



НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ О СЕБЕ - ЭТО ЧАСТО ТОЖЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ МЫСЛИ.

НАПРИМЕР:

1. **Сверхобобщение:** «Раз я не умею этого/это не получилось у меня с первого раза, я бездарный, глупый, хуже других; мне не стоит пробовать».
2. **Категоричность:** «Пока я не похудею, я НИКОМУ не смогу понравиться».
3. **Преувеличение:** «Я запутался в словах, и они ТОЧНО ПОНЯЛИ, что со мной что-то не так».
4. **Чтение мыслей:** «Она думает, что я идиот», «Он понял, что я о нем думаю», «Все видят, что я ТАКОЙ человек».
5. **Все или ничего.** «Или он полюбит меня, или я всегда буду одинока и несчастна».

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ, К.ПС. Н. МАРИЯ
ВЛАДИМИРОВНА ФОКИНА**

ТЕЛЕФОН:
(903) 963 61 74
ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА:
fokina.mv@phystech.pro

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ

Мысли определяют не только наши действия, но и наши эмоции.

Каждый из нас имеет набор иррациональных убеждений – жестких, категоричных, излишне обобщающих или логически неправомερных. Эти иррациональные убеждения влияют на наши отношения, поступки и чувства. Из-за них мы можем переживать депрессивные состояния.

Научиться контролировать и останавливать иррациональные мысли – это важнейший шаг к психологическому благополучию.

Автор идеи иррациональных убеждений и психотерапии, основанной на их устранении - Аарон Бек.

ТИПИЧНЫЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

1. Мне крайне необходимо, чтобы меня любили и одобряли почти все люди, важные для меня.
2. Я должен быть абсолютно компетентным и адекватным во всех областях, чтобы чего-то стоить.
3. Мир должен быть справедливым. Люди должны действовать четко и деликатно, и если они не делают этого, значит они плохие, злые, вредные, подлые и невыносимо тупые; их нужно жестко порицать и наказывать.
4. Мир должен быть проще. Ужасно и кошмарно, когда все идет не так, как я хочу.
5. Я мало что могу поделать со своим беспокойством, гневом, депрессией или несчастьем, поскольку мои чувства вызваны тем, что происходит со мной.
6. Если существует что-то опасное или отвратительное, это сильно и надолго расстраивает меня, и я должен постоянно размышлять о том, что это может произойти.
7. Проще избегать столкновений с жизненными трудностями и ответственностью и откладывать эти столкновения, чем встретить их лицом к лицу.
8. Я весьма зависим от других, мне нужен кто-то более сильный, чем я, чтобы полагаться на него. Я не могу сам управлять своей жизнью.
9. В основном в моем прошлом кроются причины моих чувств и поведения; события из прошлого, оказавшие на меня сильное влияние, будут всегда воздействовать на меня.
10. Я должен очень беспокоиться, злиться или унывать из-за проблем того, о ком забочусь.
11. Существует правильное и идеальное решение каждой проблемы, и ужасно не найти его.

Несмолкающий голос подобных иррациональных убеждений заставляет нас отрицательно думать о самих себе, своих действиях, результатах, предполагаемом будущем, и ожидать от окружающих столь же категоричных, отрицательных оценок в наш адрес.



КАК ПОБЕДИТЬ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Мысленная реструктуризация:

1. *выявление и осознание иррациональных мыслей*
2. *определение объективности ваших мыслей*
3. *замена иррациональных мыслей на более рациональные.*

1. Обратите внимание на то, когда, при каких обстоятельствах возникают иррациональные мысли и автоматические негативные мысли о себе.
2. Задайте себе вопрос: «Насколько объективны мои мысли?». Учитывайте хотя бы часть из множества факторов, которые влияют на человеческие поступки и отношения. Например, человек может быть невнимательным или резким с другим из-за собственной усталости, тяжелых переживаний, духоты, голода, желания казаться увереннее, плохого воспитания, желания скрыть влюбленность, и т.п.
3. Если ваши иррациональные мысли касаются предполагаемого отношения других людей к вам, мысленно поменяйтесь с ними местами. Например, станете вы относиться к человеку хуже, если он запутался в словах, растерялся, смутился?
4. Начните мысленно возражать таким мыслям. Всякий раз, когда вы зафиксировали иррациональное убеждение или негативное обобщение о себе, мысленно четко, последовательно, развернуто возрадите. Заменяйте негативные мысли на более объективные и более конкретные. Старайтесь избегать обобщений.
5. Ведите дневник мыслей. Постарайтесь осознать и записать ваши личные иррациональные убеждения. Подумайте, кто привил вам их (скорее всего, это было в детстве). Запишите рациональные, разумные доводы против.
6. Не ищите одобрения. Старайтесь следовать правилам честности, морали и самореализации. Никто никогда не получает всеобщего одобрения. Избавляйте себя от потребности в нем.
7. Учитесь думать о себе уважительно, тепло и ободряюще.