

為何我們關注抑鬱症中的思考與推理？

- 在美國和德國，五分之一人口在一生中至少經歷一次抑鬱。
- 不少抑鬱症患者在處理資訊時會與常人不同。
- 這些負面思維通常是單方面，被稱為『思維扭曲』。這些思維會發展及維持抑鬱症。

思維扭曲 1：「放大或縮小」**「放大和縮小」：是什麼意思？**

- 放大你的錯誤及問題的程度和嚴重性。
- 縮小你的能力或待它們為不重要。

在下星期，留意你傾向放大或縮小的情況，並在接下來的頁數描述當中的一個例子。以下的例子可能有幫助。

(1) 放大**例子**

你忘記了你將要介紹給群組的人的名字。你在想：

「不好了，這非常尷尬。她一定認為的不喜歡她，並不想她在這裏。我真是太不敏銳了。」

「我很擅長手巧的工作，並是一個好司機。」

你認識這種想法嗎？你有試過放大你的問題或錯誤的程度嗎？

這些想法有什麼後果，即是它們如何在短期及長期上影響你的情緒和行為？

例子

「我感到羞愧和不安。我不會說任何東西，並保持低調。我會在將來避開這個人。」

在你的情況：

有什麼線索指出你的評價是放大了？

例子

What clues point towards magnification? 「這個人以名字介紹自己，並主動參與對話。她的心情看來很開朗，像她不會憂心這個事件一樣。」

在你的情況，有什麼提示指出你的評價放大了？

你可以想像一個更有幫助的評價嗎？

例子

「所有人都會偶爾忘記一個人的名字。這不是很大的問題。因此經常有名牌的存在。」

在你的情況，你可以想像一個更有幫助的評價嗎？

你會怎樣告訴你的朋友，如果他經歷差不多的情況（轉換觀點）？

(2) 縮小

例子

你幫助你的一個朋友更換他單車的後胎。他欣賞你的能力，但你想：
「所有人都可以做到的。這沒有什麼意義。」

你認得這種想法嗎？你記不記得一個情況是你認為自己的能力是沒關係的？

這些想法有什麼後果，即是它們如何影響你的情緒和行為？

例子

「我的自尊依然低落。我不會因為讚賞而快樂或在將來使用這個能力，因為我不相信這是真的。」

在你的情況，這些想法有什麼後果？

有什麼線索指向縮小呢？

例子

「我常被告知我在修理單車上有才幹，而我自己學會了很多專業的技巧。我看到很多人沒有這些專長。」

在你的情況，有什麼提示指出你的評價縮小了？

你可以想像一個更有效 / 現實的評價嗎？

例子

「我擅長維修單車車胎。當我不需要幫助，我可以為其他人提供協助。後胎通常較難修理。」

在你的情況，有什麼是更有效的其他想法？

思維扭曲 2: 抑鬱的歸因風格

歸因風格: 是什麼意思?

- 歸因 = 你對情況的自我解釋（例如，責怪於自己或他人）
- 我們經常忽視相似的情況可以出自完全不同的成因的事實。此外，不同因素通常同時涉及。但是，很多人傾向集中在一面倒的解釋。

歸因例子:

- 你計劃了與朋友見面，但他們沒有出現（而你沒法以電話與他們聯絡）。

可能的歸因 . . .

自身	→	“我對他不重要。”
其他人	→	“他善忘的。”
情況	→	“他的車子爆胎了。”

→ 全是一面倒的解釋!!!**這跟抑鬱症有什麼關係?**

很多抑鬱症患者傾向對複雜的事件建立一面倒的評價，即使事件可被歸因至許多原因。

- 失敗是因為自身。
- 成功歸因於情況/幸運（其他人）或視為不重要的（「任何人都可以做到」）。

這些抑鬱的歸因風格並不特別現實，而它們可以降低自我價值和促進無幫助的行為！

你可以聯繫到這種歸因風格嗎？

留意在你日常生活中出現的這種情況。避免作出總括的歸因：

- 考慮有可能引致一個情況的不同原因（即自身，他人，情景）。遇到負面事件時，從情景開始。遇到正面事件時，從自身開始！
- 嘗試採用另一個觀點（你會怎樣想如果是其他人經歷差不多的情況?）。
- 考慮你的歸因風格帶來的後果。

