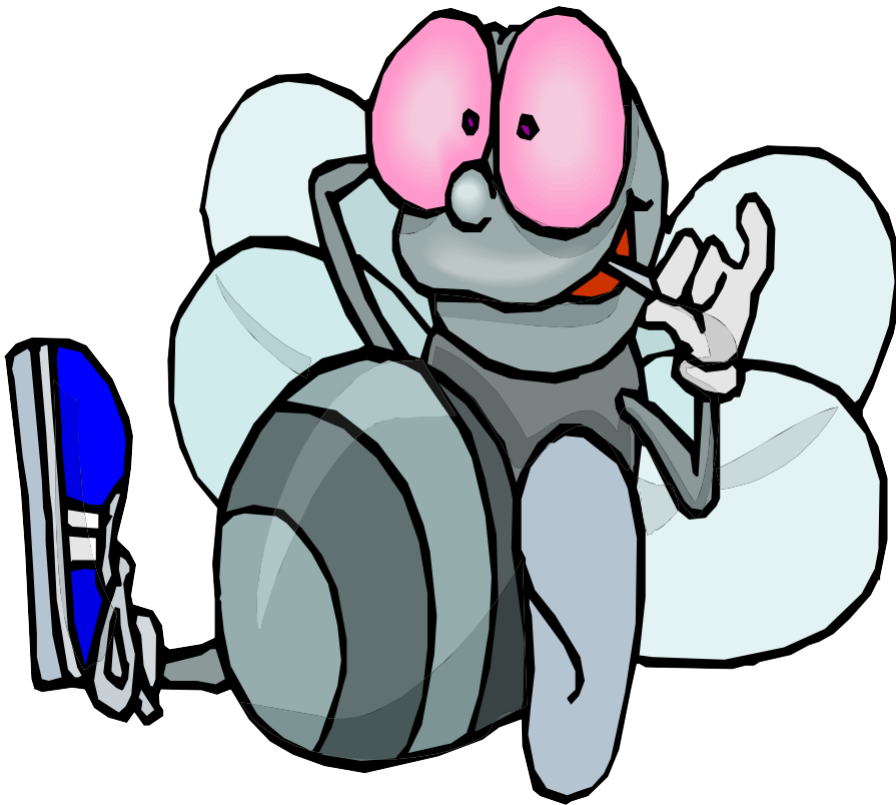


Частина 6.

Підлітковий гід по...

Реалістичному мисленню.





Протягом багатьох років люди знали про важливий зв'язок між тим, як ми **ДУМАЄМО**, що ми відчуваємо і як ми **ПОВОДИМОСЬ**.

Ця частина зошиту навчить тебе як помічати хибні думки, які мають негативний вплив на твої почуття та поведінку. Він також покаже тобі як протидіяти хибному мисленню далі.

Здебільшого ми не помічаємо, що думаємо, тому що це відбувається дуже швидко і є для нас автоматичною справою. Подивись, чи можеш ти почати помічати зв'язок між своїм мисленням і своїми почуттями та поведінкою...

Чи можеш ти згадати випадок, коли те, як ти думав про щось, мало важливий вплив на твої почуття?

Чи можеш ти згадати час, коли те, як ти думав про щось, мало важливий вплив на твою поведінку?



Коли наше автоматичне мислення йде хибним шляхом воно має поганий вплив на наше почуття та поведінку. Це називається НАД або негативні автоматичні думки. Зараз Девід Гнаденборо пояснить тобі як це працює...

Девід Гнаденборо

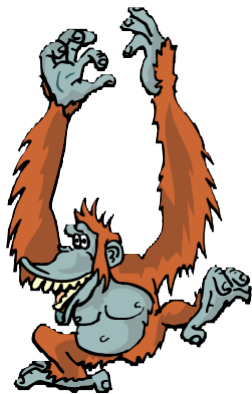


Привіт, мене звать Гнаденборо. Я дослідник і подорожував по всьому світу, досліджуючи пустелі, тропічні ліси, полярні крижані шапки та величезні гірські хребти. Під час моїх подорожей я зустрів багато дивовижних істот.

Таких як вівці-людожери з Коннемари, які пожирають нічого не підозрюючих фермерів ...



Ваа...



Мавпи з Ібіци, які тусуються у всіх найкращих клубах ...

Місячні стрибучі корови з мису Канаверал.



