

## שינוי טעויות חשיבה CBT: מדריך ידידותי לשינוי דפוסי חשיבה והתנהגות

### 10 שגיאות החשיבה הנפוצות מאת אהרון טמקין בק:

#### חשיבה דיכוטומית - הכל או כלום (שחור או לבן)

תאר לעצמך שאתה בונה מגדל לגו, ובלוק אחד נופל. האם תפיל את כל המגדל? ברור שלא! אבל זה מה שעושה חשיבה של הכל או כלום. זה כמו להגיד שאם דבר אחד משתבש, הכל אסון.

#### הכללת יתר

דמיינו את זה: אתם מועדים ונופלים פעם אחת בזמן שאתם משחקים כדורגל. הכללת יתר תשתקף במחשבה כמו: "אני תמיד מפשל; אני נורא בכדורגל." אבל זכרו, אפילו ספורטאים מקצועיים עושים טעויות!

#### מסננת מנטלית

חשבו על המוח שלכם כעל מצלמה שמצלמת תמונות של היום שלכם. פילטר מנטלי זה כמו להתמקד רק בתמונות המטושטשות או הכהות ולהתעלם מכל התמונות היפות.

#### פסילת החיובי (ביטול החיובי)

אתה מצליח במשימה מסוימת או מבחן אבל אומר לעצמך, "אה, זה היה קל במיוחד; זה לא נחשב." זה נקרא פסילת החיובי, מצב שבו אתה לא נותן לעצמך קרדיט על ההישגים שלך.

#### קפיצה למסקנות

זה כמו לסיים פאזל עם חלקים חסרים. אתה חושב שאתה יודע איך נראית התמונה השלמה, אבל חסר לך מידע חיוני. הוא כולל **קריאת מחשבות** ("המורה שלי חושב שאני עצלן") ו**גילוי עתידות** ("אני אכשל במבחן").

#### הגדלה ומיזעור

תאר לעצמך להסתכל על חייך דרך טלסקופ. הגדלה גורמת לבעיות קטנות להיראות ענקיות, בעוד שהמיזעור גורם להישגים שלך להיראות חסרי משמעות.

#### נימוק רגשי

זה כאשר אתה חושב שהרגשות שלך הם עובדות. אם אתה מרגיש מפחד במהלך סופת רעמים, חשיבה רגשית תגרום לך לחשוב, "הסערה הזו מסוכנת", גם אם אתה בטוח בתוך הבית שלך.

#### הצהרות: "צריך" ו"אסור"

אלו הכללים שאנו חושבים שכולם, כולל עצמנו, צריכים לפעול לפיהם. "אני תמיד צריך לקבל A's", או "אנשים צריכים לאהוב אותי." אבל החיים לא עובדים לפי ה"צריך" שלנו.

#### תיג / הצמדת תוויות

זה כמו לשים פתק על משהו או על עצמך על סמך פעולה אחת. לדוגמה, אם נכשלת במבחן, תיג יהיה קורא לעצמך "טיפש".

#### פרסונליזציה (העברה לפסים אישיים)

אם הקבוצה שלך מפסידה במשחק, התאמה אישית היא לחשוב שהכל באשמתך. אבל זכרו, זה מאמץ קבוצתי.

## תרגילים לשינוי דפוסי חשיבה

זהה את דפוסי החשיבה השלילית: גלה את השגיאה. בכל פעם שאתה תופס את עצמך עושה טעות חשיבה, רשום אותה. אתגר את המחשבה: שאל את עצמך, "האם המחשבה הזו מבוססת על עובדות או רגשות?" הבניה קוגניטיבית מחדשת: החלף את המחשבות הכוללות טעויות חשיבה עם מחשבות מאוזנות יותר. לדוגמה, שנה את "אני נורא בזה" ל"אני יכול להשתפר עם תרגול".

### שינוי דפוסי חשיבה והתנהגות - שאלות מכוונות:

מהן העובדות האובייקטיביות? האם יש הסבר חלופי חוץ מההסבר שאני נתתי לאירוע?  
**דרך ששווה לנסות:** לשנות חשיבה בינארית (אפס או אחד) לחשיבה רחבה יותר המתייחסת לספקטרום, למגוון ולא רק או זה או זה?  
הבנת 10 טעויות החשיבה הללו וכיצד לשנות אותן יכולה לעזור לכם לנווט בצורה חלקה יותר את העליות והמורדות של החיים. אז בפעם הבאה שאתם מוצאים את עצמכם תקועים במלכודת חשיבה, זכרו את העצות האלה. אחרי הכל, שינוי דפוסי החשיבה וההתנהגות שלכם זהו הצעד הראשון שלכם להרגשה טובה יותר ומאוזנת יותר!

### שינוי דפוסי חשיבה והתנהגות - שאלות לעזרה בניסוח תשובה הגיונית:

- 1. מהן המחשבות התומכות בכך שהמחשבה האוטומטית נכונה או הגיונית?
- 2. האם יכול להיות הסבר הגיוני נוסף למצב?
- 3. מהו הדבר הכי גרוע שיכול לקרות? מה הדבר הכי טוב שיכול לקרות ומה יותר מציאותי שיקרה?
- 4. מה ההשפעה של אמונתי במחשבה האוטומטית? איך יכול שינוי המחשבה להשפיע?
- 5. אם חבר/ה שלי היה במצב דומה והייתה לו מחשבה כזו, מה הייתי אומר לו?

אז, בפעם הבאה שתתפסו את עצמכם חושבים מחשבות הכוללות טעויות חשיבה, רק זכרו: המוח שלכם הוא כמו מחשב שלפעמים צריך קצת ניפוי באגים. וזה בסדר; לכולנו יש את הבאגים האלה. החדשות הטובות הן שבדייק כמו מחשב, ניתן לעדכן את המוח שלכם לחשוב בדרכים טובות יותר!