

Я



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

# Когнитивная триада депрессии по А. Беку

- Сниженное настроение
- Ангедония



**Депрессия может включать ряд дополнительных симптомов:** нарушения сна, снижение или увеличение аппетита, изменение веса, чувство усталости и т.д.

- Негативный образ себя
- Негативный опыт мира
- Негативное видение будущего

- Двигательная заторможенность (вплоть до ступора)





# Проблемный ЛИСТ

## Неспособность к аутентичному

**самовыражению** 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

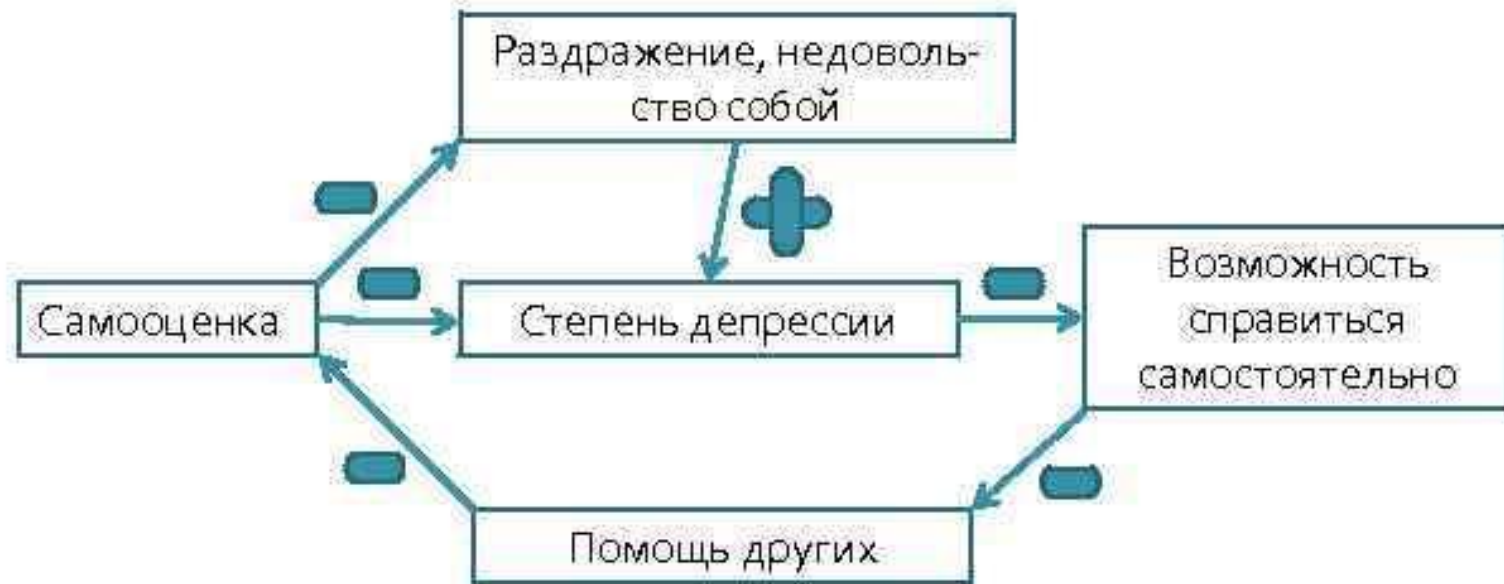
- Я хочу, чтоб меня ни кто не трогал. Хочу оказаться в вакууме.

- Я не чувствую себя нужной.





# Когнитивная модель депрессии



Спасиби за ВНИМАНИЕ

