



Meðferðarþáttur 9: Þunglyndi og hugsun

Vinnublað 9.1b. Hugsunarháttur sem getur ýtt undir þunglyndi – eigin dæmi:

Hugsunarháttur	Atburður	Neikvætt/niðurrífandi mat	Jákvætt/uppbyggjandi mat
Hörmungarhugsun	(Dæmi: Kæran mín tekur ekki eftir því að ég var í klippingu.)	(Dæmi: „Kærustinnu minni finnst ég ekki aðlagandi lengur og mun hætta með mér.“)	(Dæmi: „Það gæti verið að kæran mín sé of upptekin af eigin hugsunum. Hún hefur svo sem nánast aldrei áður tekið eftir svona hlutum og það hefur ekki þýtt neitt.“)
Að afskrifa það jákvæða en taka við neikvæðri gagnrýni án rökstuðnings	(Dæmi: Einhver segir mér að ég líti vel út.)	(Dæmi: „Þessi manneskja er að ljúga og er bara að segja þetta til að reyna láta mér líða vel.“; „Það var svo dimmt úti“)	(Dæmi: „Gaman að heyra að öðrum finnst ég líta vel út!“; „En fallett hrós!“)
Að bæla niður neikvæðar hugsanir	(Dæmi: Hugsunin „þetta er mér að kenna“ kemur stanslaust upp í hugann)	(Dæmi: „Ég verða að hætta að hugsa svona. Ég verð að hafa hemil á þessari hugsun“)	(Dæmi: „Hvað er það nákvæmlega sem er mér að kenna? Er það rétt hugsun og rétt metið? Ef ég reyni að bæla þessa hugsun niður gerir það bara illt verra“)