

Ciąg dalszy materiału cyklicznego opracowanego we współpracy:
Emilia Stolz (PPP w Kamieniu Pomorskim) we współpracy Marta Ulanowska (PPP nr 2 w Elblągu)

Na podstawie: „*Umysł ponad nastrojem*” D. Greenbergera i Ch. A. Padesky

Czujesz tak jak myślisz czyli kilka słów o - radzeniu sobie z błędami w myśleniu.

Wiemy już, że każdy z nas popełnia błędy w myśleniu. Nie ma w tym nic złego do chwili, kiedy zdarzają się one regularnie i kiedy utrudniają nam lub wręcz uniemożliwiają podejmowanie decyzji dotyczących tego, co chcemy czy możemy robić w życiu. Każdy też miewa takie myśli, które pogarszają jego samopoczucie i niekoniecznie mieszczą się w kategoriach podanych tu błędów, ale...nie są realistyczne i dobrze by było bliżej im się przyjrzeć, a może i się ich pozbyć, by poczuć się lepiej:). Pamiętaj - ***im częściej popełniasz te same błędy w myśleniu, im częściej masz negatywne myśli, tym bardziej w nie wierzysz i tym większy wpływ mają one na Twoje samopoczucie i zachowanie.***

Co możesz więc zrobić? Musisz nauczyć się *rozpoznawać i poddawać w wątpliwość* myśli negatywne, a także zastępować je bardziej zrównoważonymi dzięki czemu zyskasz bardziej zrównoważony pogląd na to, co się dzieje. To zabiera trochę czasu - dopóki się nie przyzwyczaisz myślenie zrównoważone może być trudne. Ważne jednak, by się nie poddawać i cierpliwie ćwiczyć :)

Pamiętaj - myślenie zrównoważone to nie jest myślenie hurraoptymistyczne i nierealistyczne!

Poniżej pytania, które pomogą Ci zebrać informacje podważające lub potwierdzające słuszność myśli odpowiedzialnych za złe samopoczucie?

1. Jakie dowody potwierdzają tę myśl?
2. Czy przypominam sobie jakiekolwiek doświadczenie, które sugeruje, że ta myśl nie zawsze w 100 procentach się sprawdza?
3. Gdyby mojego przyjaciela lub bliską mi osobę dręczyła taka myśl, co bym jej powiedział? (postaw się na miejscu innej osoby)
4. Co powiedziałby mi mój przyjaciel/nauczyciel/rodzic gdyby wiedział, że tak myślę?
5. Czy byłem już kiedyś w tego rodzaju sytuacji? Co się wówczas stało? Czy ta sytuacja różni się czymś od poprzednich? Czy poprzednie doświadczenia nauczyły mnie czegoś, co mogłoby mi pomóc teraz? Czego?

6. Czy jeśli za 5 lat, kiedy przypomnę sobie tę sytuację, spojrzę na nią inaczej? Czy skoncentruję się na innym aspekcie tego przeżycia?
7. Czy pomijam jakieś silne lub pozytywne punkty we mnie lub w tej sytuacji? Na przykład myśl "Nikt mnie nie lubi" - pozytywny punkt w sytuacji: „Codziennie kiedy przychodzę do szkoły Marta podchodzi do mnie i pyta, co słychać-być może jednak mnie lubi, pominęłam ten pozytywny punkt”
8. Czy popełniam jakiś błąd w myśleniu? Jeśli tak, to jaki?
9. Czy obwiniam się za coś, na co nie miałem żadnego wpływu?

Odpowiadając na powyższe pytania pamiętaj, iż:

- kiedy masz negatywne myśli zwykle koncentrujesz się na tych informacjach, które potwierdzają ich słuszność,
- będzie ci łatwiej, kiedy negatywne myśli potraktujesz nie jako fakty, a jako hipotezy czy jeden z możliwych punktów widzenia,
- zbieranie dowodów potwierdzających bądź podważających słuszność negatywnych myśli, to zabieg pomocny w porządkowaniu myśli i obniżaniu natężenia przykrych emocji; wzięcie pod uwagę znalezionych dowodów podważających słuszność negatywnych myśli może poprawić Twoje samopoczucie,
- dowody są konkretnymi informacjami, danymi, faktami, a nie domniemaniami, przypuszczeniami i interpretacjami.

Po zebraniu dowodów na potwierdzenie i podważenie słuszności myśli wywołującej Twoje złe samopoczucie poszukaj myśli do niej alternatywnej – takiej, która będzie nowym, wiarygodnym oglądem danej sytuacji. Myśli alternatywne lub równoważące, to nie jest zwyczajne zastąpienie myśli negatywnej  pozytywną. Myśl pozytywna często pomija negatywne aspekty sytuacji, gdy tymczasem alternatywna lub zrównoważona uwzględnia wszystkie dane – i te pozytywne i te negatywne. Jest próbą zrozumienia wszystkich dostępnych informacji. Po to, by ułatwić sobie ten skomplikowany z pozoru proces (**zapewniamy - po kilku tygodniach wchodzi w krew i staje się bardzo proste!**) [warto posłużyć się poniższą tabelą:](#)

1. Sytuacja (opisz pokrótce) Co się wydarzyło? Kiedy to się stało? Gdzie i z kim wtedy byłem?	2. Emocja Co czułeś? Na skali od 1 do 10, gdzie jeden oznacza wcale tego nie czułem, a 10 - czułem najmocniej jak to możliwe, określ nasilenie każdej z odczuwanych wówczas wymienionych tu emocji.	3. Negatywne myśli/błędy myślowe Co przyszło Ci do głowy, zanim zacząłeś się tak czuć?	4. Dowody potwierdzające słuszość negatywnej myśli (z wykorzystaniem powyższych pytań)	5. Dowody podważające słuszość negatywnej myśli (z wykorzystaniem powyższych pytań)	6. Myśli alternatywne lub równoważące.	7. Co teraz czujesz. Ponownie oceń nasilenie emocji.

-I tak posłużmy się przywołaną już wcześniej w materiale sytuacją, kiedy dostajesz jedynkę ze sprawdzianu, żeby wypełnić powyższą tabelę:

1. Sytuacja	2. Emocja i jej natężenie	3. Negatywne myśli/błędy myślowe	4. Dowody potwierdzające słuszość negatywnej myśli	5. Dowody podważające słuszość negatywnej myśli	6. Myśli alternatywne lub równoważące.	7. Co teraz czujesz i na ile jest to silne?
Na lekcji nauczyciel informuje mnie, że dostałem jedynkę ze sprawdzianu z biologii.	Strach (8) Złość (5) Wstyd (4)	Na pewno nie zdam do następnej klasy!	Nauczyciel zapowiadał, że ten sprawdzian będzie miał istotne znaczenie dla oceny końcowo rocznej.	Poza tą jedynką mam słabe, ale pozytywne stopnie. Zawsze, kiedy dostaję jedynkę ze sprawdzianu, udaje mi się ją poprawić.	Jeśli się postaram poprawię jedynkę i zdam.	Strach (4)

Mamy nadzieję, że już teraz wiesz co robić, by wpływać na swój nastrój! Pozostaje nam życzyć Ci powodzenia i wytrwałości w stosowaniu się do powyższych zaleceń – pamiętaj: **Ćwiczenie czyni mistrza!**