

**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 επανατροφοδότησς | (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. |

φύλλο εργασίας για θεραπευτική ενότητα 9: κατάθλιψη και σκέψη