



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»

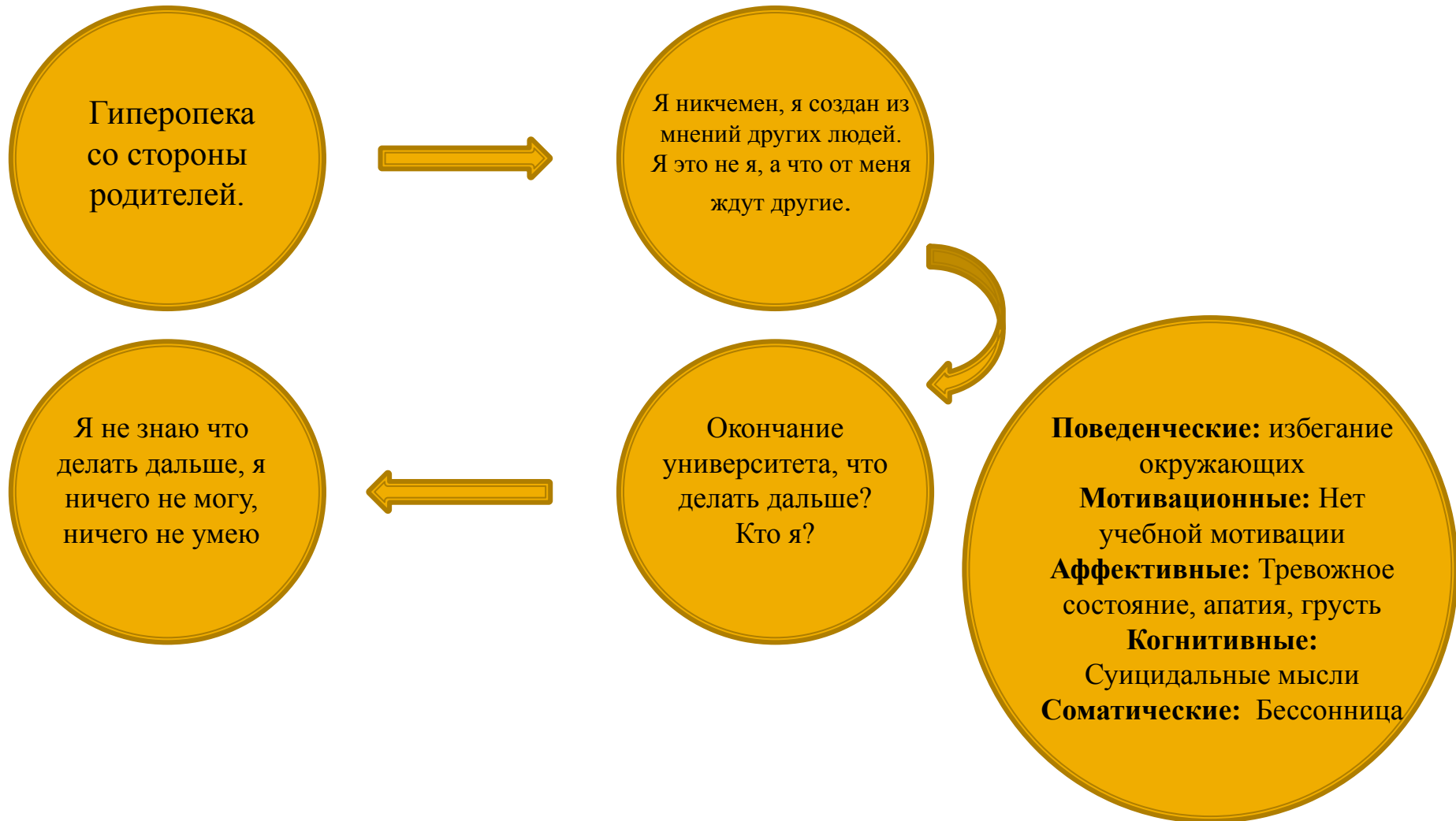
К собственному будущему
«И мне плевать, что случится на этом пути со мной»



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

