



## Θεραπευτική ενότητα 9: κατάθλιψη και σκέψη

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

σκέψης στυλ	Γεγονός	Καταθλιπτική εκτίμηση	Θετική/εποικοδομητική εκτίμηση
Καταστροφική σκέψη	(Παράδειγμα: Ο/Η σύντροφός μου δεν παρατήρησε το νέο μου χτένισμα.)	(Παράδειγμα: «Ο/Η σύντροφός μου δεν με βρίσκει πια ελκυστική/ό και θα με χωρίσει.»)	(Παράδειγμα: «Ο φίλος μου μπορεί να ταξιδεύει μακριά με τις σκέψεις του. Στο παρελθόν, επίσης, δεν παρατήρησε τέτοιες αλλαγές, αυτό δεν σημαίνει τίποτε.»)
Άρνηση της θετικής αλλά άκριτη αποδοχή της αρνητικής επανατροφοδότησης	(Παράδειγμα: Κάποιος μου λέει ότι φαίνομαι καλά.)	(Παράδειγμα: «Το άτομο αυτό είναι ανειλικρινές και μόνο προσπαθεί να με κολακέψει», «Ήταν σκοτάδι...»)	(Παράδειγμα: Τι καλά που η εμφάνισή μου αρέσει στους άλλους!« «Τι ωραίο κομπλιμέντο!»)
Καταστολή των αρνητικών σκέψεων	(Παράδειγμα: Σκέφτομαι συνεχώς «αυτό είναι δικό μου λάθος»)	(Παράδειγμα: «Δεν πρέπει να το σκέφτομαι αυτό· Πρέπει να περιορίσω αυτή τη σκέψη»)	(Παράδειγμα: «Ποιο είναι ακριβώς το λάθος μου; Είναι η εκτίμηση του λάθους μου ακριβής;) Η καταστολή των σκέψεων συχνά οδηγεί σε αύξηση των αρνητικών σκέψεων.