Як змінити когнітивні викривлення?

У попередньому дописі ми розповіли про когнітивні викривлення або ментальні упередження. Вони суттєво впливають на самооцінку, провокують тривогу та можуть бути факторами виникнення депресії.

Оскільки когнітивні упередження є нашими власними думками, ми здатні їх змінювати.

Існує багато технік та способів для виявлення автоматизмів сприйняття та корекції ментальних викривлень. Ми наведемо деякі з практик, які є простими для самостійного засвоєння та практикування.

4 практики для самостійного застосування

**Рефрейминг**

Подивіться на ситуацію з іншої сторони. Наприклад, якщо ваша думка звучить як: “Я завжди не можу нічого нормально зробити”, рефреймингом буде: “Так, я помилився цього разу, проте ніхто не ідеальний” або “Так, цього разу я помилився, проте я отримав цінний досвід, який допоможе мені діяти інакше наступного разу”.

Тобто ідея полягає в тому, щоби замінити думку на більш конструктивну, спираючись на об’єктивні факти, а також у тому, щоби підтримати себе замість самокритики.

Запитайте, що б ви сказали вашому близькому другові у подібній ситуації та використайте ці слова по відношенню до себе.

**Доведіть собі, що ви помиляєтесь**

Те, що ми думаємо про себе, впливає на наше самопочуття. Наприклад, за думки “Я невдаха, оскільки не можу розібратися у тому, як функціонує ринок цінних паперів”, нагадайте собі, в якій справі ви – майстер.

Ідея полягає в тому, щоби уникати надмірних узагальнень, що в дійсності не відображають всю правду про вас.

**Протиставляйте позитивні судження негативним**

Якщо ви “спіймали” себе на моменті внутрішньої критики, скажіть собі щось приємне, що також є правдою. Це вирівняє баланс.

Так, спочатку це буде сприйматися як улесливість або фальш, особливо, якщо ви не звикли бути лагідним із собою. Проте завжди потрібно з чогось починати.

Любов до себе починається з усвідомлення тих речей, які вам в собі подобаються, які ви в собі любите, за які ви собою пишаєтеся, за які собі вдячні.

**Пам’ятайте, що думки – це не факти.**

Ваші думки та почуття – вагомі, проте вони ще не є реальністю. Ви можете почуватися непривабливими, проте це може бути неправдою. Часом буває так, що ми є ворогами самим собі, в той час, коли інші бачать нас зовсім в іншому світлі.

Перевіряйте ваші уявлення про себе: наприклад, запитайте близьких, наведіть п’ять аргументів проти тощо.

Поодинокі когнітивні упередження легко виявити та змінити, проте часто на практиці зустрічається змішування декількох ментальних викривленнях. Якщо ви помічаєте за собою суб’єктивність сприйняття, ви схильні до надмірної тривоги або депресії, радимо звернутися за професійною допомогою, що допоможе розібратися у проблемі.

*Психолог Ольга Лозовська*