

АНОМИЯ ДЕПРЕССИЯ

Выполнила студентка
Группы П\б-16-1з
Толстолицкая О.В.



Когнитивная триада депрессии по А. Беку

Когнитивная модель Депрессии



Негативная триада Аарон Бек 1976

Проблемный лист

- ▣ Одиночество:
 - «Проще быть одному и никому не мешать»
 - «Я хочу быть один»
- ▣ Негативная оценка самого себя:
 - «Мне просто везло...»
 - «Я не достойна того, чтоб у меня что-то было»
 - «Я не могу принять себя...»
- ▣ Депрессия:
 - «Мои мысли разрушают меня»
 - «Мне все равно, что творится вокруг»
- ▣ Потеря смысла жизни:
 - «Зачем я живу? Ради чего?»
 - «У жизни есть только один конец...»
 - «Что-то изменится, если меня не станет...»



Когнитивная модель депрессии

Большие надежды, что
возлагают на меня другие
(окружающие) меня
люди

Отсутствие самореализации,
уверенности в себе и своем
будущем.
Осознание того, будто
проживаешь чужую жизнь и
никогда не перестанешь жить
чужими ожиданиями.

Делаю только те вещи,
которые хотят от меня, а не те,
что я сама бы желала. Только
из-за этого меня любят.

Окончание курсов,
университета и т.п. для того,
чтоб тобой остались довольны.
Полное непринятие и
потерянность в том, что
дальше.



СИМПТОМЫ

- Поведенческие: избегание окружения, социальная пассивность
- Мотивационные: полное отсутствие мотивации, никакого интереса
- Аффективные: грусть, печаль, слезы, тревога, стыдливость, чувство вины
- Когнитивные: сомнения, нерешительность
- Соматические: бессонница, головные боли, потеря аппетита, повышенная потливость

Спасибо за внимание!

