

**ИСПРАВЬ СВОИ ОШИБКИ ЗА 8 ДНЕЙ!**

**Как избавиться от ненужных мыслей и стать  
счастливее.**



**Врач-психотерапевт**

**Олег Травкин**

**(@dr.travkin)**

## ВВЕДЕНИЕ

**Привет! Меня зовут Травкин Олег.**

**Я врач-психотерапевт. Шесть лет учился в медицинском университете, получил сертификат психиатра, затем прошел дополнительное обучение по психотерапии. Живу и практикую в Санкт-Петербурге.**

**Лечение людей -- моя основная работа. И она мне нравится. В свободное время я веду блог в инстаграме и записываю подкасты о психическом здоровье.**

**Гайд про **КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ**.**

**Это мысли, которые не дают нам объективно воспринимать реальность.**

**Они как фильтр, который выборочно пропускает информацию в наш мозг.**

**Из-за этого мы не можем принимать оптимальных решений, страдаем от тревоги, депрессии и других отрицательных эмоций.**

**Все люди иногда совершают такие ошибки.**

**Я хочу сделать вашу жизнь проще и приятнее, поэтому решил написать этот гайд.**

**Выполняя ежедневные задания, вы научитесь:**

- 1) Находить свои когнитивные искажения**
- 2) Понимать, как они влияют на вас**
- 3) Исправлять эти мысли на более рациональные.**

**Руководство носит информационный характер и не заменяет консультации специалиста.**

**Вперед!**



## КАК МЫСЛИ ВЛИЯЮТ НА ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ?

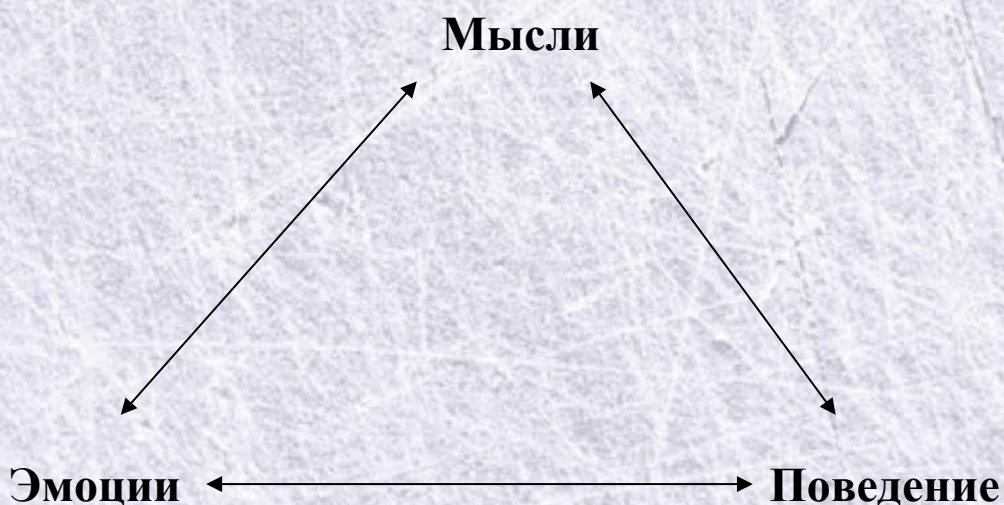
Термин «когнитивные искажения» пришел к нам из когнитивно-поведенческой психотерапии (КПТ). Это научно обоснованное направление. Сотни исследований по всему миру не дадут соврать про его эффективность.

В КПТ есть много разных упражнений и формул. Они помогают нам лучше понять себя и даже вылечить некоторые психические расстройства.

### ОСНОВНАЯ ИДЕЯ КПТ:

**МЫСЛИ ВЛИЯЮТ НА ЭМОЦИИ И ДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА. И ЕСЛИ ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ, ТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ.**

Это можно показать на простой формуле



## ПРИМЕР

**Представьте, что вам на карточку упала круглая сумма с несколькими нулями на конце.**

**Круто? Уже придумали на что потратите? Стало веселей?**

**Минуточку, давайте попробуем взглянуть по-другому.**

**Итак, вам на голову свалились 100 тыщ.**

**Здорово, конечно, но откуда вдруг пришли такие деньги?**

**«Бесплатный сыр только в мышеловке», помните?**

**Если допустить, что ваш счет взломали мошенники и пытаются провернуть мутную схему?**

**Уже не так весело. Теперь вы не побежите сразу тратить денежки. Может, даже позвоните в банк, уточните, не ошибка ли это?**

