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 лишний 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 организованна, 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

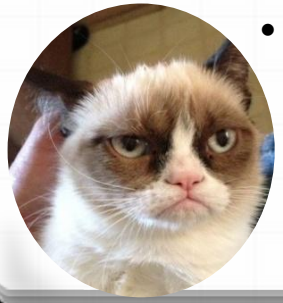
- «Впереди неопределенность, неизвестность, и это пугает»
- «Боюсь за будущее»
- «Я не знаю чего хочу в дальнейшем»

Депрессия

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

Угнетенное состояние из-за депресии

- «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!