

Руминативное мышление в подростковом возрасте

Гришина Александра

Цели:

- 1) Узнать, что такое руминация
- 2) Найти связь между руминацией, стрессом и депрессией
- 3) Понять, отличается плохая руминация от хорошей
- 4) Проанализировать показатели наличия руминативного мышления у разных возрастных групп
- 5) Научиться противостоять руминации



Что такое руминация?

Руминативное мышление – это повторяющиеся мысли о своих проблемах, заикливание на негативных аспектах жизни и фокусирование на мыслях, причиняющих страдание.



Стресс – руминация – депрессия



**Выученная
беспомощность**

Бессонница

Чрезмерная опека

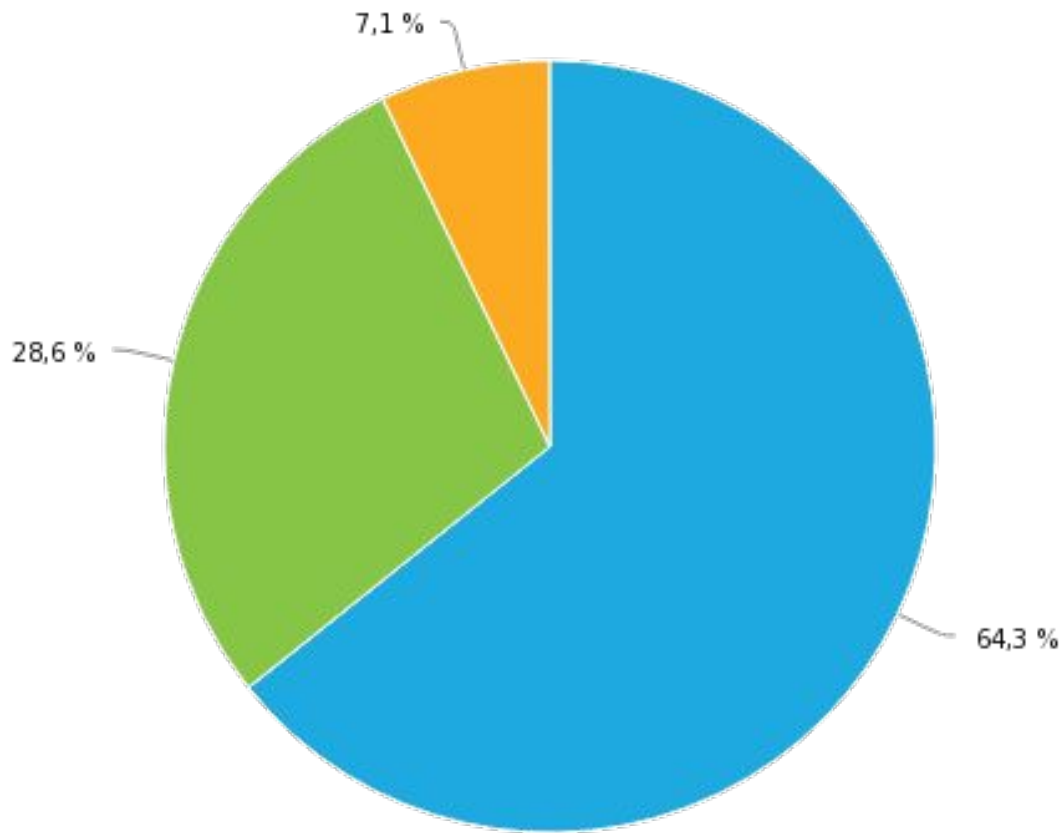
Повышенное АД

**Нежелательные
мысли**

**Эмоциональное
выгорание**

