



«Сколько людей, столько мнений», - пытаемся мы порой оправдать или осудить чье-то замечание или высказывание. Действительно, каждый человек по-своему воспринимает то или иное событие. Однако, как заметили еще древние философы, **РЕАГИРУЕМ МЫ НЕ НА СОБЫТИЯ КАК ТАКОВЫЕ, А НА ТО, ЧТО МЫ О НИХ ДУМАЕМ.** Значит, любая наша реакция, в том числе и стрессовая, зависит от наших мыслей. А всегда ли правильно мы мыслим?

Существует **ОШИБОЧНОЕ МЫШЛЕНИЕ**, которое может привести к неоправданно сильному стрессу. Вот его примеры.

### **1. "Черно-белое мышление".**

Мир видится в черно-белых тонах, без цвета и полутонов. Человек мыслит категориями "все" или "ничего" и считает себя полным неудачником при малейшем несопадении ожиданий с реальностью.

При совпадении наступает наоборот «фонтан» эмоций. Тогда эмоциональные перепады достигают такой интенсивности, что нервная система просто не выдерживает.

### **2. Чрезмерные обобщения.**

На основании единичных фактов формулируется глобальный, ничем не подтвержденный, вывод. Часто используются слова "никогда, никто, ничего, все, всё, всегда". Такие обобщения просто не оставляют шанса для сознания по-другому посмотреть на события.

### **3. Сознательное преувеличение.**

Это своеобразное "раздувание из мухи слона". Происходит преувеличение негативного события до тех пор, пока оно не вырастает в сознании человека до размеров катастрофы. Могут использоваться слова "кошмарный, ужасный, страшный, трагический" и т.д.

### **4. Субъективизация.**

Другой вариант - "превращение мухи в слона", когда человек настроен на определенное объяснение событий и упорно пытается найти этому подтверждение. Если же подходящих фактов не обнаруживается, "подтверждения" формируются из всего, что находится под рукой, в том числе из собственных эмоций. Примером этому могут служить выводы о предательстве друзей, если они не позвонили именно в этот час, день. Порой выводы настолько абсурдны, что действительно обижают и оскорбляют друзей, и они

отдаляются. Но это оценивается лишь как подтверждение правоты в своих выводах.

### **5. Чрезмерный пессимизм.**

"Эффект подзорной трубы", при котором преуменьшаются хорошие новости и преувеличиваются плохие. Человек обращает внимание только



на негативные стороны жизни, при этом упорно игнорируя позитивные моменты.

Находиться с ним рядом достаточно трудно, поэтому очень скоро он оказывается в изоляции.

### **6. Мечтательность и отрицание реальности.**

Человек полон красочных, но абсолютно нереалистичных ожиданий насчет себя, других людей, работы, профессии, окружающего мира и т.д. При этом часто он не видит реальной проблемы или убеждает себя, что

проблемы не существует, хотя на самом деле она очень актуальна.

**7. Чрезмерная требовательность.** Человек предъявляет к себе, другим людям и миру в целом неадекватные, завышенные требования, прикладывает невероятные усилия к выполнению этих требований. Часто используются слова "должен, обязан". Это очень похоже на философию жизни трудоголика. Но со временем эта требовательность вытесняет все чувства и превращает его просто в безликого «работника».

**8. Осуждение и вешание ярлыков.** Человек занимает позицию строгого судьи и выносит мысленный приговор себе или другим людям. Например, "я неудачник", "он плохой человек" и т.д.

**9. Гедонистическое мышление.** Мышление, нацеленное на максимальное удовольствие и полное устранение страданий и любых ограничений. Часто встречаются фразы: "я этого не выдержу", "мне это нужно прямо сейчас", "это слишком тяжело". Механизм борьбы с трудностями не тренируется, ибо человек просто избегает всяких усилий.

**10. «Вязкое мышление».** Человек снова и снова возвращается к одной и той же мысли, пока она не заполнит собой все пространство сознания. При этом каждая последующая попытка решить проблему все

менее успешна. Опять же, точно как тяжесть в руке, эта стратегия приводит к истощению нервной системы и ослаблению всех функций.

*Подобные ошибки мышления время от времени встречаются у каждого человека. Если научиться их видеть и правильно оценивать, то можно влиять на дальнейшее развитие событий и хотя бы не усугублять ситуацию.*

**ЗНАЙТЕ!** Коррекцией мышления можно заниматься как самостоятельно, так и под руководством специалиста (психолога или психотерапевта). Обращение к специалисту - отнюдь не проявление слабости, как считают некоторые, а, наоборот, мудрости и дальновидности. Никто не сомневается в том, что человек, несведущий в электронике, покопавшись, скажем, в телевизоре, удорожит или сделает невозможным дальнейший его ремонт. Но можно ли экспериментировать со своей нервной системой, ведь «запчасти» к ней в аптеке пока не купишь?! **ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ ВСЕГДА!**

Врач-психотерапевт  
Прецакяло И.Я.

Контактные телефоны:  
8 (0162) 26-10-69 - ПСИХОТЕРАПЕВТ  
40-62-26 (круглосуточно) - ПСИХОЛОГ

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"

УЗ "Брестский областной наркологический диспансер"

ГУ "БООЦГЭиОЗ". Свидетельство о государственной регистрации № 1/432 от 03.10.2014г., тир. 2000 экз., 2015г.

**ЛУЧШЕЕ  
ЛЕКАРСТВО  
ОТ СТРЕССА**



**ПРАВИЛЬНОЕ  
МЫШЛЕНИЕ**