**А если поразмыслить еще?**



**Вдруг это долгожданная премия на работе? Ведь вы пахали как раб на галере последние месяцы.**

**Зарплаты обещали поднять еще в том году, но как обычно ничего не изменилось. Может, это компенсация?**

**В конце концов, вдруг вам просто повезло?**

**С таким подходом тратить будет намного легче.**



**Ситуации в жизни могут быть разные. Но какие эмоции мы испытываем и что делаем тесно связано с тем, о чем думаем в текущий момент.**

**Часто мысли улетают слишком далеко. Иногда они полностью оторваны от реальности.**

**От этого становится грустно, хочется сделать какую-нибудь глупость, о которой пожалеешь.**

**Именно поэтому так важно следить за тем, куда улетают мысли.**

**В руководстве будет 8 заданий. Одни день – одно задание.**

**Распечатайте его на принтере, поделитесь с друзьями. Это будет полезно каждому!**

## ДЕНЬ 1.

Прочитайте список когнитивных искажений. Подчеркните те, которые используете чаще всего.

### **1. Все или ничего.**

Только черное и белое, без оттенков серого. Например, вы можете думать: «у меня столько недостатков, зачем мне пытаться что-то делать, у меня ничего не получится». Или говорить про кого-то: «этот человек просто чудовище», а про другого: «лучший из всех живых». Старайтесь смотреть шире.

### **2. Сверхобобщение.**

На основе одного события или фактора по поводу чего-либо делаются глобальные выводы. «Я в полном одиночестве», «я всегда проигрываю», «меня никто не любит». В полном? Всегда? Прямо все? И нет никаких исключений?

Если взглянуть на ситуацию шире, то доказательств для этих утверждений будет немного. Да, кому-то вы не нравитесь, но не всем. Возможно, иногда у вас что-то не получается, но были и успехи.

### **3. Выборочное восприятие.**

**Фиксация только на негативе, обесценивание позитивного. Даже если случилось что-то хорошее, вы не придаете этому значение. А если что-то плохое, то это становится главным событием.**

### **4. Долженствование.**

**Бесконечные требования к себе, окружающим и миру. Слишком высокие стандарты, которым невозможно соответствовать. «Мне надо быть всегда на высоте», «они не должны так поступать», «я хочу, чтобы было по-другому!». Меняйте слово «должен», на «мне бы хотелось».**

### **5. Чтение мыслей.**

**Иногда нам кажется, что мы точно знаем, что думает и чувствует другой человек. Не поздоровался? Значит, плохо думает о вас. Неохотно разговаривает? Конечно же, хочет скорее от вас избавиться. Но правда в том, что мы никогда не узнаем на 100% мысли другого. Лучше спросить прямо, чем додумывать.**





## **6. Персонализация.**

**Это искажение связано с предыдущим пунктом. Привычка считать, что именно вы причина всего, что происходит с другими и вообще вокруг вас.**

**На поведение других может влиять множество факторов. И вы не на первом месте в списке причин. Подумайте, какие еще обстоятельства могли внести свои коррективы.**

## **7. Катастрофизация.**

**В русском языке это называется «делать из мухи слона». Да, иногда случаются плохие вещи. Но как часто происходит что-то действительно ужасное и непоправимое? То, что невозможно пережить?**

## **8. Эмоциональное объяснение.**

**Привычка использовать свои эмоции как доказательство. Если вы чувствуете что-то, то значит это правда. Но мы уже знаем, что эмоции – переменчивы. Так стоит ли им доверять? Смотрите на факты. Насколько эмоциональная реакция соответствует раздражителю?**

## **9. Предсказание будущего.**

**Убеждение, что вы точно знаете, что произойдет. Как правило, что-то плохое. Например, «я все равно провалю экзамен, так стоит ли пытаться и идти туда?». Напоминаю, что экстрасенсорные способности не доказаны. И будущего не знает никто.**



## **10. Вера в справедливость.**

**«Хорошие люди получают только добро, а плохие получают по заслугами». Многие люди верят, что происходящее с человеком вызвано только его качествами и поступками. Но это иллюзия. Печально признавать, но многие события случаются просто по стечению обстоятельств.**

**Запишите три когнитивных искажения, которые вы делаете чаще всего:**

**1.**

**2.**

**3.**

## ДЕНЬ 2.

**Перечитайте список когнитивных искажений. Еще раз запишите три самые частые ошибки, которые вы совершаете.**

1.

2.

3.

