

דפוסי חשיבה שליליים המאפיינים מצבי רוח רעה חרדה, ודכאון

דפוסי חשיבה שליליים הם הטיות בחשיבה שגורמות לנו לפרש את תכולת ואירעורי המציאות בצורה שלילית ומגבילה. אחת המטרות היסודיות של גישת קוגניטיבי היא זיהוי של סורגי חשיבה ושינוי ביתחסות לעולם, הן עולם החברתי, הן העולם הפיזי, הן העולם הפנימי. הלפניך רשימה של דפוסי חשיבה. כשאתה קורא אותם, תזהה איזו דפוסי חשיבה משפיעה(ים) עליך.

שחור או לבן (חשיבה דיכוטומית)

הכוונה לנטייה לפרש אירועים, התנהגויות, אחרים, וכל מיני דברים חשובים באופן שחור או לבן, או טוב או רע, או מצליח או כושל, ועוד ועוד דרכים קיצוניים. במבט שחור או לבן, אנו לא שמים לב למה שעומד בין הקצבות. במבט כזה, עולמנו מצטמצם. אין אופציות ואין שום מקום לגמישות ולאחר.

הכללת יתר

מסקנה שנציג אחד של קבוצה אנשים דומים מציג את כולם. או שהתוצאות של אירוע בודד יחזרו שוב בכל אירוע דומה בעתיד. אם אתה נוטה לחשוב, לתכנן, ולדבר במונחים של "הכל", "אף פעם", "תמיד", "כל פעם שבלה, בלה, בלה" מדובר בהכללת יתר. הכללות יתר ממסנוור אותנו לחריגים ולאופציות ששכיחות חוץ מהמונחים שלנו.

לפסול את החיובי

הנטייה להמעט ולפסול בערכן של חוויות חיוביות. זה כולל ציניות ופסיביות שהן בעצם סוגי שתיקה.

קפיצה למסקנות

הסקת מסקנות על בסיס שיטחי לא מספיק או ללא בסיס עובדתי כלל. כולל הנטייה להאמין שאתה יודע מה אחרים חושבים (קריאת מחשבות) צפייה של העתיד.

סינון

הנטייה להבחין רק בצדדים השליליים של הסיטואציה או להבחין רק בצדדים בשליליים שלך עצמך.

קריאת מחשבות

הנטייה לדמיין שאתה יודע בדיוק מה שהזולת חושב עליך ומה הוא יחשוב עליך אם תעשה ככה וככה.

ניבוי העתיד

הנטייה לחשוב, להגיב, ליזם, ולדמיין על פי ניבוי על העתיד. ניבוי תמיד מעוותת הן כולו הן חלקי

חשיבה רגשית

המסקנה שאם אתה מרגיש משהו הוא בוודאי ככה, נכון, כדאי, הולם וכו

נטילת אחריות יתר

הנטייה להאשים את עצמך יותר מדי. אתה מאשים את עצמך בשל אירועים שמחוץ לשליטתך