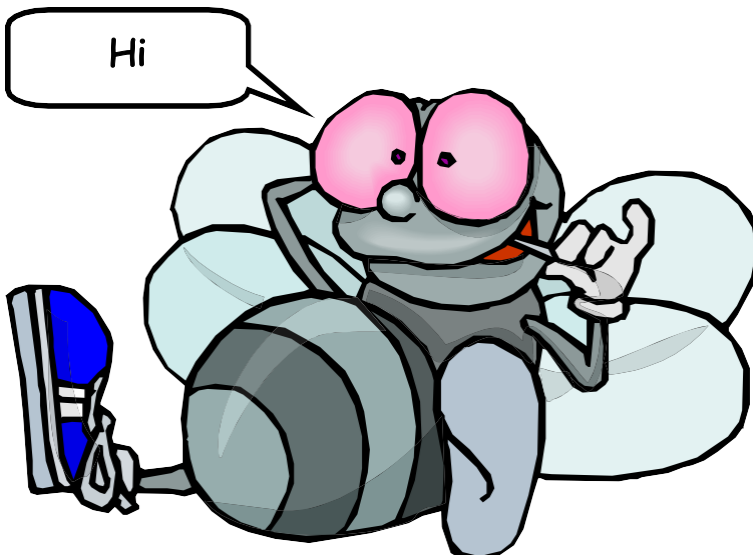
І бегемоти Сан-Дієго, що катаються на роликах



Але найбільш незвичайні істоти, яких я коли-небудь бачив, зустрічаються по всьому світу, і зважаючи на їхній розмір, їхнє жало може мати руйнівні наслідки для людей.

Ці істоти це – комахи Негативні Автоматичні Думки або НАД скорочено.

Спостерігаючи за ними в їхньому природному середовищі існування, я виявив, що існує багато різних різновидів НАД, але всі вони мають одну важливу спільну рису. Коли вони жалять людей, вони впливають на наш мозок і виробляють негативне автоматичне мислення, яке дуже погано впливає на наші почуття та поведінку.



НАД звичайний (*Genus Negitivus Automaticibus Thoughtimus*)

Після того як ми вжалили людину, ми можемо змусити її мозок виробити величезну різноманітність негативного автоматичного мислення (НАД). Проте всі форми НАД мають наступні 6 спільних характеристик. Негативні автоматичні думки :

Автоматичні: Вони просто застрягають в твоїй голови без будь-яких зусиль з твого боку.

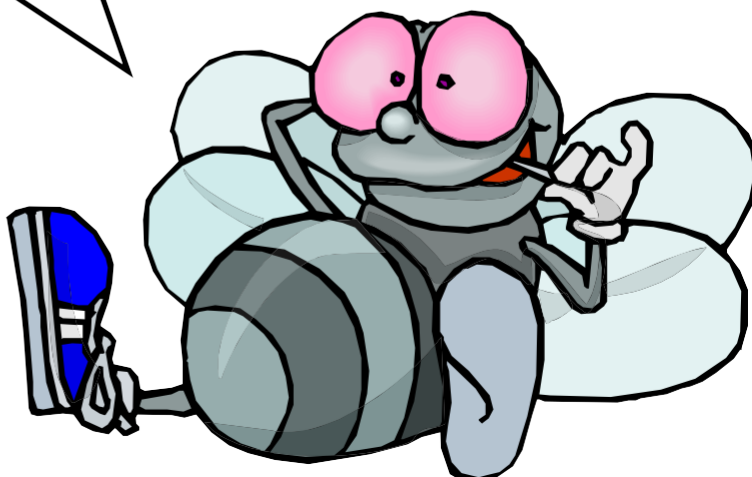
Приховані: Люди зазвичай їх не помічають.

Спотворені: Вони змушують тебе думати викривленим шляхом, який ігнорує очевидні речі перед тобою.

Не допомагають: Вони змушують тебе відчувати негативні емоції, такі як депресія, тривога, злість. Вони також ускладнюють можливість насолоджуватися життям.

Здаються розумними: Люди приймають НАД як факти, навіть якщо це хибні думки, але більшості людей не спадає на думку перевіряти їх

Не бажані: Ти не робиш вибору мати НАД, і буває досить важко їх вимкнути.



Ось кілька поширених видів НАД, від яких люди часто страждають, навіть не підозрюючи цього.



Узагальнення НАД: Їхнє жало призводить до того, що люди роблять неоднозначні судження на основі одного досвіду.

Наприклад, Кейт тренувалася зі стрибків у висоту та намагалася подолати особистий рекорд. Їй не вдалося з першої спроби, тоді її вразила Узагальнення НАД, і вона подумала, що «я ніколи не зможу стрибнути так високо», і здалася, не спробувавши знову.

