



Terapeutická lekce 9: Deprese a myšlení

Pracovní list 9.4 Informace o terapeutické lekci 9

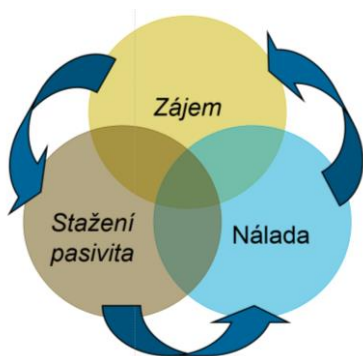
Mnozí lidé s psychózou také trpí depresí. Deprese ovšem není nevyhnutelný osud!

Náladu a depresivní styl myšlení (např. „bychy“, katastrofické myšlení, přemítání a sebeobviňování) lze změnit!

Přemítání a snaha některé myšlenky potlačit nepomáhají při řešení problémů, ale vedou k tomu, že se tyto myšlenky objevují stále častěji.

Dejte si pozor na uvedené způsoby myšlení a snažte se je změnit.

Snažte se vymanit z bludného kruhu a krok za krokem zvyšujte míru své aktivity. Více aktivity vede k lepší náladě a lepší nálada zase podporuje aktivitu.



Které části terapeutické lekce Deprese a myšlení mi připadají zvláště užitečné/praktické?

Kdy a v jaké konkrétní situaci chci v průběhu příštího týdne uplatnit/procvičit si to, co jsem se naučil/a?

Co mi stále není jasné? Na co bych se chtěl/a zeptat v příštím sezení?