**Для каждого искажения опишите ситуации, которые их провоцируют. Пишите сухие факты: где вы были, кто был рядом, что произошло.**

**Затем запишите эмоции, которые вы испытывали в этих ситуациях.**

### 1. Когнитивное искажение

Ситуация:

Эмоция:

## 2. Когнитивное искажение

Ситуация:

Эмоция:

## 3. Когнитивное искажение

Ситуация:

Эмоция:

**Видите ли вы какие-то привычные реакции в вашем поведении? Если да, то запишите их:**

## **ДЕНЬ 3.**

**Перечитайте список когнитивных искажений. Вспомните последние 24-часа. Какая была самая стрессовая ситуация в этот день?**

**Опишите эту ситуацию:**

**Какие эмоции вы испытали (грусть, гнев, страх, стыд, тревогу, вину и тд.):**

**Какие мысли были у вас во время этой ситуации (например, «мне нельзя тревожиться», «происходит что-то ужасное» и тд.):**

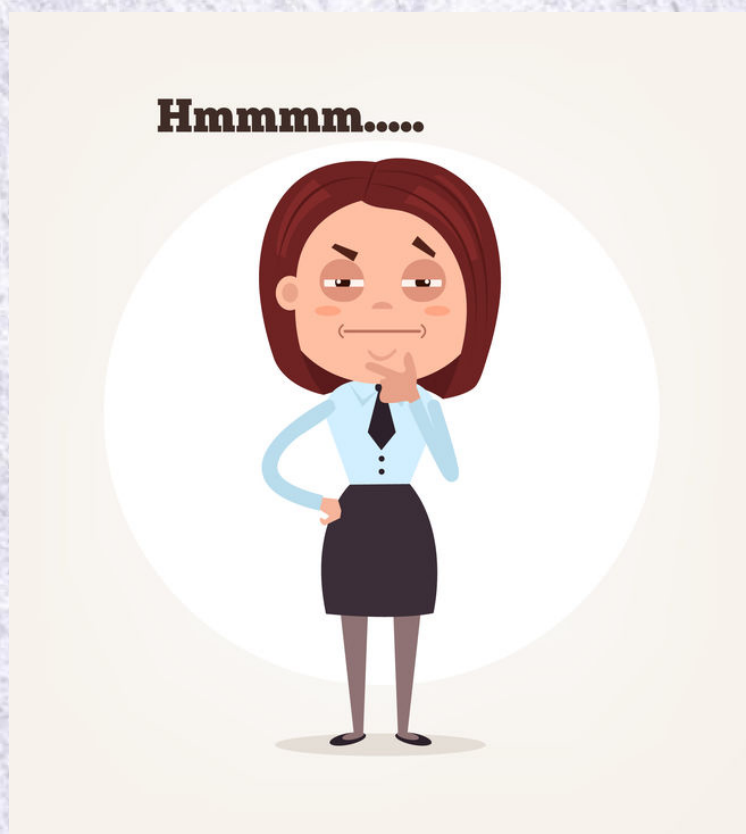
**Какие три когнитивных искажения вы совершили?**

**Ошибка 1:**

**Ошибка 2:**

**Ошибка 3:**

**Если бы вы знали про когнитивные искажения, то смогли бы снизить уровень стресса в этой ситуации? Подумайте об этом и запишите ответ.**



## **ДЕНЬ 4.**

**Снова прочитайте список когнитивных искажений. И вспомните последние 24-часа. Какая была самая стрессовая ситуация в этот день?**

**Опишите эту ситуацию:**

**Какие эмоции вы испытали:**

**Оцените силу каждой эмоции от 0 до 10 (10 – самая высокая интенсивность):**

**Какие мысли были у вас во время этой ситуации:**

**Какие три когнитивных искажения вы совершили?**

**Ошибка 1:**

**Ошибка 2:**

**Ошибка 3:**

**Учимся опровергать.**

**Например, вы думаете «у меня никогда ничего не получается».**

**Это искажение «все или ничего, черно-белое мышление». Реалистичней будет сказать: «иногда у меня что-то получается, но иногда я делаю ошибки».**

**Опровергните одно когнитивное искажение:**



## **ДЕНЬ 5.**

**Снова прочитайте список когнитивных искажений. Вспомните последние 24-часа. Какая была самая стрессовая ситуация в этот день?**

**Опишите эту ситуацию:**

**Какие эмоции вы испытали:**

**Оценит силу каждой эмоции от 0 до 10 (10 – самая высокая интенсивность):**

**Какие мысли были у вас во время этой ситуации:**

**Какие три когнитивных искажения вы совершили?**

**Ошибка 1:**

**Ошибка 2:**

**Ошибка 3:**

**Попробуйте опровергнуть другое искажение. Например, вы думаете: «я не пойду туда, потому что буду нервничать и не справлюсь». Это искажение «эмоциональное объяснение» Реалистичней будет сказать: «да, я тревожусь, но это нормально, ничего страшного не происходит, я в безопасности и смогу пережить несколько неприятных минут».**

