

ALİŖTIRMA FORMU 13.3. Depresyonun Kognitif Yönlcrini Belirlemek

Aklınızdan geçmiş olan her düşünceyi
işaretleyin.

Düşünce kendime mi, geleceğime mi yoksa
hayatıma mı yönelik bir olumsuzluk içeriyor?

- ☐ 1. Bir işe yaramam.
- ☐ 2. Başarısızım.
- ☐ 3. Kimse beni sevmiyor.
- ☐ 4. Hiçbir şey düzelmeyecek.
- ☐ 5. Hayatta hiçbir yere varamadım.
- ☐ 6. Değersizim.
- ☐ 7. Kimse bana yardım edemez.
- ☐ 8. İnsanları yarı yolda bıraktım.
- ☐ 9. Başkaları benden daha iyi.
- ☐ 10. Benden nefret ediyor.
- ☐ 11. Sürekli hata yapıyorum.
- ☐ 12. Hayatım bir felaket.
- ☐ 13. Benden hoşlanmıyor.
- ☐ 14. Bu umutsuz bir durum.
- ☐ 15. İnsanları hayal kırıklığına uğratiyorum.
- ☐ 16. Değişemem.

*Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu
alıştırma formunu çoğaltabilirler.*