

"افسردگی یک بحران جهانی"

علل و عوامل ایجاد کننده افسردگی:

- ❖ تغییرات در انتقال دهنده های عصبی
- ❖ زمینه ارثی و ژنتیکی
- ❖ عوامل محیطی بویژه استرس
- ❖ الگوهای شناختی نادرست: نگرش منفی به خود، دیگران و آینده به دلیل شکستهای پی در پی
- ❖ زایمان و بیماری جسمی

محتوای افکار فرد افسرده:

- ❖ دید منفی که فرد نسبت به خود دارد (من بی عرضه ام)
- ❖ نگرش منفی به دیگران (دیگران من را تحقیر می کنند)
- ❖ نگرش منفی به آینده (من از عهده مسئولیت در آینده بر نمی آیم)

تفکر فرد افسرده به صورت "من همیشه""من باید" و قبول نمی کنند که انسان ممکن است خطا کند و آن را به اکثر زندگی تعمیم می دهند .

سه باور شناختی درونی سازی (من ناتوانم)، کلی سازی و تعمیم (من همیشه بی عرضه ام) و همیشه سازی از ویژگی های افراد مبتلا به افسردگی است.

