Як не псувати собі життя через помилки мислення

Часто емоційні страждання людини є безпідставними і зумовлені когнітивними викривленнями. Її думки, як криве дзеркало, можуть спотворювати реальність. Людина може робити поспішні, занадто емоційні висновки чи надмірно фокусуватися на негативному, або ж приписувати іншим людям погані думки про себе.

Такі помилки мислення негативно впливають на загальне психічне здоров'я.

Тож розберімось, які бувають когнітивні викривлення, як їх виявити та знешкодити:

◈ Перебільшення негативу і применшення позитиву

Це про той випадок, коли людина перебільшує негативну інформацію та недооцінює позитивні моменти.

Наприклад, після пікніка із друзями згадує лише похмуру погоду або недопечене м'ясо на барбекю.

Проте варто позбуватися таких думок та об'єктивно оцінити ситуацію. Наприклад, нагадати собі, що пікнік – передусім можливість чудово провести разом час, поспілкуватися із друзями. І їжа тут не головне.

◈ Негативне пророцтво

Ніхто з нас не знає, що буде в майбутньому. Але це нормально намагатися передбачити варіанти розвитку подій. Однак є люди, що мають схильність будувати саме негативні прогнози. Вони впевнені у провалі, в катастрофічних наслідках. Наприклад, що самостійна подорож без знання іноземної мови принесе більше дискомфорту, ніж вражень. Або ж що економічна криза обов'язково потягне за собою звільнення та неможливість знайти нову роботу.

Заспокоїти себе можна думками про те, що подорож – це завжди новий досвід, який може бути позитивним навіть без знання іноземної мови. І що економічна криза – це не завжди про відсутність можливості заробити собі на життя.

◈ Персоналізація

Персоналізація – це про впевненість у тому, що можеш читати чужі думки про себе. Коли людина приймає рішення за інших стосовно оцінки своєї особистості, часто перебільшуючи власну значущість.

Наприклад, це такі думки: “Раз він/вона мені не дзвонить, значить, сердиться”, “Якщо вони побачать мене в цьому одязі, то подумають, що я потвора”, “Якщо він/вона запізнюється, значить, не поважає мене” тощо.

Але світ не обертається навколо нас. Люди можуть просто бути зайнятими, можуть потрапити в затор, а їхні думки далеко не завжди зайняті нами.

◈ Навішування ярликів

Це про людей, які схильні приписувати собі або іншим фіксовані характеристики, розділяти оточення на категорії. Наприклад, називати себе “жахливою людиною” після того, як забули зателефонувати комусь, або ж “поганою мамою” після єдиного гримання на дитину.

Але пам’ятайте про те, що погані, жахливі люди не відчули б провини. Можливо, порушувати домовленості, кричати на дитину – не у ваших правилах і зазвичай ви собі не дозволяєте такої поведінки. Тоді подумайте, що змусило вас так вчинити, які форс-мажорні обставини стали цьому причиною.

***

Шкідливих звичок мислення можна і варто позбутися.

Не бійтеся сперечатися зі своїми думками, щоб об’єктивно оцінити ситуацію. Уникайте слів “завжди” і “ніколи”, намагайтеся не перебільшувати обсяг невдач.

Повірте, не буває абсолютно безнадійних ситуацій.