



# Аномия. Депрессия

Выполнил  
Студент группы П\б-16-13  
Воробьев К.Г.

# Когнитивная триада депрессии А.Бека

**К самому себе**  
«Я ненавижу себя»

**К своему текущему опыту**  
«Вся моя дорога это дорога грусти, печали и разочарования»

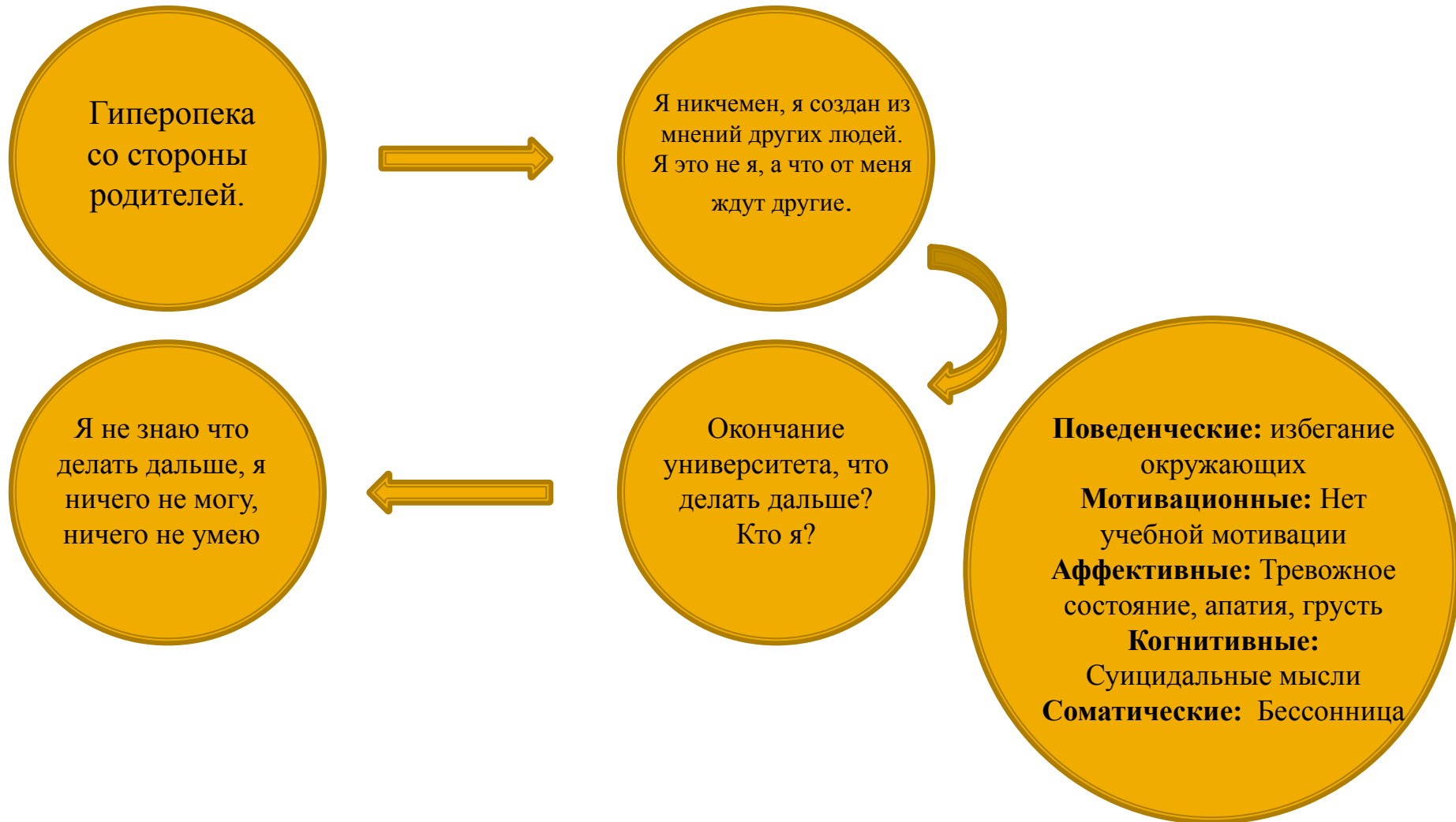
**К собственному будущему**  
«И мне плевать, что случится на этом пути со мной»



# Проблемный лист анонима

1. **Зависимость от мнения других людей.**
  - «Человек - социальное существо, которое опирается на мнение окружающих его людей»
  - «Те люди, которые меня сейчас окружают держат меня в клетке и не дают летать»
  - «Страх моего будущего появляется только из-за мнения других людей обо мне»
2. **Чувство одиночества.**
  - «Я стремлюсь к свободе и покою путем одиночества»
  - «Если я кого-то расстрою, мне будет легче отстраниться от них и быть одному»
  - «Я не хочу никого слушать, хочу быть один»
3. **Страх за свою дальнейшую судьбу.**
  - «Я вижу конкретную цель, а до нее только дорога грусти, печали и разочарования»
  - «Я не живу так, как я бы хотел»
  - «Я даже не думаю так, как я бы хотел»
4. **Депрессия.**
  - «Мне плевать, что случится со мной на этом пути»
  - «Я все что и делаю это только думаю и мои мысли не радуют меня»
5. **Угнетенное состояние из-за депрессии.**

# Когнитивная модель депрессии анонима



**Спасибо за внимание**

