



Θεραπευτική Ενότητα 9: Κατάθλιψη και Σκέψη

Φύλλο εργασίας 9.4. Πληροφορίες σχετικές με τη θεραπευτική ενότητα 9

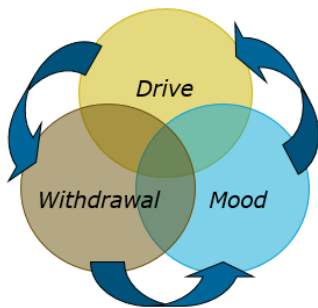
Πολλοί άνθρωποι με ψύχωση έχουν επίσης κατάθλιψη. Εντούτοις, η κατάθλιψη δεν είναι μια αναπόφευκτη μοίρα!

Η διάθεση και τα καταθλιπτικά πρότυπα σκέψης («τα πρέπει», καταστροφική σκέψη, μηρυκασμός και αυτομομφές) μπορούν να αλλάξουν!

Ο μηρυκασμός και η προσπάθεια να καταστείλετε τις σκέψεις σας δεν βοηθούν στην επίλυση των προβλημάτων, αντίθετα τείνουν να αυξήσουν τις αρνητικές σκέψεις.

Να είστε ενήμεροι των προτύπων σκέψης που συζητήθηκαν και να προσπαθείτε να τα αλλάξετε.

Προσπαθήστε να σπάσετε τον φαύλο κύκλο και να αυξήσετε την δραστηριότητα σας βήμα προς βήμα. Περισσότερη δραστηριότητα οδηγεί σε βελτιωμένη διάθεση και το αντίστροφο.



Drive = Κίνητρο, Withdrawal = Απόσυρση, Mood = Διάθεση

Ποιες πλευρές της θεραπευτικής ενότητας βρίσκω ιδιαίτερα χρήσιμες/βοηθητικές;

Πότε και σε ποιες συγκεκριμένες καταστάσεις θα ήθελα να εφαρμόσω/εξασκήσω αυτά που έμαθα;

Τι παρέμεινε αδιευκρίνιστο; Τι θα ήθελα να ρωτήσω στην επόμενη συνεδρία;