Якби її не ужалив НАД, вона б продовжувала тренуватися та покращувала свої навички стрибків.

Вибіркове Мислення НАД: Вони змушують людей зосередитися лише на поганих частинах свого досвіду. Наприклад, після того, як Джона вразило вибіркоче мислення НАД, Джон вирішив, що ненавидить ходити до школи і часто думає про предмети та вчителів, які йому не подобаються.



Він ніколи не думав про ті частини школи, які йому подобалися, як-от зустрічі з товаришами, урок історії та спорт.

Чорно-біле мислення НАД: Вони спонукають людей думати в категорії крайнощів. Марію вжалила комаха чорно-білого мислення НАД, і одного разу вона сказала якусь дурницю, не усвідомлюючи цього в присутності своїх друзів і вони почали сміятися.

Її чорно-біле мислення підказувало їй, що: «Тепер всі мабуть вважають мене дурною».



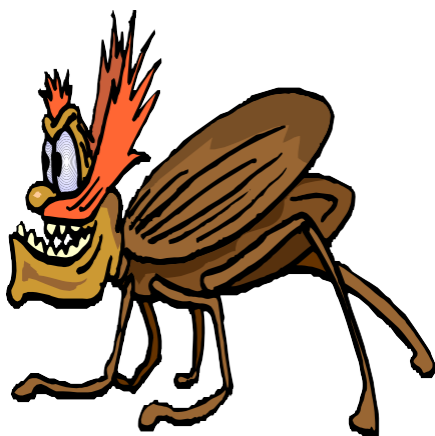
ВсеНаВласнийРахунок НАД: Вони
Змушують людей брати на власний
рахунок те, до чого вони не причетні.
Девід йшов до магазину, коли пройшов
повз Мелані на іншому боці вулиці.
Мелані не привіталася, тому що
вона не бачила його, але Девіда
вжалила ВсеНаВласнийРахунок НАД,
тому він подумав: «Вона не привіталася,
тому що я їй не подобаюся».

Поспішні висновки НАД: вони спонукають людей робити поспішні висновки про речі без достатніх доказів для висновку або без розгляду альтернатив. Марк був уражений Поспішними Висновками НАД, коли він прийшов зі школи та виявив, що частина його грошей зникла зі спальні. Він поспішив зробити висновок, що його вкрав його брат Стівен.

Катастрофа НАД: Вона змушує людей вважати, що все є повна катастрофа. Ейшлінг хотіла купити чудовий подарунок на день народження Зої, і вирішила придбати новий чорний топ, на який, як вона знала, її подруга давно поклала око. Коли вона поїхала в місто, у магазині залишився лише темно-сірий, який вона купила замість нього. Після того, як Ейшлінг спакувала подарунок для своєї подруги, її вжалила повна Катастрофі НАД і вона подумала: «Мій подарунок — повна катастрофа. Зої це зненавидить».



Передбачення Майбутнього НАД: Передбачення майбутнього НАД: спонукає людей припускати, що найгірші можливі речі стануться в майбутньому. Карл був пригнічений і був вжалений Передбаченням Майбутнього НАД, який змусив його подумати: «Мені ніколи не стане краще».



Жувальна Гумка НАД: Змушує людей знову і знову «пережовувати» думки про те, що їх засмутило. Келлі дратувалася, коли однокласник сказав щось, що їй не сподобалося. Після того, як її ужалив Жувальна Гумка НАД, вона провела решту дня з думкою про це.

Прокрастинація НАД: Грег хвилювався перед складанням іспиту з

водіння, і після того, як його вжалила Прокрастинація НАД, він сказав собі: «Я відкладу надсилання своєї анкети до наступного тижня». Через тиждень він знову сказав собі те саме...

Девид Гнадтенборо інструкція по протидії комахам НАД.



На щастя, існує лікування наслідків ураження НАД.

Перший шлях полягає в навчанні того, як можна спіймати НАД. Ви можете зробити це використовуючи пастку для комах НАД. Після того, як ви опануєте мистецтво ловлі комах, ви зможете навчитися протистояти їх впливу, використовуючи мій посібник із реалістичного мислення.

Моя пастка НАД повністю описана на наступних трьох сторінках. Як ви побачите, у повнофункціональній пастці НАД є три важливі частини. Це:

1. Розпізнавання ситуацій, коли НАД можуть вас вжалити.

