«АНОМИЯ И ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ» АНОМИЯ. ДЕПРЕССИЯ.

ВЫПОЛНИЛА

СТУДЕНТКА ГРУППЫ П/Б-16-1-3

КОБЛЯ В.А.

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»

ВЫПОЛНИЛА:

СТУДЕНТКА ГРУППЫ П/Б-16-1-3

КОБЛЯ В.А

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 СЛУЧИТЬСЯ 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:

Хорошая обучаемость, родители, которые возлагают большие надежды

Хорошая обучаемость, родители, которые возлагают большие надежды

Хорошая обучаемость, родители, которые возлагают большие надежды

Хорошая обучаемость, родители, которые возлагают большие надежды

Я не могу быть собой, таким меня не примут

СИМПТОМЫ

Поведенческие: снижение продуктивности деятельности
Мотивационные: снижение мотивации, потеря интереса
Аффективные: чувство вины, раздражительность, высокий уровень тревоги, плаксивость
Когнитивные: низкая концентрация, постоянные сомнения, самоуничижение
Соматические: головные боли, бессонница

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!