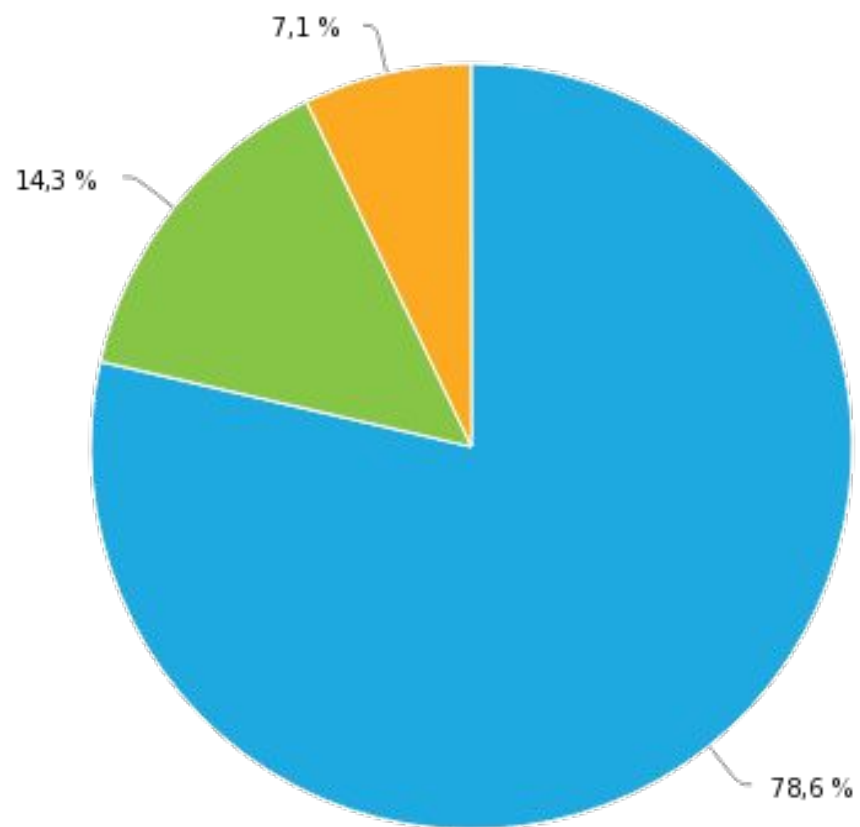
Стресс = депрессия

Я нахожусь в состоянии стресса



● Часто ● Время от времени ● Редко

Я проигрываю сценарии о возможных встречах/событиях

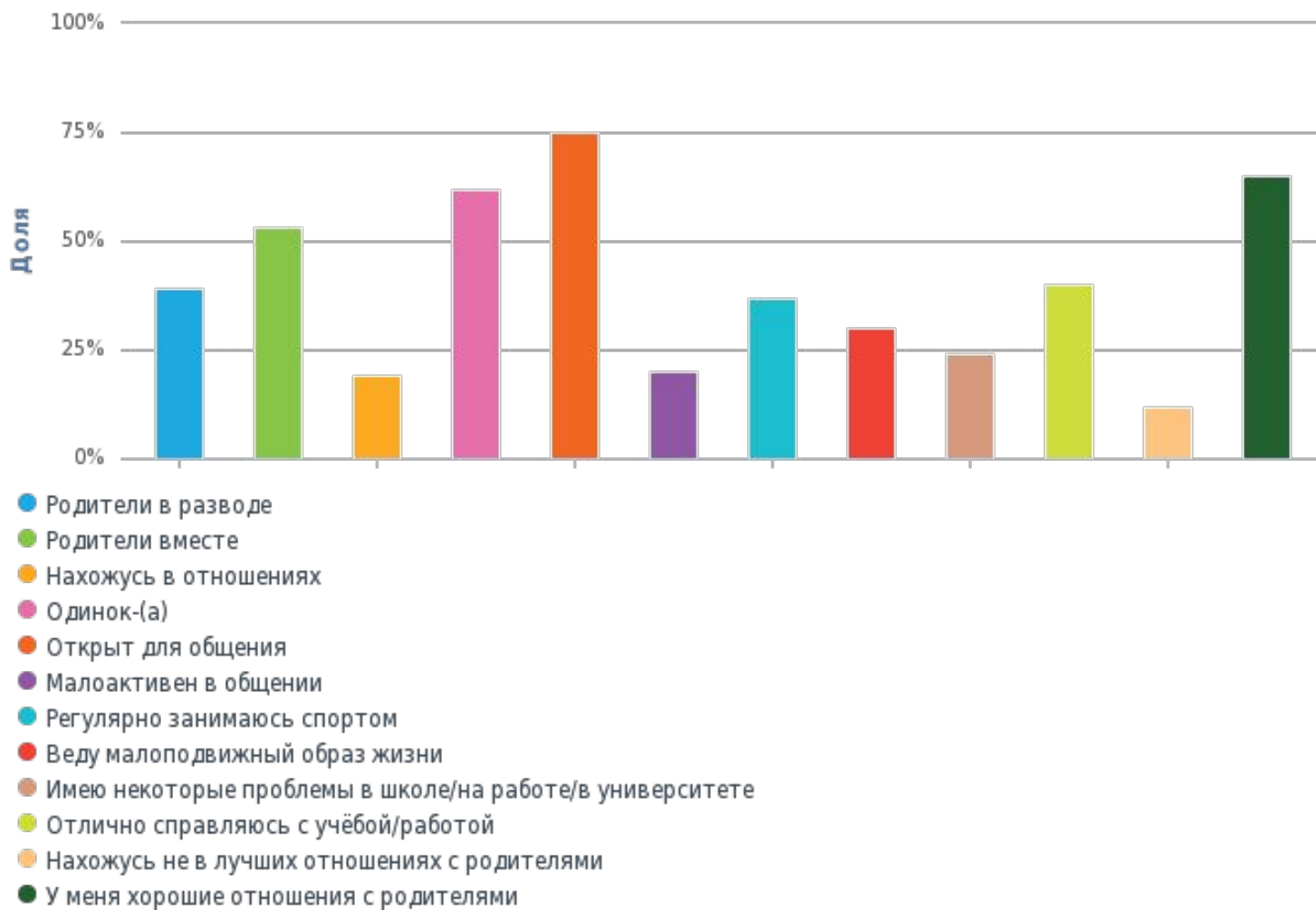


● Часто ● Время от времени ● Редко



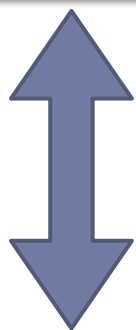
Причины

Выберите утверждения, относящиеся к вам:



Хорошо или плохо?

