمی کردم، آمده بودند.") |
| عبارات باید دار | (مثال: من منتظر مهمانهایم هستم) | (مثال: "آدم همیشه باید خانه اش را تمیز و مرتب نگه دارد. همه جیز باید طبق برنامه پیش برود.") | (مثال:" واضح است که این مساله خوشایندی است اما همیشه امکانپذیر نیست. علاوه بر این یک خانه خیلی تمیز به راحتی سرد و کسالت بار به نظر می رسد. بعضی وقتها برنامه ریزی ها درست از اب در نمی آیند. اشتباهات کوچک برای انسان هاست و گاهی اوقات چاشنی زندگی هستند.") |

کاربرگ برای بخش ۹ درمان: تفکر و افسردگی