



Modulo 9: Depressione e Pensiero

Scheda di lavoro 9.1. Stili di pensiero che possono promuovere la depressione – esempi personali:

Stile di pensiero	Evento	Valutazione negativa (depressiva)	Valutazione positiva/costruttiva
Pensiero catastrofico	(Esempio: Il mio partner non ha notato il mio nuovo taglio di capelli.)	(Esempio: "Il mio partner non mi trova più attraente e vuole rompere con me.")	(Esempio: "Il mio partner è assorto nei suoi pensieri. Anche in passato non aveva notato alcuni cambiamenti, non significa niente.")
Negazione di risposte negative e accettazione acritica delle risposte negative	(Esempio: Qualcuno mi dice che sto bene.)	(Esempio: "La persona è disonesta sta solo cercando di lusingarmi."; "Era anche buio...")	(Esempio: "È bello sapere che piaccio!"; "Che bel complimento!")
Soppressione dei pensieri negativi	(Esempio: Il pensiero "È colpa mia" mi viene sempre in mente.)	(Esempio: "Non devo pensare a questo sempre. Devo bloccare il pensiero.")	(Esempio: "Che cosa è esattamente colpa mia? La mia valutazione di colpa è giusta?" La soppressione dei pensieri spesso porta a un aumento dei pensieri stessi.)