**КАК я могу
решить эту
ситуацию?**

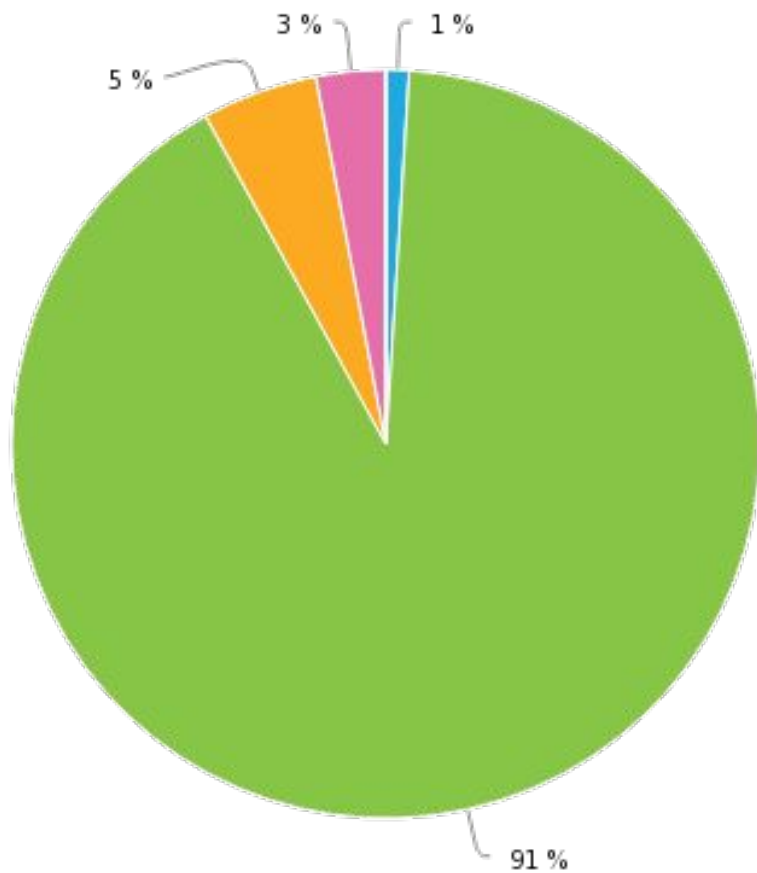


**Действия для
разрешения
ситуации**



Руминация у подростков

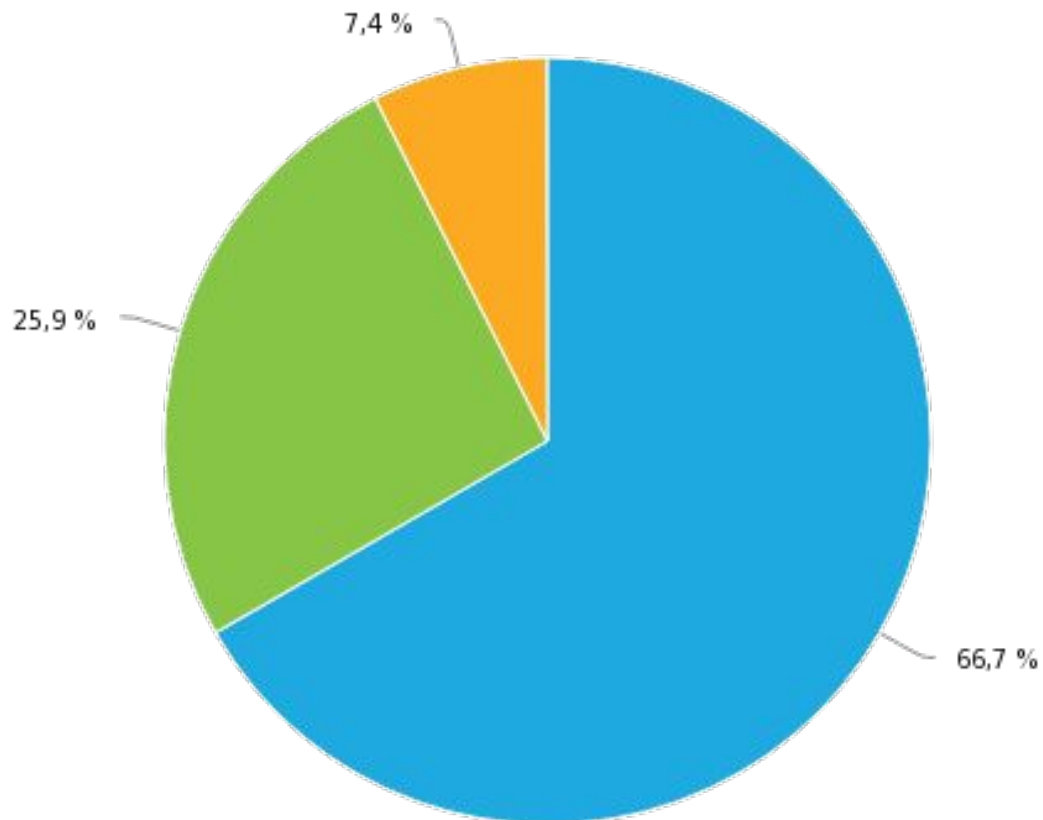
Выберите вашу возрастную категорию:



