|  |  |
| --- | --- |
|  | درمان، بخش ۹ : تفکر و افسردگی |

کاربرگ ۴-۹ اطلاعات درباره بخش ۹ درمان

**بسیاری از افراد روانپریش مبتلا به افسردگی نیز هستند. با این وجود افسردگی یک سرنوشت غیر قابل تغییر نیست!**

خلق و سبک های تفکر افسرده ساز(مثل عبارات باید دار، تفکر فاجعه ساز، نشخوار فکری و سرزنش خود) را می توان تغییر داد!

نشخوار فکری و تلاش برای سرکوب افکار کمکی به حل مشکل نمی کنند، بلکه در عوض افکارمنفی را تشدید می کنند.

از سبک های تفکر ذکر شده آگاهی داشته باشید و سعی کنید آنها را تغییر دهید.

سعی کنید چرخه معیوب را بشکنید و فعالیت هایتان را قدم به قدم بیشتر کنید. فعالیت بیشتر منجر به بهبود خلق می شود و بالعکس.

*انگیزه*

*انزوا*

*خلق*

|  |
| --- |
| **کدامیک از جنبه های این بخش درمان به طور خاص از نظر شما کاربردی/مفید است؟** |
| **آنچه که در این بخش از درمان آموخته اید را طی هفته گذشته در چه زمان و در چه موقعیت هایی به کار برده /استفاده کرده اید؟** |
| **آیا برای شما ابهامی باقی مانده است؟ برای جلسه آینده چه سوالی می خواهید بپرسید؟** |