

עיוותי חשיבה

תהליכי חשיבה לא רציונליים בהם אנו מפרשים מצבים באופן שלילי /מענות ולא תואם את המציאות וכך הם משפיעים על האופן בו אנו תופסים את העולם, להלן סוגי העיוותים העיקריים:

ראייה בשחור ולבן:



הנטייה לחשוב בדרך בה יש רק שחור ולבן, בלי שום טוב באמצע, הכל או כלום. חשיבה נוקשה, ודדית שלמות לא ריאלית.

הכללת יתר:



מצבים בהם אדם מסיק מסקנות שליליות גורפות על סמך אירוע בודד

חשיבה קסטרופלית:



הנטייה לפרט אירועים באופן מוגזם, קיצוני ומוחיק לכת.

ניבוי עתיד שלילי:



הציפייה שאירוע שלילי יקרה לנו וההתנסות לציפייה כעובדה מוגמרת.

קריאת מחשבות:



ההנחה שאנחנו יודעים בדיוק מה אחרים חושבים ומרגישים ולמה הם מתנהגים כמו שהם מתנהגים.

קפיצה למסקנות:



החלטה או שיפוט מהירים מבלי שיש את כל העובדות ומבלי לבדוק אותן לעומק.

יחוס שלילי לעצמי:



מתארת מצבים בהם האדם מייחס כל אירוע שלילי לעצמו, תוך התעלמות מהקשר הסיבתי,

חייבים:



להבוע מעצמנו ומאחרים לפעול על פי כללים נוקשים שמייבים אותנו להתנהג בדרך מסוימת.

סינון שלילי:



סינון סלקטיבי ושלילי, לסטרוטוקות ודילמות איתם אנו מתמודדים תוך התעלמות ממידע חיובי

חשיבה רגשית:



הסקת מסקנות על סמך תחושה אישית ולא על סמך עובדות.

כרמי לחיאני דואק

פסיכותרפיסטית מטפלת CBT