

ЧЕК-ЛИСТ

Самые распространенные
когнитивные искажения,
которые мешают вам
в жизни.



[@mitina__maria](#)



Черно-белое мышление

Вы делите мир на добро и зло, поступки – на плохие и хорошие, людей – на счастливых и неудачников. Но помните, что истина всегда где-то посередине, а в мире существует множество различных цветов.

Пример

«Если я не добьюсь успеха, значит, я неудачник».



Катастрофизация

Вы всегда готовитесь к самому худшему исходу. Вот только настраиваться на такой сценарий – не самая хорошая идея. Лучше сделайте все возможное для достижения цели и верьте в реалистичное развитие сценария.

Пример

«Я так волнуюсь перед презентацией, ведь я в любом случае провалюсь. Меня уволят с работы. Я останусь без денег, несчастной и одинокой».



Обесценивание или игнорирование позитивного опыта

Вы списываете все положительные события на везение, а не на свои действия. Подумайте, быть может, ваши умения и опыт сыграли решающую роль? Старайтесь думать объективно, фактами.

Пример

«Я хорошо справился с проектом, но это ничего не говорит о моей компетентности, мне просто повезло».



Эмоциональное обоснование

Вы привыкли полагаться на некое внутреннее чутье, отрицая при этом доказательную базу. Например, вы успешно выполняете работу, но чувствуете себя неудачником без видимых на то причин. Постарайтесь научиться мыслить разумом, а не полагаться на чувства: часто они бывают очень обманчивы.

Пример

«Я знаю, что многие задания на работе выполняю правильно, но все равно чувствую себя неудачником».



Навешивание ярлыков

Для такого искажения характерно давать общую характеристику и делать категоричные выводы. Если кто-то не уступил пожилому человеку место в транспорте, это не значит, что он плохой или невоспитанный. Возможно, у него были на то свои причины.

Пример

«Я неудачник». «Он плохой человек».



Преувеличение или преуменьшение

Вы склонны преувеличивать негативные стороны и преуменьшать позитивные в оценке себя, окружающих или определенных ситуаций. Постарайтесь сократить необоснованные оценочные суждения.

Пример

«Когда меня оценивают средне, это доказывает, что я посредственность». «Когда я получаю повышение, это не доказывает, что я умен».



Мысленный фильтр или избирательное мышление

Вы цепляетесь за одну незначительную деталь, забывая об общей картине. К примеру, переживаете за один недочет в объемном, хорошо выполненном отчете. Научитесь мыслить шире и не придавайте значение каждой мелочи.

Пример

«При составлении рейтинга одна из полученных мной оценок была низкой, значит, я плохо справляюсь с работой».



Чтение мыслей

Вы предугадываете, что думает человек, и делаете выводы не на основе поступков и сказанных им слов, а опираясь на свои фантазии. Чаще всего они имеют мало общего с реальностью, не забывайте об этом.

Пример

«Он думает, что я ничего не понимаю в проекте».



Сверхообщение

Составление общей негативной оценки, выходящей далеко за рамки текущей ситуации. Допустим, на корпоративном празднике вы чувствуете моральный дискомфорт, после чего решаете, что не сможете построить теплые отношения с коллегами. Однако рассматривать два события в одном контексте – не совсем правильно.

Пример

«На встрече мне было некомфортно, поэтому я никогда не заведу друзей».



Персонализация

В причинах негативных действий других вы видите только себя, свои слова или поступки. Вот только кассир в магазине мог не поздороваться, просто потому что задумался. А может, у него выдался неудачный день и дело здесь вовсе не в том, что вы сделали что-то не так?

Пример

«Продавец был груб со мной, поскольку я другой национальности».



Долженствование

Считаете, что вы или кто-то другой должны вести себя так, а не иначе? Будьте более гибкими: моральные ценности других людей могут не совпадать с вашими, но это не значит, что они в корне неверны.

Пример

«Просто ужасно, что я допустил ошибку. Я всегда должен стараться изо всех сил». «Этот человек был возмутительно невежлив со мной».



Туннельное зрение

Вы видите только негативные проявления, не обращая внимания на положительные события. Научитесь смотреть на вещи шире, чтобы замечать позитивные аспекты. Ваша психика начнет замечать реалистичные события.

Пример

«Меня никто не любит. У меня нет мужа. Люди вообще меня не замечают».

КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

Наш мозг любит обобщать и упрощать себе жизнь — это нормально. Что делать, чтобы повысить личную продуктивность и эффект от психотерапии? Осознать выработанные когнитивные искажения и избавиться от иррациональных шаблонов мышления.

Разберемся с паттернами вместе!

**Старт психотерапевтической группы
«Без тревоги» вместе с клиническим
психологом и терапевтом Марией Митиной.**

WhatsApp: +7-915-370-98-46

TG: [@Mary_Mitina](#)

e-mail: mariamitina.v@gmail.com

instagram: [@mitina__maria](#)



Мария Митина

Клинический психолог, аспирантка
в нейронауках (НИУ ВШЭ),
член Ассоциации Когнитивно-
Поведенческих Психотерапевтов

**Запись на групповые
и индивидуальные консультации:**

WhatsApp: +7-915-370-98-46

TG: @Mary_Mitina

e-mail: mariamitina.v@gmail.com

instagram: @mitina__maria