● младше 14 ● 14-18 ● 19-25 ● 26-35 ● старше 35

Со мной «что-то» не так

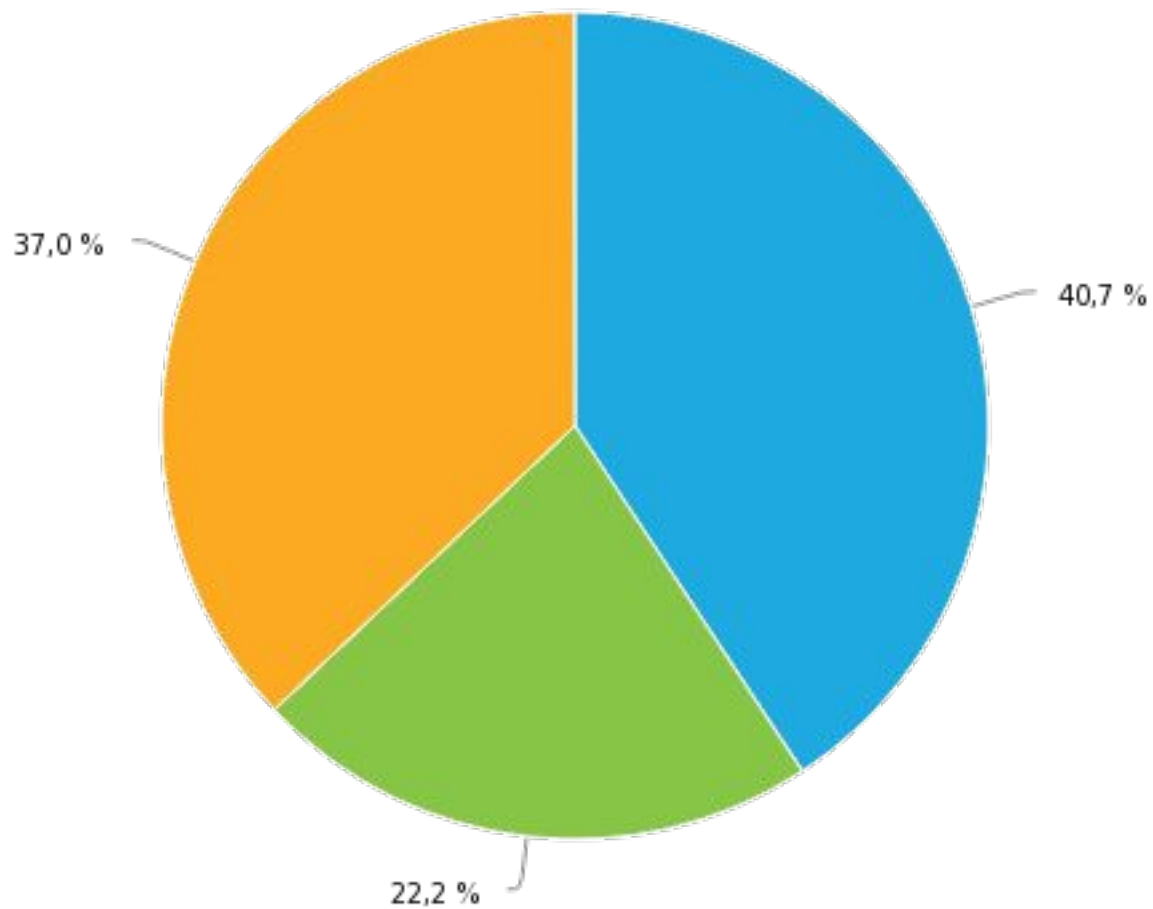
Я боюсь что-то не успеть



● Часто ● Время от времени ● Редко



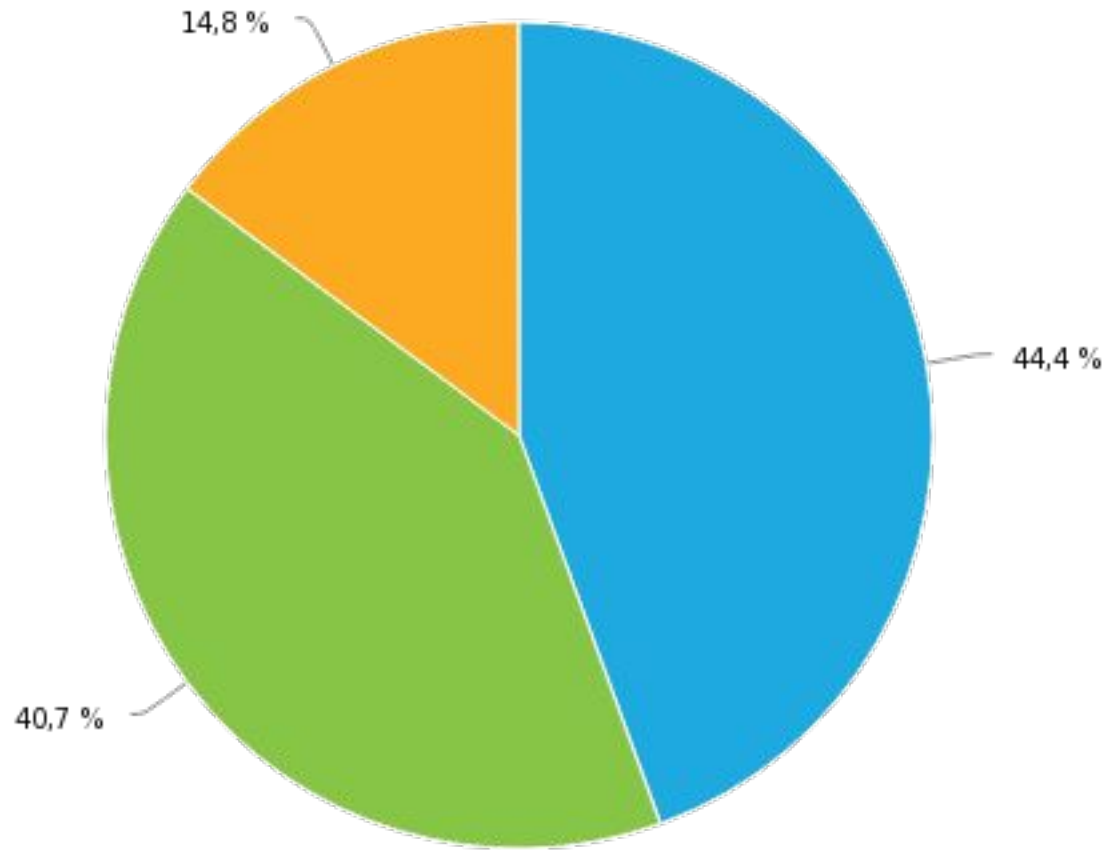
