

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



Спасиба за ВНИМАНИЕ

