

**Trzy
niedoceniane
zniekształcenia
myślenia**

mini ebook



**MOJEJ
OSOBIE**



Niniejsza publikacja nie jest narzędziem do diagnozowania ani terapią. Nie zastąpi badania lekarskiego ani psychoterapii prowadzonej przez certyfikowanego psychoterapeutę.

Publikacja ma na celu psychoedukację.

Jeśli podejrzewasz lub wiesz, że potrzebujesz specjalistycznej pomocy lub porady, zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej bądź lekarza psychiatry.

Jeśli pilnie potrzebujesz pomocy, zadzwoń lub napisz do:
Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym,
które działa całodobowo przez 7 dni w tygodniu.

Telefon 800 70 22 22
www.centrumwsparcia.pl

W razie bezpośredniego zagrożenia życia
zadzwoń bezpłatnie pod numer 112.

✦ Myślenie zero-jedynkowe

Uproszczony sposób postrzegania świata, który pomija subtelności i niuanse, co może prowadzić do spłylenia problemu i wyciągnięcia nieprawidłowych wniosków.

Rzeczywistość jest postrzegana w kategoriowy sposób: jako „zero”, czyli coś nieakceptowalnego, złego, błędnego, albo „jeden”, czyli to, co jest akceptowalne, dobre lub poprawne.

Myślenie zero-jedynkowe cechuje się brakiem elastyczności, możliwości uwzględnienia różnorodności i złożoności. Potocznie mówimy, że w tym sposobie myślenia nie ma odcieni szarości.

Takie podejście jest często określane jako **myślenie**: czarno-białe, dychotomiczne, dualistyczne, dwuwartościowe, binarne, ekstremalne, kategoriowe, absolutystyczne, skrajne.

Przykłady myślenia zero-jedynkowego:

porażka albo sukces; dobro albo zło; przyjaciel albo wróg; akceptacja albo odrzucenie; idealizacja albo demonizacja.

✦ Przecenianie

Skłonność do przypisywania większego niż w rzeczywistości znaczenia lub ważności pewnym zdarzeniom, sytuacjom lub informacjom.

Osoby, które ulegają temu zniekształceniu, nadmiernie akcentują pewne aspekty, potęgując je, podczas gdy inne elementy są przez nie zwykle pomijane lub bagatelizowane.

Przecenianie może prowadzić do nieprawidłowych ocen, które mogą wywołać silne reakcje emocjonalne.

To zniekształcenie jest często związane z uczuciem zagrożenia, obawy. Występuje zwłaszcza u osób cierpiących z powodu lęków, fobii i innych zaburzeń emocjonalnych. Może również dotyczyć przeceniania swoich możliwości, co z kolei prowadzi do angażowania się w sytuacje, które okazują się zbyt obciążające psychicznie lub fizycznie.

Przykłady przeceniania dotyczą:

niepowodzeń, katastrof, krytyki, zagrożenia, zdolności przewidywania przyszłości, znaczenia wpływu wydarzeń losowych, zdolności kontroli swoich możliwości i wpływu.

✦ Uzasadnianie emocjonalne

To zwykle niedoceniane zniekształcenie poznawcze to nic innego jak wnioskowanie i opieranie swoich przekonań, decyzji lub działań na podstawie odczuwanych emocji zamiast na obiektywnych faktach, dowodach lub logicznym rozumowaniu.

Uzasadnianie emocjonalne może prowadzić do błędnego lub irracjonalnego podejścia do życiowych sytuacji i decyzji.

Przykłady konsekwencji uzasadniania emocjonalnego:

Przeżywanie	odrzućenia lub krytyki winy lub wyrzutów sumienia lęku poczucia zagrożenia samotności lub wyobcowania niepewności	może prowadzić do przekonania	o braku wartości w oczach innych o winie i odpowiedzialności o tym, że nie ma szans na osiągnięcie sukcesu w jakiegokolwiek dziedzinie o istnieniu zagrożenia lub że świat jest niebezpieczny o niezrozumieniu przez innych o byciu niewystarczając_
-------------	---	--	--



Ten mini ebook uwzględnia zaledwie trzy z wielu błędów, które popełnia nasz umysł.

Obserwuj, jak często te zniekształcenia poznawcze przytrafiają się Tobie.

Więcej na ten temat możesz dowiedzieć się z workbooka *Efekt eksperta i inne błędy Twojego myślenia*, który został napisany przez lekarzkę, specjalistkę psychiatrii.



MOJEJ OSOBIE ✨

mojejosobie.pl