Я витаю в облаках



● Часто ● Время от времени ● Редко



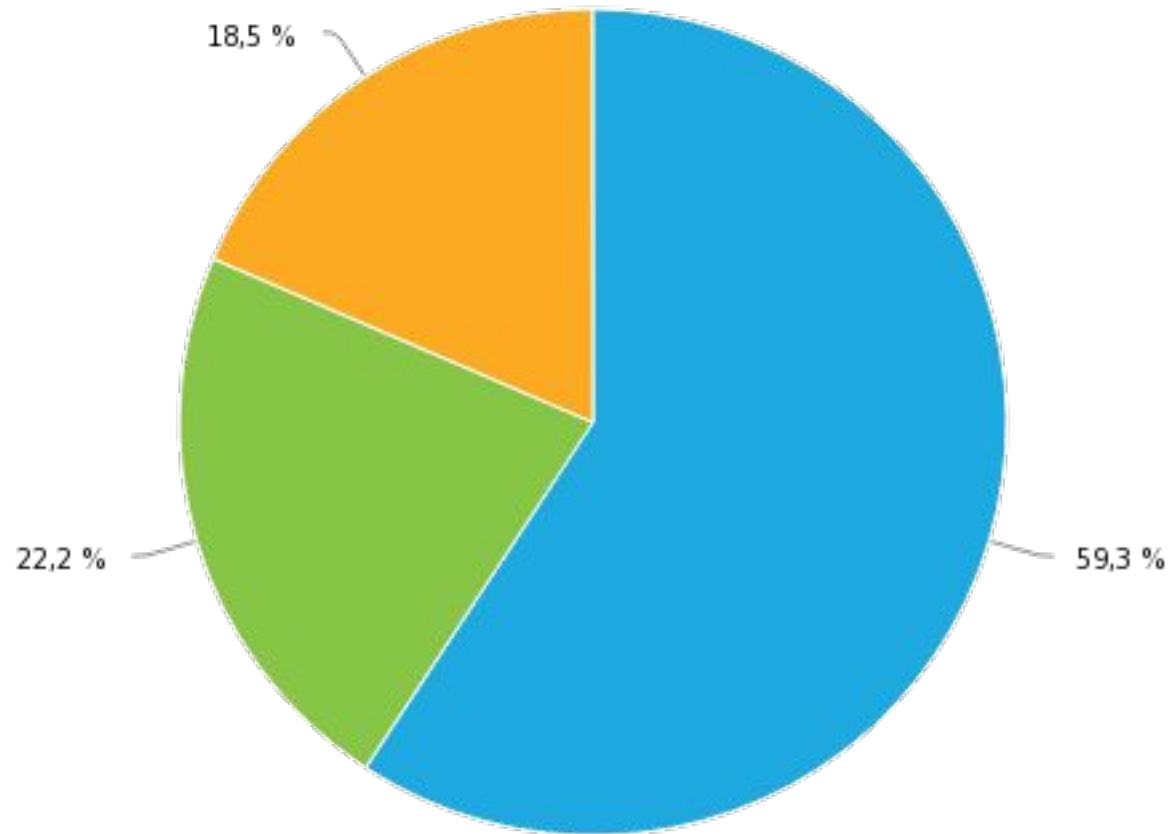
Я чувствую, что что-то забыл сделать



● Часто ● Время от времени ● Редко



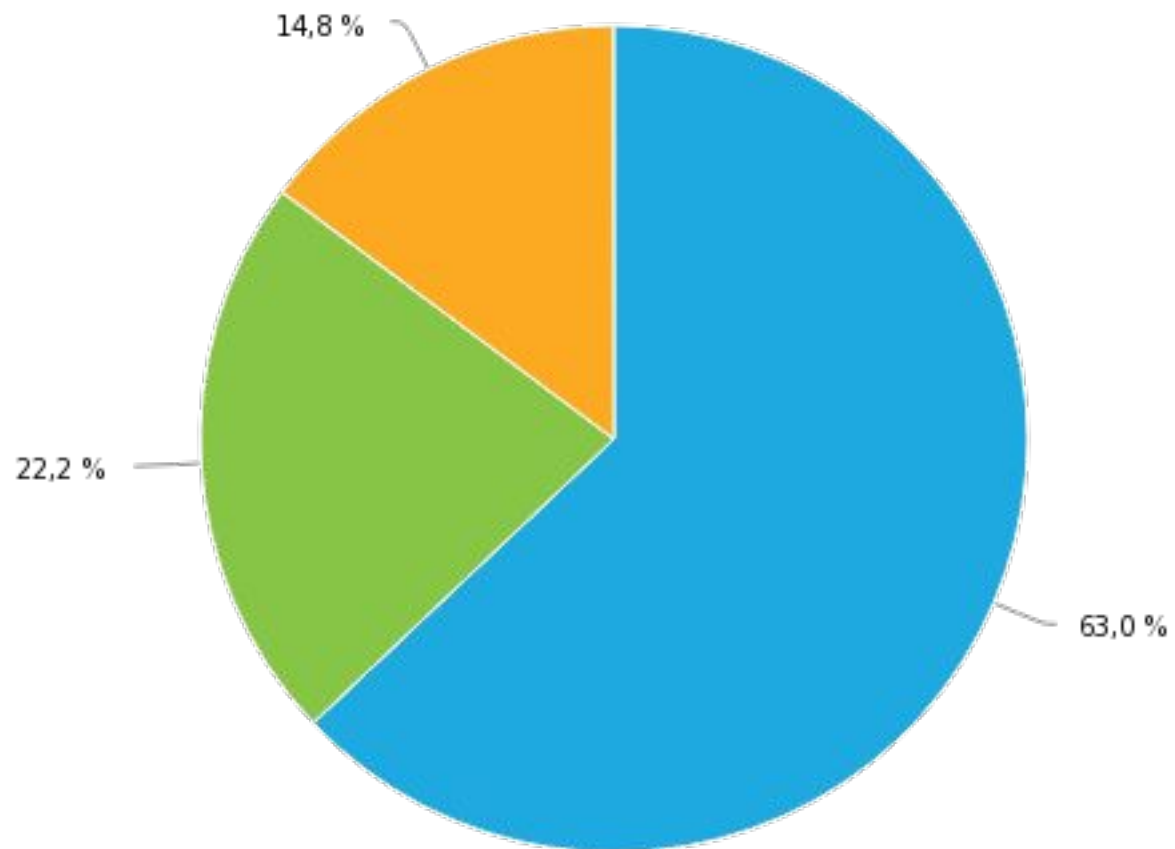
