



Modulo 9: Depressione e Pensiero

Scheda di lavoro 9.1a Stili di pensiero che promuovono la depressione – esempi personali:

Stile di pensiero	Evento	Valutazione negativa	Valutazione positiva/costruttiva
Generalizzazione esagerata	(Esempio: Non trovi le parole durante una discussione)	(Esempio: "Sono così stupido!")	(Esempio: "Queste cose possono succedere nell'impeto del momento. Succede anche agli altri.")
Percezione selettiva ("un difetto che guasta tutto")	(Esempio: "Ho organizzato una festa e uno dei miei migliori amici non è venuto.")	(Esempio: "La festa è stata un flop.")	(Esempio: "Sebbene sia stato dispiaciuto dell'assenza del mio amico, d'altro canto c'erano delle persone che pensavo non venissero.")
Le affermazioni devo/dovrei	(Esempio: Sto aspettando degli ospiti)	(Esempio: "Dovremmo sempre tenere la propria casa pulita e in ordine. Tutto deve andare secondo i piani.")	(Esempio: "Chiaramente, tutto ciò sembra gradevole ma non è sempre possibile. Al contrario, una casa troppo pulita può sembrare fredda e sterile. I piani a volte non vanno come vorremmo. Piccoli errori sono umani e a volte ravvivano una situazione.")