以下例子可能有幫助。

(1) 負面事件**例子**

你拜訪一位朋友，而她感到不耐煩。

一面倒的歸因：

「我的存在使人心煩，我對她一個負擔而已。」

在你的情況：

一面倒的歸因：

這些歸因有什麼後果，即是它們如何在短期及長期上影響你的情緒和行為？

例子

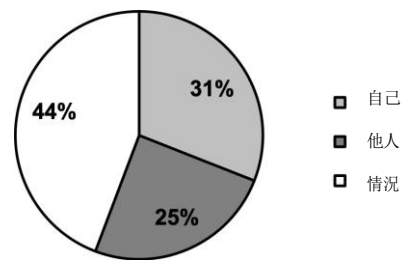
「我感到被拒絕。我從朋友和其他點頭之交中抽離。我有較少的社交接觸和正面經歷。」

在你的情況，你的歸因有什麼後果？

在一個較平衡的歸因，你看到自身，其他人，和情況促成至某些局面：

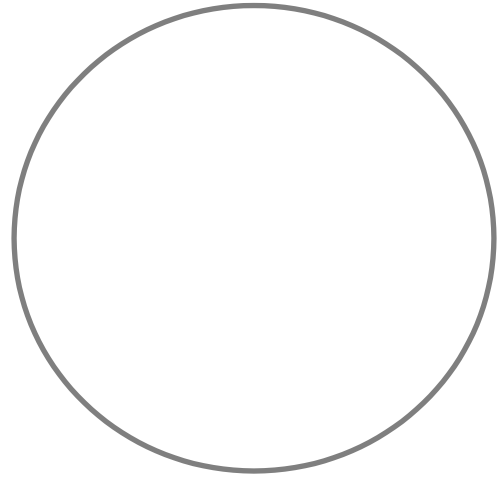
例子

「我可能讓她措手不及。可能她在處理很多事情或者只是剛巧不是合適的時間。」



在你的情況：

這些層面佔整個情況多大的部分？有沒有涉及多於一個情形或人物？你可以在這個圓圈中以派餅圖呈現這個情況。



一個平衡的歸因風格在短期及長期上對你的行為帶來什麼影響？

例子

「我不會感到被拒絕，並會繼續見我的朋友。我可能會問她什麼時間比較方便去拜訪她。我維持了我的社交接觸。我有正面的經歷。」

在你的情況，這個歸因有什麼後果？

(2) 正面事件

例子

你為你的朋友烹飪了。所有人都很滿意你的煮食技巧。

一面倒的歸因：

「只是有好的食譜。」

在你的情況：

一面倒的歸因：

這種歸因風格在短期及長期上對你的行為帶來什麼影響？

例子

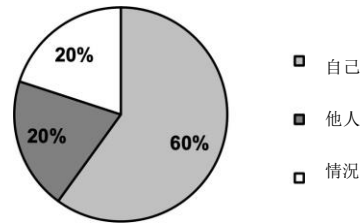
「我的自尊沒有被強化。我無法享受對我的廚藝的讚賞。我感受不到為再次為我的朋友煮食的鼓勵，或繼續追求這個興趣。」

在你的情況：

在一個較平衡的歸因，你看到自身，其他人，和情況促成至某些局面：

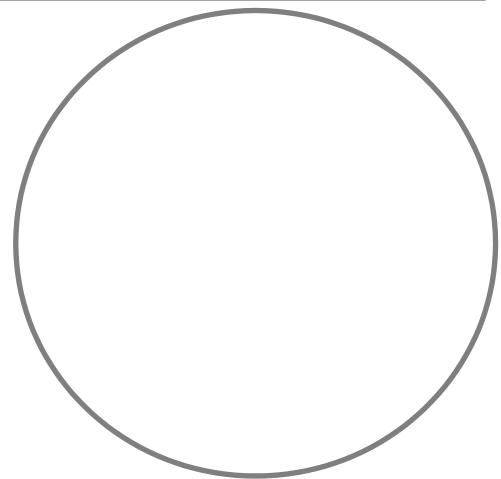
例子

「我在之前努力嘗試過這個食譜。XY 幫助我一些準備，而且食譜容易理解。」



在你的情況：

這些層面佔整個情況多大的部分？有沒有涉及多於一個情形或人物？你可以在這個圓圈中以派餅圖呈現這個情況。



這種歸因風格在短期及長期上對你的行為帶來什麼影響？

例子

「我的自尊改善了和我的心情很好。我真的很希望再次為我的朋友煮食。」

在你的情況，這個歸因有什麼後果？

總括**學習重點總結**

- 留意放大自己錯誤及縮小對自己長處和成功的
情況
- 嘗試現實地評價每天的情況。當事情出現問題時，你不一定是引致問題的原
因。想一想其他可以引致事件的因素。
- 對事件一面倒的評價可引致無幫助的行為及低
- 在下定主意前，考慮你的歸因風格而引致後果（行為上，情緒
上，自尊

意見

開放問題，遇到的問題，或想在下次見面時匯報的經歷：

其他意見：