Я не могу сконцентрироваться на работе



● Часто ● Время от времени ● Редко



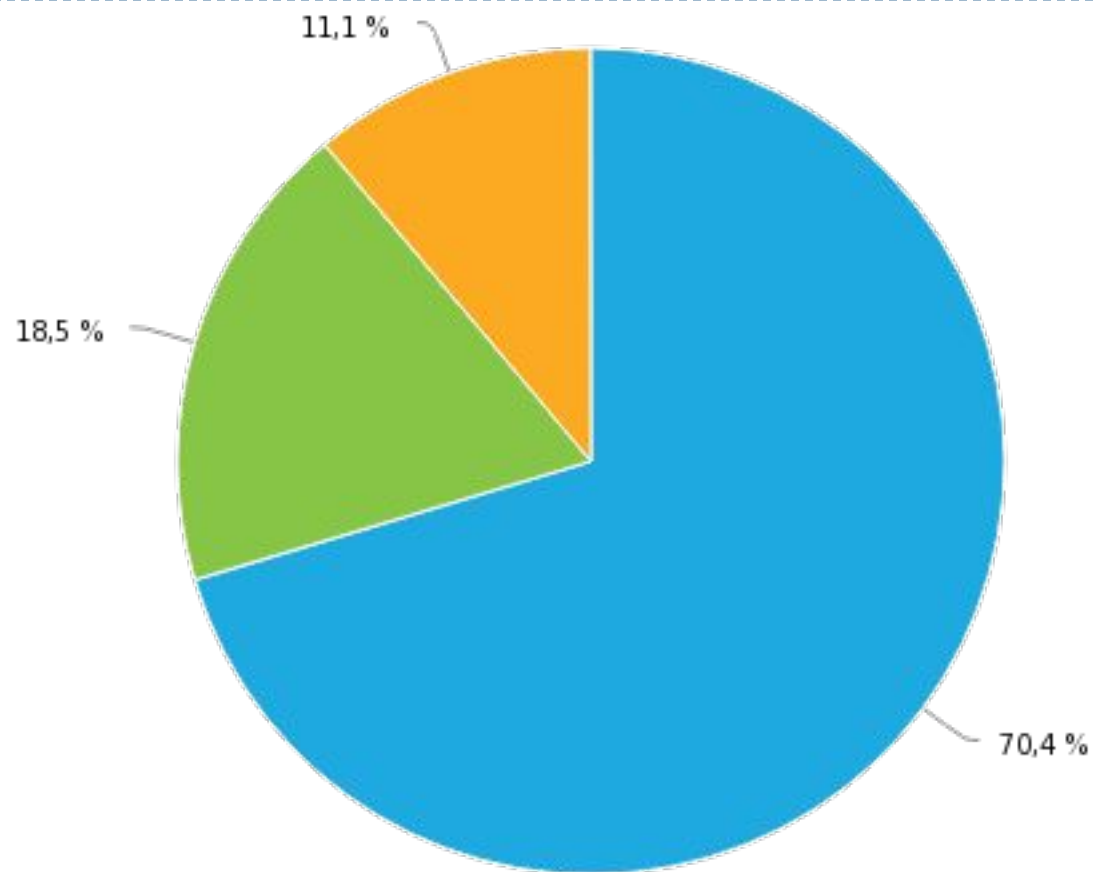
Я нахожусь в тревожном состоянии



● Часто ● Время от времени ● Редко



Я сильно беспокоюсь по любому поводу



● Часто ● Время от времени ● Редко



Как бороться с руминацией?

- 1) **Разделение**
- 2) **Анализ**
- 3) **Отвлечение**
- 4) **Специалисты**
- 5) **Осознанное внимание**

