

# DEPRESJA

## Typowe myśli unikające

Czy te myśli brzmią znajomo?	Zupełnie Nie	Czasami	CZĘSTO
Jutro bardziej będzie mi się chciało			
Nie ma sensu - jeszcze bardziej się tym zestresuję/zmęczę/zdenerwuję			
Jeśli spróbuję to zrobić teraz, tylko to zepsuję, zaczekam aż będę w stanie zrobić to dobrze/porządnie/jak trzeba			
Jeśli dzisiaj nie jestem w stanie się z tym zmierzyć, po prostu poczekam aż poczuję się lepiej			
Jeśli nie czujesz się na siłach, nie rób tego, bo poczujesz się jeszcze gorzej			
Może jeśli tego nie zrobisz, poczekasz, to to zniknie (ktoś przestanie tego wymagać, problem sam się rozwiąże)			
To nie fair, nie powinno tak być, że muszę robić te rzeczy			
To nie powinno być takie trudne, coś musi być ze mną bardzo nie tak, najważniejsze teraz to dowiedzieć się co mi jest, bo jeśli dowiem się co mi jest, to wtedy mój problem się rozwiąże i będzie mi wreszcie łatwiej			
To zresztą i tak nie jest tak ważne, w końcu to tylko ja będę przez to cierpieć			
Nie jestem gotów, gotowa na to, najpierw muszę schudnąć/mieć kondycję/ogarnąć emocje/zmieni pracę/skończyć studia/zmienić mieszkanie/mieć więcej pieniędzy/dowolna rzecz - dopiero wtedy mogę się za to wziąć			
Inne, własne przykłady, wpisz:			