

APRENDENDO A LIDAR COM A AUTOCRÍTICA

Nome: _____ Data: ____/____/____

Você sabia que a autocrítica é uma das características da depressão?

Ela surge de diversas formas:

- Autoacusação
- Rotulação negativa
- Odiar a si mesmo
- Duvidar de si mesmo
- Ignorar seus aspectos negativos

A autocrítica faz você se culpar e se sentir inferior pelo menor erro ou a mais leve imperfeição.

A seguir, você vai ver algumas características da depressão e você deverá analisar se a sua autocrítica está trazendo mal estar para você. Vamos lá:

Ruminação

Você fica pensando repetidamente em como você estragou as coisas?

Comparações injustas

Você fica se comparando com as pessoas que tem mais sucesso que você, se sentindo inferior?

Não consegue desfrutar das atividades

Quando você está fazendo algo, tem dificuldade em se divertir porque fica pensando constantemente no quanto se sente mal?

Indecisão

Você não consegue tomar decisões porque não sente confiança em si mesmo?

Medo do arrependimento

Você evita fazer mudanças na sua vida ou tomar decisões pelo medo de se arrepender?

Impotência

Você evita tomar uma atitude ou fazer algo, porque acha que não vai adiantar ou mudar a situação?

Isolamento

Você sente dificuldade em ficar perto das pessoas porque acha que não tem nada a oferecer?

Medo de intimidade

Você tem medo de se envolver em um relacionamento porque acha que a pessoa irá te rejeitar ao te conhecer melhor?

Tristeza

Você se sente triste por não se sentir bem consigo mesmo?
