



# АНОМИЯ. Депрессия.

Выполнила: студентка П/б-17-1о

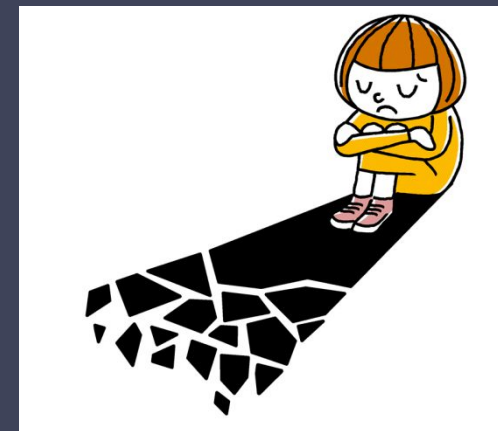
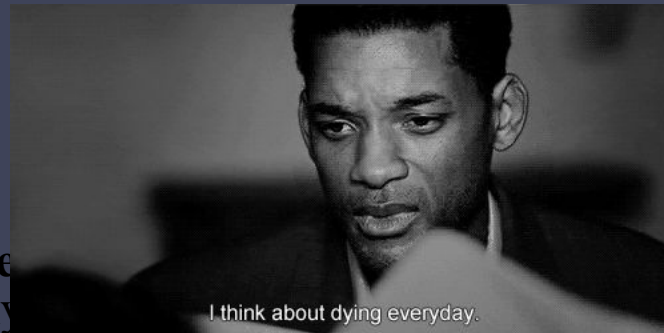
Фисенко Анна

# Когнитивная триада депрессии А.Бека

## Негативное отношение к:



ому се  
навижу



- **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

**Ранний опыт.** Гиперопека со стороны родителей.

**Дисфункциональные предположения.**

Я только и делаю, что угождаю окружающим людям.

Я никчем, я создан из мнений других людей.

Я это не я, а что от меня ждут другие.

- **Ключевой инцидент.** Окончание университета, что делать дальше? Кто я?
- **Нормальное мышление.** Я не знаю что делать дальше, я ничего не могу, ничего не умею, я ничтожество.
- 



**Симптомы:**

**Поведенческие:** Социальная пассивность, избегание окружающих

**Мотивационные:** Нет учебной мотивации

**Аффективные:** Тревожное состояние, апатия, грусть, печаль, слезы

**Когнитивные:** Суицидальные мысли

**Соматические:** Бессонница, нервная одышка



Спасибо за внимание!

