



Θεραπευτική ενότητα 9: κατάθλιψη και σκέψη

Φύλλο εργασίας 9.1a Τρόποι σκέψης που μπορεί να προάγουν την κατάθλιψη – προσωπικά παραδείγματα:

σκέψης στυλ	Γεγονός	Καταθλιπτική εκτίμηση	Θετική/εποικοδομητική εκτίμηση
Υπεργενίκευση	(Παράδειγμα: «Ξέχασα τα κλειδιά μου»)	(Παράδειγμα: «Πάντα τα ξεχνάω όλα»)	(Παράδειγμα: «Είναι ενοχλητικό αλλά αυτό συμβαίνει κάποιες φορές στον καθένα»)
Επιλεκτική αντίληψη	(Παράδειγμα: «Γιόρτασα τα γενέθλιά μου και ένας από τους καλύτερους φίλους μου δεν ήρθε»)	(Παράδειγμα: «Το πάρτι ήταν μια μεγάλη αποτυχία»)	(Παράδειγμα: «Κρίμα που δεν ήταν εκεί αλλά εμφανίστηκαν άλλοι άνθρωποι που δεν περίμενα να έρθουν»)
«Τα πρέπει»	(Παράδειγμα: Περιμένω επισκέπτες)	(Παράδειγμα: «Κάποιος πρέπει πάντα να διατηρεί το διαμέρισμά του καθαρό και τακτοποιημένο. Το κάθε τι πρέπει να πηγαίνει σύμφωνα με το σχέδιο».)	(Παράδειγμα: «Ξεκάθαρα κάτι τέτοιο είναι επιθυμητό αλλά δεν είναι πάντα εφικτό. Επιπρόσθετα, ένα πολύ τακτοποιημένο σπίτι εύκολα φαίνεται κρύο και αποστειρωμένο. Τα σχέδια μερικές φορές δεν λειτουργούν. Μικρές αναποδιές είναι απλά ανθρώπινες και μερικές φορές νοστιμεύουν ένα γεγονός.»)