



# Депрессия

Выполнила:  
студентка группы П/б-17-1.о  
Маховых Юлия



# Когнитивная триада депрессии по Аарону Беку



Негативное отношение к себе (считает себя ущербным, неадекватным, неизлечимо больным или обделенным)



Склонность к негативной интерпретации собственного опыта (взаимодействие с миром – только препятствия)



Негативное отношение к своему будущему (считает, что ждут только страдания и трудности)

# Проблемный лист

## Негативная оценка себя, отсутствие объективности (в отношении результатов деятельности)

- «Мне просто повезло, это не моя заслуга, так сложились обстоятельства»
- «Я ненавижу себя – свое лицо, тело, свой характер, свои проблемы, свою незначительность»
- «Не понимаю, почему люди вообще со мной общаются – я этого недостоин – они, наверное, просто не поняли, какой я»

## Чувство одиночества в сочетании со страхом перед его оценкой окружающими

- «Даже окруженный близкими людьми, я чувствую одиночество»
- «Мне не с кем поговорить: меня никто не поймет, а мои чувства осудят»

## Страх перед будущим, негативные ожидания от него

- «Я не знаю, чего хочу, от меня многого ждут, но я вряд ли смогу чего-то добиться»
- «Не знаю, что делать со своей жизнью, мне кажется, меня ждут одни трудности и лишения»

## Депрессия

- «Мне кажется, что не существует того, что может сделать меня счастливым»
- «Меня все бесит, особенно раздражает моя личность»
- «Я просто от всего устал»

## Угнетенное состояние

- «Я просто хочу, чтобы меня не трогали и не задавали вопросов, не лезли с советами»

# КОГНИТИВНАЯ МОДЕЛЬ ДЕПРЕССИИ

Хорошая обучаемость,  
родители, которые  
возлагают большие  
надежды

Меня любят только  
тогда, когда я  
соответствую  
ожиданиям

Поступление на  
коммерцию в ВУЗ  
мечты (родителей),  
осуждение с их  
стороны

Я никогда не смогу  
стать тем, кем хотел бы  
быть, я ничего не смогу  
добиться, я всегда буду  
обязан родителям

Я не могу быть собой,  
таким меня не примут

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

СИМПТОМЫ

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

