**Что заставляет вас быть грустным, подавленным, унылым?**

1. Я чувствую себя подавленным, когда … (факторы риска окружающей среды)
2. Когда я чувствую себя подавленным, то тогда я… (что делаете? ваши эмоции, физические реакции).
3. Когда я чувствую себя подавленным, то у меня появляются следующие мысли…(опять все по старому, я неудачник)

**Что заставляет вас быть грустным, подавленным, унылым?**

1. Я чувствую себя подавленным, когда … (факторы риска окружающей среды)
2. Когда я чувствую себя подавленным, то тогда я… (что делаете? ваши эмоции, физические реакции).
3. Когда я чувствую себя подавленным, то у меня появляются следующие мысли…(опять все по старому, я неудачник)

**Что заставляет вас быть грустным, подавленным, унылым?**

1. Я чувствую себя подавленным, когда … (факторы риска окружающей среды)
2. Когда я чувствую себя подавленным, то тогда я… (что делаете? ваши эмоции, физические реакции).
3. Когда я чувствую себя подавленным, то у меня появляются следующие мысли…(опять все по старому, я неудачник)

**Что заставляет вас быть грустным, подавленным, унылым?**

1. Я чувствую себя подавленным, когда … (факторы риска окружающей среды)
2. Когда я чувствую себя подавленным, то тогда я… (что делаете? ваши эмоции, физические реакции).
3. Когда я чувствую себя подавленным, то у меня появляются следующие мысли…(опять все по старому, я неудачник)