



## Terapeutická lekce 9: Deprese a myšlení

### Pracovní list 9.1a Způsoby myšlení, které mohou prohlubovat depresi – vlastní příklady:

Způsob myšlení	Událost	Škodlivé (depresivní) hodnocení	Pozitivní/konstruktivní hodnocení
Přehnané zobecnění	(Příklad: Během rozhovoru si nemůžete vzpomenout na určité slovo).	(Příklad: „Jsem tak hloupý!“)	(Příklad: „Něco takového se v zápalu diskuse může stát. Druhým lidem se to také někdy stává“).
Výběrové vnímání („vada na kráse“)	(Příklad: Uspořádal jsem večírek a jeden z mých nejlepších přátel nepřišel).	(Příklad: „Ten večírek byl úplně zkažený“).	(Příklad: „I když je škoda, že můj přítel nepřišel, ostatní lidé se dobře bavili a přišli i někteří, které jsem ani nečekal“).
„Bychy a musy“	(Příklad: Očekávám návštěvu).	(Příklad: „Člověk by měl mít svůj byt stále perfektně uklizený a čistý. Všechno musí proběhnout podle určeného plánu.“)	(Příklad: „I když by bylo pěkné, kdyby tomu tak bylo, někdy to tak prostě úplně není. Kromě toho, pokud je byt příliš uklizený, může působit chladně a neútně. Plány také vždycky nevyjdou. Dělat chyby je lidské a nečekané změny někdy událost spíše okoření.“)