На прикладах різних видів комах, які ми розглянули, ми побачили, що вони люблять ховатися у звичайних повсякденних місцях, таких як: дім, школа, дорога в магазин, спортивні майданчики та місця, де ми зустрічаємося з друзями.

2. Ретельно записуйте речі, які НАД змушують вас думати.

Знову наші приклади показали нам, що НАД, як правило, є короткими швидкими думками, які швидко проносяться у нашій голові, наприклад:

- «Я відкладу надсилання форми заявки «на наступний тиждень».
- «Мені ніколи не стане краще».
- «Мій подарунок — повна катастрофа. Зої це ненавидить».
- «Вона не привіталася, тому що я їй не подобаюся».
- «Вони всі мабуть вважають мене дурним».
- «Я ніколи не зможу стрибнути так високо»

3. Визнання того, як НАД погано впливають на ваші почуття, поведінку та подальше мислення.

НАД впливають на наші почуття, продукуючи негативні емоції, такі як смуток, депресія, занепокоєння, низька самооцінка, гнів і агресивність.

Вони змінюють нашу поведінку, змушуючи нас більше не робити те, що нам подобається, або змушуючи нас відмовитися від того, що, на нашу думку, буде важко, переконуючи нас, що ми не можемо цього робити. Вони також впливають на наше подальше мислення, змушуючи нас продовжувати мислити негативно.

Девід Гнадтенборо пастка для комах.

Ось так виглядає пастка НАД:

1. Це починається з уловлювання СИТУАЦІЇ, яка тригерить ваше негативне автоматичне мислення.
2. Потім це затримує ваше НЕГАТИВНЕ АВТОМАТИЧНЕ МИСЛЕННЯ. На перший погляд негативне автоматичне мислення часто здається досить розумним, але в кінцевому підсумку воно викривляє реальність, оскільки його більш негативна сторона бере верх.
3. Потім вона фіксує, як ваше негативне автоматичне мислення погано впливає на ваші почуття, поведінку та подальше мислення. Як тільки негативне автоматичне мислення вражає, це погано впливає на те, як ви ПОЧУВАЄТЕСЯ, те, що ви РОБИТЕ, і те, як ви потім ДУМАЄТЕ.



Джоанна Пастка НАД.

Ось приклад надокучливого НАД, захопленого Джоаною, яка часто соромилася зустрітися з людьми, яких вона не дуже добре знала.

Її СИТУАЦІЯ: «Повинна зустрітися з однокласниками, яких вона не дуже добре знає після школи в п'ятницю ввечері». Її НЕГАТИВНЕ АВТОМАТИЧНЕ МИСЛЕННЯ починається досить розумно («Я ніколи не знаю, що сказати людям»), але в кінцевому підсумку веде її до («Я не вмю спілкуватися з людьми в соціальних ситуаціях» - «Я не вмю»). Її негативне автоматичне мислення впливає на її ПОЧУТТЯ (вона почувається пригніченою та погано ставиться до себе), її ПОВЕДІНКУ (вона скасовує свої плани вийти) і її МИСЛЕННЯ (вона думає, що ніколи не знайде друзів).



Оскільки Джоанна приймає свої НАД, не перевіряючи, чи вони

правильні, і не змінює свою поведінку, не виходячи на вулицю, вона втрачає шанс добре провести час з новими друзями та дізнатися, що вона насправді може добре почувати та поводити себе в соціальних ситуаціях.

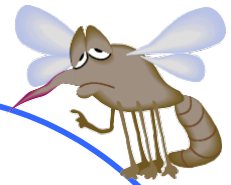
Чи можеш ти зловити надокучливу НАД?



Використовуй цю сторінку для того, щоб зловити свої НАД...

Ситуація:

Негативні
Автоматичні
Думки:



Поганий вплив:

Які види НАД ви вловили?

Чи вони є в переліку,
який ми наводили вище, чи це новий вид?

Чи можеш ти зловити надокучливу НАД?



Використовуй цю сторінку для того, щоб зловити свої НАД ...

Ситуація:

Негативні
Автоматичні
Думки:



Поганий вплив:

Які види НАД ви вловили?
який ми наводили вище, чи це новий вид?

Чи вони є в переліку,

Девід Гнадтенборо інструкція по протидії комах НАД.



Тепер, коли ти навчився ловити НАД, настав час навчитись лікувати їх наслідки.

Це легко. Ти просто повинен їх оцінити, поставивши собі чотири запитання, які допоможуть тобі виправити своє хитке мислення.

