

Zniekształcenia poznawcze

W ciągu dnia w naszej głowie pojawia się mnóstwo myśli. Niektóre z tych myśli mogą zawierać **zniekształcenia poznawcze**. Są to **błędy** w myśleniu, które powodują, że interpretujemy siebie i otaczający świat w sposób niedokładny, wybiórczy czy błędny. To z kolei może pogarszać nasze samopoczucie i mieć szkodliwy wpływ na nasze działania (gdy na przykład unikamy czegoś ważnego dla nas). Każdy czasem popełnia te błędy. Warto jednak przyglądać się swoim myślom, aby móc zmniejszyć ich negatywny wpływ na nas.

Przykłady niektórych zniekształceń poznawczych:

❖ Myślenie czarno - białe

Postrzeganie wszystkiego jako skrajne, nie dostrzeganie stanów pośrednich, utrudnia osiągnięcie kompromisu.

Po kłótni z przyjacielem - „To koniec z naszą przyjaźnią”.

❖ Nadmierne uogólnianie

Wyciąganie pochopnych wniosków, na podstawie pojedynczych zdarzeń.

„Nikt mnie nie lubi”.

❖ Filtr mentalny

Skupianie uwagi na jednym negatywie, nadawanie mu nadmiernego znaczenia, przy pomijaniu innych elementów sytuacji.

„Zrobiłam błąd ortograficzny na sprawdzianie” (Pomijanie, że ocena ze sprawdzianu to 5).

❖ Personalizacja

Odnoszenie do siebie sytuacji, które w małym stopniu lub wcale nas nie dotyczą.

„Zrobił krzywą minę, na pewno powiedziałam/em coś co go zdenerwowało”.

❖ Katastrofizacja

Skupianie się na najgorszym możliwym scenariuszu i przeświadczenie, że tak się wydarzy.

„Obleje ten egzamin”.

