

# Аномия. Депрессия

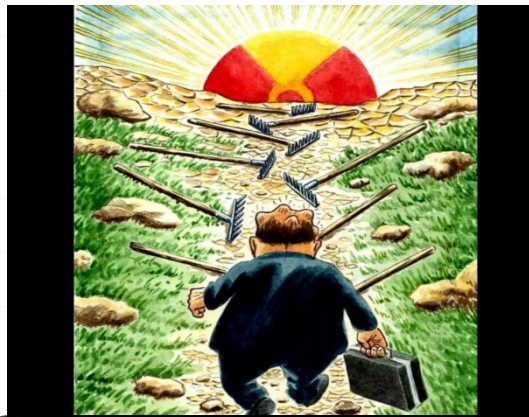
Работу выполнила Суховерхова К.С. Группа  
П/Б-16-з

# Когнитивная триада депрессии по А. Беку



## К самому себе

Человек считает себя  
ущербным, неадекватным,  
неизлечимо больным или  
обделенным



## Своему текущему опыту

Пациенту кажется, что  
окружающий мир  
предъявляет к нему  
непомерные требования



## К собственному будущему

Видит там лишь  
нескончаемую череду  
тяжких испытаний и  
страданий

# Проблемный лист

## Трудно сказать «нет»

- «Иногда просто не беру трубку, чтобы меня о чем-нибудь лишней раз не попросили»
- «Ты будешь делать то, что я скажу»
- «Нередко, когда я соглашаюсь кому-то помочь в ущерб собственным делам, мне становится грустно»



## Чувство личной несостоятельности

- «Когда я чувствую, что недостаточно хорошо ставлю цели и еще хуже их достигаю, что я недостаточно независима, успешна, продуктивна и организована, я чувствую разочарование в себе»
- «Я чувствую, что мне никогда не удастся реализовать свои мечты, я расстраиваюсь, унываю, теряю мотивацию»





## Страх перед будущим, негативное ожидание

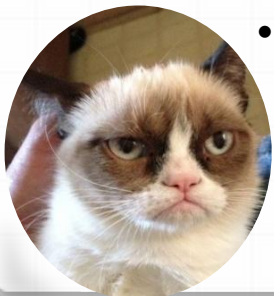
- «Впереди неопределенность, неизвестность, и это пугает»
- «Боюсь за будущее»
- «Я не знаю чего хочу в дальнейшем»

## Депрессия

- «Меня все раздражает, даже сам себя раздражаю»
- «Я устал от всего вокруг»

## Угнетенное состояние из-за депрессии

- «Я виноват в том, что ничего не получается»
- «Я хочу чтобы меня не трогали и не задавали вопросы »



# Когнитивная модель депрессии

Ранний опыт. Конкуренция с родной сестрой. Уход отца из семьи



Дисфункциональные предположения. «Я всегда пытаюсь угодить окружающим людям», «Я не могу сказать Нет»



Критический инцидент. Распад семьи



Негативное мышление. Я не знаю что делать дальше, у меня ничего не получится

## Симптомы:

Поведенческие: Сниженный темп деятельности, социальная пассивность.

Мотивационные: Любая деятельность требует волевого усилия, не мотивируется интересом и удовольствием.

Аффективные: Тревожное состояние, апатия, грусть, печаль.

Когнитивные: Плохая концентрация внимания, нерешительность.

Соматические: Бессонница, постоянные сомнения.

Спасибо за внимание!