

Проблемные стили мышления

Проблемные стили мышления - это неправильные способы мышления, которые люди часто используют, когда что-то в их повседневной жизни заставляет их чувствовать себя расстроенными или беспокоящимися. Если вы узнаете, что ваша мысль соответствует одному из этих стилей, это значит, что она недостаточно точная, и её нужно изменить на более правильную. Такое изменение может помочь уменьшить или даже устранить беспокойство. Вот некоторые из самых распространенных проблемных стилей мышления:

1. Всё или ничего

- Вы видите мир только в чёрном или белом цвете, без промежуточных оттенков. Например, «Если ты не идеален, ты неудачник» или «Мир полностью опасен».
- Чтобы бороться с этим, попробуйте найти середину, не всё так однозначно.

2. Обобщение

- Вы видите одно плохое событие как начало бесконечного негативного цикла. Например, «Раз я видел стрельбу, это случится со мной снова» или «Со мной всегда случаются плохие вещи, и это будет продолжаться».
- Чтобы изменить это, попробуйте найти примеры, которые не подходят под этот образ мышления.

3. Утверждения «Должен», «Следует» или «Никогда»

- Это правила, которым вы чувствуете, что должны следовать, но они могут заставить вас чувствовать себя неуютно или встревоженным. Например, «Я должен справиться с этим» или «Правительство должно делать больше, чтобы помочь мне».
- Попробуйте быть более гибкими с этими правилами.

4. Катастрофизация

- Вы фокусируетесь на худших возможных последствиях и ожидаете самого плохого. Это может вызвать сильный страх и тревогу. Например, «А что, если произойдет еще одна катастрофа?» или «Я уверен, что правительство не поможет мне».
- Спросите себя, каков наиболее вероятный исход ситуации.

5. Эмоциональное мышление

- Ваши чувства определяют ваше мышление. Хотя важно учитывать свои чувства, они могут вас вводить в заблуждение. Например, «Я чувствую тревогу, значит, я потеряю контроль» или «Я чувствую стыд, значит, я плохой человек».
- Спросите себя, бывают ли моменты, когда ваши эмоции вводят вас в заблуждение.

6. Переоценка риска

- Вы считаете риск гораздо выше, чем он есть на самом деле. Это может привести к сильной тревоге. Например, «Я не пойду гулять, вдруг начнется шторм» или «Я



не буду летать, ведь самолет может упасть».

- Попробуйте оценить реальную вероятность события.

7. Самообвинение

- Вы склонны винить себя за любой негативный исход. Например, «Это моя вина, что мы потеряли вещи» или «Мой супруг зол на меня, значит, виноват я».

- Спросите себя, есть ли еще кто-то, кто может нести ответственность.