

עיוותי חשיבה לפי CBT

בבסיס השיטה מצויה ההנחה כי **אירועים שעברנו אינם הבעיה אלא האופן שבו אנו חושבים, מפרשים וכתוצאה מכך מרגישים ומגיבים לאירוע**. מטפלי CBT מחפשים, בין היתר, את עיוותי החשיבה שמצויים בתוכנו, שהתגבשו לאורך חיינו עקב היסטוריית חיינו. עיוותי חשיבה אלה קיימים אצל **כולנו**, בתדירות ובעוצמה משתנה. המטרה הטיפולית היא לזהות את עיוותי החשיבה, לאתגר אותם ולמצוא חשיבה מציאותית ומדויקת שתסייע להפחית את העוצמה הריגשית.

עיוותי חשיבה אלה, על סמך השיטה אחראים ומובילים למצבים ריגשיים כמו חרדה, התקפי חרדה, דיכאון, ערך עצמי נמוך, חרדה חברתית, קשיים חברתיים, קושי בקבלת החלטות ועוד.

דוגמאות לעיוותי חשיבה נפוצים

• חשיבה דיכוטומית ("שחור-לבן")

- דברים נתפסים כ"מצוין" או "כישלון", בלי גוונים באמצע.
- למשל: "אם לא הצלחתי ב-100%, נכשלתי לגמרי".

המחשבה הזו עלולה לגרום לאלטלה ריגשית ולעיתים רגשות כמו חרדה בגלל הקוטביות שבה.

• הכללת יתר ("אף פעם", "תמיד", "לעולם לא"...)

- מסקנה כללית על סמך אירוע אחד.
- למשל: "נכשלתי במבחן, אני תמיד נכשל".

המחשבה הזו עלולה לגרום ליאוש ודיכאון כי אם אני "תמיד" יכשל או "אף פעם" לא אצליח אז מה הטעם?

• קריאת מחשבות או "ניבוי עתידות"

- הנחה שאנחנו יודעים מה אחרים חושבים עלינו, בלי ראיות.
- למשל: "היא לא אמרה שלום - היא בטח כועסת עליי".

המחשבה הזו עלולה לגרום לנו לנהל מערכות יחסים שלמות בתוך ראשנו שלא בהכרח נכונות ולבלבל לנו זמן רב ולשלא במערכות יחסים יקרות...

• חשיבה קטסטרופלית

- ציפייה אוטומטית שיקרה משהו שלילי.
- למשל: "בטוח אעשה פדיחה בפגישה מחר".

המחשבה הזו עלולה לגרום להתנהגות נמנעת ועליה ברגשות כמו חרדה ופחד

• סינון שלילי

- ניפוח של טעויות וחסרונות, והקטנה של הצלחות.
- למשל: "הצלחתי רק כי זה היה קל, זה לא באמת שהצלחתי במבחן"

מחשבה מהסוג הזה עשויה לגרום לערך עצמי, דימוי עצמי וביטחון עצמי ירוד, התנהגות נמנעת ורגשות כמו אכזבה, דיכאון ויאוש

• חייב/צריך

- שימוש נוקשה בכללים פנימיים שגורמים ללחץ.
- למשל: "חייב תמיד להיות ילד טוב".

מחשבה מהסוג הזה עלולה לגרום להתקפי זעם, כעס, התנהגות נוקשה ביקורתית, הפרעת OCD

● תיוג עצמי

- הגדרה עצמית שלילית על סמך התנהגות אחת של עצמי ושל אחרים.
- למשל: "הוא התנהג ככה כי הוא גבר נרקיססט!".

לעיתים כשאנו שמים תגיות על עצמינו ועל אחרים אננו לא מצליחים לראות את המקומות היפים והחיוניים בנו ובאחר. הדבר יכול לגרום לחוסר התפתחות אישית, ניתוק במערכות יחסים ועוד.

טיפים יסודיים ליום יום

✓ זהה/י את המחשבה - ברגע שמחשבה שלילית עולה, נסה/י לזהות: האם היא אחת מהעיוותים?

✓ שאל/י את עצמך:

- "האם זו האמת? מה ההוכחות האובייקטיביות לכך? מה ההוכחות הנגדיות לכך?"
- "האם הייתי אומר/ת את זה לחבר טוב, או שהייתי מרככ/ת?"

✓ מצא/י אלטרנטיבה מציאותית ומדויקת יותר - במקום למשל "אני לא מספיק טוב/ה"

יש דברים שאני טוב/ה בהם ויש דברים שאני פחות טוב/ה בהם, מה שחשוב שאני משתדל/ת להתפתח וללמוד!

✓ החזיר/י לפרופורציה - שאל/י את עצמך: "האם זה יישאר משמעותי בעוד חודש? בעוד שנה?"

✓ כתיבה יומית קצרה - בסוף כל יום, כתב/י שלושה דברים שהצלחת בהם או שהיית גאה בעצמך. זה מחזק החשיבה החיובית ומצמצם את "המסננת השלילית"

✓ תרגול חמלה עצמית - כולנו טועים- כי אנחנו אנושיים! (איזה כיף!) נסה/י לדבר אל עצמך כמו שהיית/ה מדבר/ת לבעל חיים אהוב או תינוק חסר ישע.

במרכז TherapiPlus אנו מלמדים לזהות עיוותי חשיבה, לאתגר אותם, ולבנות דפוסי חשיבה בריאים יותר - שמובילים ליותר שקט נפשי וביטחון עצמי. מונגש אליכם באהבה, נעמה הודיה אגמון .