

Anexo 14. Pensamentos Alternativos

| <u>Pensamentos negativos</u> | <u>Resposta positiva</u> |
|------------------------------|--------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Anexo 15. Modelo explicativo da perturbação

| Compreender a minha depressão |
|---|
| <i>Experiências na infância</i> |
| |
| |
| <i>Cognições Disfuncionais</i> |
| |
| |
| |
| <i>Incidente crítico/Acontecimento de vida negativo</i> |
| |
| |
| <i>Pensamentos automáticos negativos</i> |
| |
| |
| |
| <i>Sintomas</i> |
| Comportamentais: _____ |
| |
| Motivacionais: _____ |
| |
| Afectivos: _____ |
| |
| Cognitivos: _____ |
| |
| Somáticos: _____ |
| |