

## PERSONALITATEA DEPRESIVĂ

### Caracteristici:

- *Pesimism*: în orice situație s-ar afla, vede doar latura sumbră a acesteia, posibilele riscuri, supraevaluează aspectul negativ minimalizându-l pe cel pozitiv;
- *Dispoziție tristă*: este tristă și posacă de obicei, chiar și atunci când lipsesc evenimentele neplăcute care să justifice această dispoziție;
- *Anhedonie*: nu prea resimte plăcerea, nici în cazul unor activități ori situații considerate în mod obișnuit ca fiind agreabile (week-end-uri, evenimente fericite);
- *Autodeprecieri*: nu se simte „la înălțime”, nutrește sentimente de inaptitudine ori de culpabilitate (chiar și atunci când ceilalți îl apreciază).

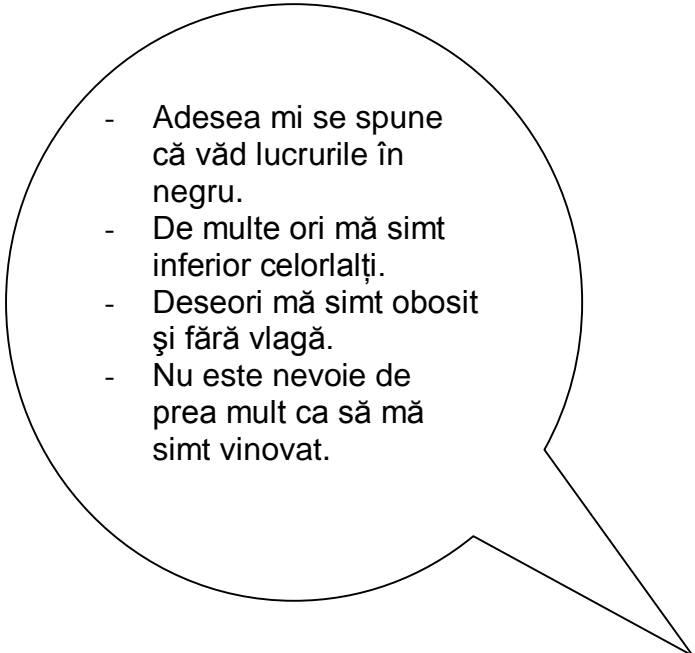
### Cum să ne purtăm cu personalitățile depressive:

#### Recomandabil:

- să i se atragă atenția prin întrebări asupra laturii pozitive a oricărei situații;
- să fie antrenată în activități agreabile, care să fie pe măsura sa;
- să i se arate considerația într-un mod adecvat;
- să fie îndemnată să consulte un specialist.

#### Nerecomandabil:

- să-i spunem „Trezește-te!” sau „Adună-te!” ori „Dacă vrei, poți!”;
- să-i facem morală;
- să ne lăsăm târâți în marasmul ei (văzându-le triste ne putem simți vinovați că nu le împărtășim neliniștile, viziunea asupra lumii și felul de a trăi).

- 
- Adesea mi se spune că văd lucrurile în negru.
  - De multe ori mă simt inferior celorlalți.
  - Deseori mă simt obosit și fără vlagă.
  - Nu este nevoie de prea mult ca să mă simt vinovat.



Spunem despre personalitățile depressive că se adaptează greu, sunt melancolici, supărați, vulnerabili, nu știu să se bucure de viață, să vadă jumătatea plină a paharului; Îi adresăm uneori apelativul „obosit”, și deseori întrebările: „Ce-i cu tine?”, „Iar ți s-au înecat corăbiile!?”