

Zniekształcenia *poznawcze*

- To przesadzone albo nieracjonalne sposoby myślenia, które podtrzymują objawy, np. lęku czy obniżonego nastroju.
- Pojawiają się u każdego, w różnym nasileniu. Same w sobie nie świadczą o zaburzeniu.
- Kłopot zaczyna się wtedy, gdy brakuje dystansu i krytycyzmu wobec własnych przekonań.
- Kiedy umiesz je rozpoznać i nazwać, łatwiej ci się od nich zdystansować.

Myślenie „wszystko albo nic”

Nazywane też czarno-białym. Widzisz tylko dwie skrajności, bez niczego pomiędzy.

„Jeśli nie zrobię tego idealnie, to znaczy, że mi nie wyszło.”

Nadmierne uogólnianie

Z jednego zdarzenia wyciągasz wnioski o wszystkim. Sygnałem są słowa „zawsze”, „nigdy”, „wszyscy”.

„Znowu się nie udało. Mnie nigdy nic nie wychodzi.”

Filtr mentalny

Skupiasz się na jednym przykrym szczególe i przez niego oceniasz całą sytuację.

„Wszystko poszło dobrze, ale pomyliłam się raz, więc to porażka.”

Pomijanie pozytywów

Dobre doświadczenia i własne zalety uznajesz za przypadek albo coś, co się nie liczy.

„Pochwalili mnie tylko z grzeczności.”

Przeskakiwanie do wniosków

Wnioski bez dowodów. Czytanie w myślach: zakładasz, że wiesz, co myślą inni. Przepowiadanie przyszłości: zakładasz najgorszy scenariusz.

„Na pewno uważa, że jestem nudny.”

Wyołbrzymianie i pomniejszanie

To, co przykre, rośnie, a to, co dobre, maleje.

„Ten jeden błąd przekreśla cały mój wysiłek.”

Uzasadnianie emocjonalne

Uznajesz, że coś jest prawdą, bo tak to czujesz.

„Czuje się głupio, więc pewnie zrobiłam coś głupiego.”

„Powinnam/muszę”

Sztywne zasady wobec siebie i innych. Skierowane do siebie dają poczucie winy, do innych złość i frustrację.

„Muszę zawsze radzić sobie sam.”

Etykietowanie

Zamiast opisać zachowanie, przyklejasz sobie albo komuś sztywną etykietę.

„Jestem nieudacznikiem.”

Personalizacja

Bierzesz na siebie winę za zdarzenia albo zachowania innych, na które nie masz wpływu.

„Szef ma zły humor, to pewnie przeze mnie.”