

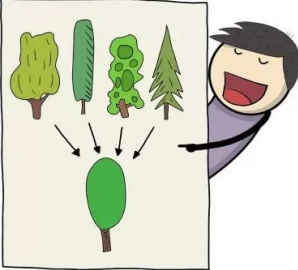





KOGNITIVNE DISTORZIJE – uobičajene pogreške u mišljenju

	<p>Sve ili ništa mišljenje (crno-bijelo ili dihotomno mišljenje)</p> <p>Gledanje na situaciju u samo dvije kategorije umjesto na kontinuumu.</p> <p><i>Svi će me odbaciti. To je potpuni gubitak vremena. Ako nisam potpuno savršen/a, nisam uspješan/a.</i></p>
	<p>Katastrofiziranje (proricanje budućnosti ili gatanje)</p> <p>Negativno predviđanje budućnosti bez uvažavanja drugih, vjerojatnijih posljedica.</p> <p><i>Bit ću toliko uznemiren da neću moći funkcionirati. Past ću na ispitu. Neću dobiti posao.</i></p>
	<p>Umanjivanje pozitivnog</p> <p>Nerazumno govorenje sebi kako se pozitivna iskustva, djela ili kvalitete ne računaju.</p> <p><i>Taj zadatak sam obavio/la dobro, ali to ne znači da sam sposoban/na. To supruge trebaju činiti pa ne vrijedi ako je dobra prema meni. Ovi uspjesi su bili lagani pa se ne računaju.</i></p>
	<p>Emocionalno zaključivanje</p> <p>Vjerovanje kako je nešto točno jer se to „osjeća“ tako jako da se ignoriraju dokazi koji to opovrgavaju.</p> <p><i>Osjećam se depresivno stoga moj brak ne uspijeva. Znam da sam napravio/la dosta toga dobrog na poslu, ali još uvijek se osjećam neuspješno.</i></p>
	<p>Etiketiranje</p> <p>Stavljanje čvrstih, općih oznaka na sebe i druge bez uvažavanja dokaza koji govore suprotno.</p> <p><i>Ja sam gubitnik/ica. Nepoželjan/na sam. On je grozna osoba.</i></p>
	<p>Pretjerano uveličavanje / umanjivanje</p> <p>Nerazumno uvećavanje i/ili umanjivanje pozitivnog prilikom vrednovanja sebe, drugih ili situacija.</p> <p><i>Dobivanje osrednjih ocjena dokazuje moju nesposobnost. Dobivanje visokih ocjena ne znači da sam pametan/na.</i></p>

KOGNITIVNE DISTORZIJE – uobičajene pogreške u mišljenju

	<p>Mentalni filter (selektivna apstrakcija)</p> <p>Obraćanje pozornosti na negativne detalje umjesto sagledavanja cijele slike.</p> <p><i>Jedna loša ocjena u svjedodžbi (u kojoj su i visoke ocjene) znači da sam napravio/la loš posao.</i></p> <p><i>Pogledajte sve te ljude kojima se ne sviđam.</i></p>
	<p>Čitanje misli</p> <p>Vjerovanje da se zna što drugi misle uz zanemarivanje drugih vjerojatnijih mogućnosti.</p> <p><i>On misli da sam ja gubitnik.</i></p> <p><i>Ona misli kako ja ne znam najvažniju stvar o ovom projektu.</i></p>
	<p>Pretjerana generalizacija</p> <p>Stvaranje negativnih zaključaka koji nadilaze trenutnu situaciju.</p> <p><i>Zato što sam se osjećao/la neugodno na druženju nemam ono što je potrebno za prijateljstvo.</i></p> <p><i>Ovo se općenito događa meni. Čini se da ne uspijevam u mnogo toga.</i></p>
	<p>Personalizacija</p> <p>Vjerovanje kako se drugi ponašaju negativno radi nas, bez uvažavanja drugih vjerojatnijih objašnjenja za njihovo ponašanje.</p> <p><i>Majstor je bio oštar prema meni jer sam napravio/la nešto loše.</i></p> <p><i>Brak je propao jer ja nisam uspjela.</i></p>
 <p>The Should Monster</p> <p><i>Should</i> I really should exercise. <i>Should</i> I should go to bed earlier.</p> <p><i>Should</i> I should do more work. <i>Should</i></p> <p><i>Should</i> I should go the party. <i>should</i> <i>Should</i></p>	<p>Imperativi (trebanje, moranje)</p> <p>Postojanje precizne i čvrste ideje kako bismo se mi ili drugi trebali ponašati i precjenjivanje lošeg ako se ta očekivanja ne ispune.</p> <p><i>Strašno je što sam napravio/la pogrešku. Trebam uvijek dati najviše od sebe.</i></p> <p><i>Trebao bih proći dobro. Ako ne uspijem onda sam gubitnik.</i></p>
	<p>Tunelsko gledanje</p> <p>Viđenje samo negativnih aspekata neke situacije.</p> <p><i>Učitelj mog sina ništa ne može napraviti kako treba. On je kritičan, neosjetljiv i loš u podučavanju.</i></p>

Preuzeto iz: Beck, J.S. (2011). Kognitivna terapija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Leahy i sur. (2014). Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap.