

Выполнила: студентка группы П/б-16-13 Шамрай О.Н.

Когнитивная триада депрессии по

А. Беку





лист

Неспособность к аутентичному

СЭМОВ БГРАЖЕНИЮ не знаю о чем разговаривать, постоянно обдумываю, что могут подумать другие обо мне.

- Мне кажется я стараюсь быть таким каким меня хотят видеть и пытаюсь нравиться другим

Чувство личной несостоятельности.

-Я чувствую страх, наверно, перед одиночеством, и очень остро ощущаю, что возможно так дальше все и останется, без изменений.

-Мне кажется, что никогда не удастся реализовать свои мечты и я теряю мотивацию.



Депрессия:

- -Я устала от всей этой суеты
- -Я чувствую, что просто плыву по течению, без какого либо

интереса к жизни.

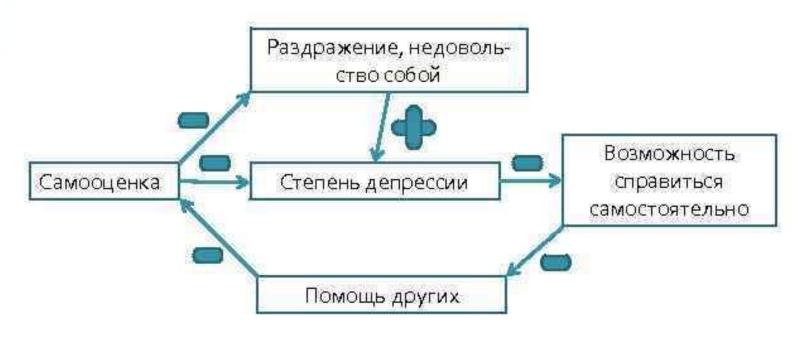
Угнетённое состояние из-за депрессии

-Я хочу , чтоб меня ни кто не трогал . Хочу оказаться в вакууме.

Я не чувствую себя нужной.



Когнитивная модель





Спасибо за внима