Питання 1:

Які існують докази та об'єктивні факти, які б підтверджували мою НАД?

Питання 2:

Які існують альтернативні погляди на речі?

Питання 3:

Як таке мислення впливає на мене?

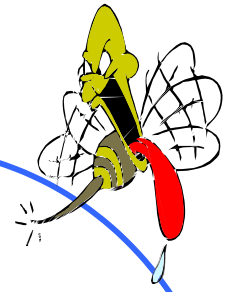
Питання 4:

Яка з типів комах НАД мене вжалила?

На наступній сторінці Джоанна показує, як вона сортувала свої НАД за допомогою чотирьох запитань.

Перш за все вона поставила оцінку від 0 до 100% щодо того, наскільки вона вірить кожному зі своїх НАД. Вона вирішила, що вірить їм на 90%, 90%, 85% і 85%. Потім вона поставила собі чотири запитання щодо НАД (докази?, альтернативи?, ефекти? та види НАД?). Далі вона перевірила, наскільки вона тепер вірить у правдивість кожного зі своїх НАД. Вона написала зеленим, що тепер вірить їм лише на 20%, 20%, 15% і 15%. Вона виявила, що, ставлячи чотири запитання, вона може запобігти поганому впливу своїх НАД на її почуття, поведінку та подальше мислення.

Подивись, як вона використала чотири питання для визначення рівня НАД, а потім спробуй виконати завдання НАД для себе на основі негативних автоматичних думок, які ти записав раніше ...



Робота з НАД від Джоани.

Ситуація:

Зустріч з
однокласниками
в моїй школі

Негативні
Автоматичні
Думки:

'Я ніколи не знаю,
що сказати людям
(90%).'

'Я не дуже
добре
розмовляю з
людьми
(90%).'

Поганий вплив:
Низька самооцінка.
Депресивний стан.
Поведінка: Відміна планів по зустрічі
з однокласниками.
Думки: 'В мене ніколи не буде друзів'
(85%).

20%

Я погана'
(85%).

20%

15%

Докази?

Якщо замислитись, то більшу частину свого часу я витрачаю на спілкування з людьми вдома, у школі, та на моїй роботі на неповний робочий день, тому це неправда, що я ніколи не знаю, що сказати людям у соціальних ситуаціях. Це не правда, що я не добра в цьому. В мене я багато гарних речей: Я чесна, в мене добре почуття гумору та я піклуюсь про свою сім'ю та друзів. В мене є декілька дуже добрих друзів.

Альтернативи?

Альтернативний погляд на речі полягає в тому, що мене вжалили деякі НАД, і хоча я соромлюсь, коли зустрічаю людей вперше, я зазвичай можу з цим впоратись. Насправді багато людей є сором'язливими і почувають себе дискомфортно коли вперше зустрічають людей, але це не означає, що з ними щось не так.

Вплив?

Вплив моїх Негативних Автоматичних Думок полягає в тому, що я потрапляю у спіраль негативного мислення, я почуваюся погано, я відчуваю депресію, я змінюю мої плани піти кудись і гарно провести вечір, я починаю думати, що завести друзів це безнадійна ідея. Це важливо, що я піддаю сумніву свої НАД, тому вони не мають поганого впливу на мої почуття та не змінюють поведінку.

Види НАД?

Здається мої види НАД наступні:

Тередбачення
Майбутнього,
Узагальнення,
Вибіркове мислення,
Чорно-біле мислення,
Тоспішні висновки.

Розхитай деякі НАД.



Ситуація:

[Empty rounded rectangular box for writing a situation]

Негативні
Автоматичні
Думки:

Погані наслідки:

[Empty octagonal box for writing negative consequences]

Докази?

[Empty rounded rectangular box for writing evidence]

Альтернативи?

[Empty rounded rectangular box for writing alternatives]

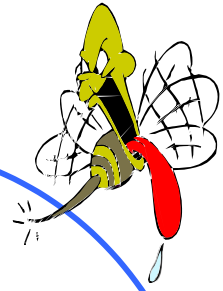
Наслідки

[Empty rounded rectangular box for writing consequences]

Види НАД?

[Empty rounded rectangular box for writing types of automatic thoughts]

Розхитай деякі НАД.



Ситуація:

Негативні
Автоматичні
Думки:

Погані наслідки:

Докази?

Альтернативи?

Наслідки

Види НАД?

Реалістичне Мислення.

Закінчивши цю частину мого зошита, я вважаю, що найважливішими речами щодо реалістичного мислення є ...

1.

2.

3.

4.