**Опровергните одно из ваших искажений:**

**Оцените силу эмоции теперь. Уменьшилась? Если да, то насколько?**



## **ДЕНЬ 6.**

**Снова прочитайте список когнитивных искажений. Вспомните последние 24-часа. Какая была самая стрессовая ситуация в этот день?**

**Опишите эту ситуацию:**

**Какие эмоции вы испытали:**

**Оценит силу каждой эмоции от 0 до 10 (10 – самая высокая интенсивность)**

**Какие мысли были у вас во время этой ситуации:**

## **Какие три когнитивных искажения вы совершили?**

**Ошибка 1:**

**Ошибка 2:**

**Ошибка 3:**

**Еще раз попробуйте опровергнуть свои искажения.**

**Например, после неудачного собеседования вы можете думать: «я никогда не найду работу и провалю все собеседования». Это свехобобщение и предсказание будущего. Рациональней думать: «одно собеседование ничего не значит, у меня есть опыт, и я лучше подготовлюсь к следующей встрече».**

**Опровергните два искажения:**

**Теперь напишите одну вещь, за которую вы благодарны прошедшему дню:**

## **ДЕНЬ 7. ЧУВСТВО БЛАГОДАРНОСТИ.**

**Часто когнитивные искажения не дают нам испытывать чувство благодарности за то, что у нас есть.**

**Снова прочитайте список когнитивных искажений. Вспомните последние 24-часа. Какая была самая стрессовая ситуация в этот день?**

**Опишите эту ситуацию:**

**Какие эмоции вы испытали:**

**Оценит силу каждой эмоции от 0 до 10 (10 – самая высокая интенсивность):**

**Какие мысли были у вас во время этой ситуации:**

**Какие три когнитивных искажения вы совершили?**

**Ошибка 1:**

**Ошибка 2:**

**Ошибка 3:**

**В этот раз попробуйте опровергнуть все три искажения:**

**Сегодня напишите одну вещь, за которую вы благодарны прошедшему дню. Подумайте, как вы можете выразить эту благодарность (написать письмо/отзыв/сказать кому-то спасибо).**

## ДЕНЬ 8. ПОДВОДЯ ИТОГИ.

**Вспомните последние 7 дней. Чему вы научились? Изменилось ли ваше отношение к каким-то обстоятельствам?**

**Опишите три ситуации, к которым вы поменяли отношение,**

**1.**

**2.**

**3.**

**Какие эмоции вы теперь испытываете?**

**Оцените силу каждой эмоции от 0 до 10 (10 – самая высокая интенсивность):**

**Не забывайте быть благодарным. Записывайте каждый день три вещи, за которые вы можете сказать «спасибо» себе и другим.**

## ДОПОЛНЕНИЕ.

**Полезная табличка для работы с когнитивными искажениями.**

**Используйте навыки, которым научились за последние 7 дней.**

### РАБОТА С МЫСЛЯМИ

Что случилось?

Какие были ваши  
предположения?

Какие эмоции  
испытали?

Какие когнитивные  
искажения?

Альтернативный  
взгляд на ситуацию

Другие мысли

---

---

---

---

---



## Пример.

РАБОТА С МЫСЛЯМИ	
<b>Что случилось?</b> Встретила подругу в магазине. Со мной не поздоровались.	<b>Какие были ваши предположения?</b> Меня игнорируют. Я что-то сделала не так. Я незначима.
<b>Какие эмоции испытали?</b> Тревога Грусть Обида	<b>Какие когнитивные искажения?</b> "Чтение мыслей" "Персонализация"
<b>Альтернативный взгляд на ситуацию</b> Подругу загрузили на работе? Забыла контактные линзы? Проблемы дома?	<b>Другие мысли</b> _____ _____ _____ _____

## ПОСЛЕСЛОВИЕ.

**Если у вас возникли проблемы с заполнением журнала, то просто напишите мне.**

**Почта: [travkino@inbox.ru](mailto:travkino@inbox.ru)**

**Instagram: dr.travkin**

**Также рекомендую послушать мои подкасты.**

**Яндекс.музыка: <https://music.yandex.ru/album/9705298>**

**Apple.podcast: «Доктор Травкин»**

**Телеграм: <https://tgme.pro/drtravkin>**

**ЕСЛИ ЭТОТ ГАЙД БЫЛ ВАМ ПОЛЕЗЕН, ТО Я БУДУ ОЧЕНЬ ПРИЗНАТЕЛЕН ВАМ ЗА ОТЗЫВ В ВАШИХ СОЦ.СЕТЯХ С УПОМИНАНИЕМ ОБО МНЕ.**

**Спасибо! Желаю вам всего самого лучшего!**

