

Bilişsel Çarpıtmalar

Zihnimizin aldığı bilgiyi (yaşanan olaylar, durumlar, deneyimler) sistematik olarak hatalı işlemesine bilişsel çarpıtma denir. Bu işleme sonucunda hatalı/çarpıtılmış ve olumsuz düşünceler ortaya çıkar. Birçok bilişsel çarpıtma çeşidi bulunmaktadır. Aşağıda bunlardan birkaçına örneklerle birlikte değinilmektedir. (Not: Bazı düşünceler birden fazla hatalı bilişsel işlemlenin ürünü olabilir. Örnekler, genel bir fikir oluşturmak amacıyla verilmiştir.)

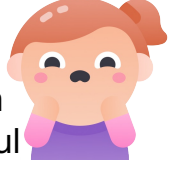


Felaketleştirme: Gerçekleşmesi mümkün olan diğer olayları/durumları göz önünde bulundurmadan, gelecekte olumsuz olayların/durumların meydana geleceğini öngörmek.



Virüs bulaşırsa kesinlikle ölürüm.
Sevdiklerim bu hastalıktan kurtulamayacak.

Asla üstesinden gelemeyeceğim.
Zihnim her zaman mikroplarla meşgul olacak.



Ya hep ya hiç şeklinde düşünme: Çeşitli durumlar/olaylar/kişiler ile ilgili düşüncelerin siyah ya da beyaz şeklinde, aşırı uçlarda olması.



Bedenimdeki herhangi bir değişiklik hastalanıyor olduğum anlamına gelir.
Ya sağlıklıdır ya da ölü.

Tek bir hata seni zayıf biri yapar.

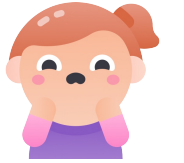


Aşırı genelleme: Meydana gelen bir olumsuz olaya/duruma dayanarak olumsuz genelleme yapmak.



Dünyada güvenlik yok.

Asla üstesinden gelemeyeceğim





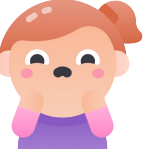
“-meli, -malı” şeklinde düşünme: Davranışlar, tutumlar ve olaylar/ durumlar hakkında belli fikirlere, beklentilere, kurallara sahip olmak.



Hastalıktan korunmak için sürekli endişelenmeliyim. Belirsizlikten kaçınmalıyım. Aşırı dikkatli ol.



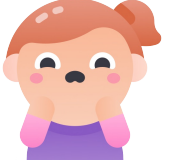
Her zaman tekrar tekrar kontrol etmeliyim.



Zihinsel filtre: Olaya/duruma bütün olarak bakmayıp olayın/durumun sadece olumsuz taraflarına odaklanmak.



(Eşi ve arkadaşlarından destek gören, kardeşiyle arası bozulmuş olan bir kişi)
Çevremdeki insanlar nasıl destek vereceğini bilmiyor.



Etiketleme: Kendine ya da başkalarına genel ve olumsuz etiketler yapıştırmak.



Vücudum güçsüzdür.



Kötü biriyim.
Zavallıyım.



Duygudan çıkarım yapma: Hislerin hakikati gösterdiğine inanmak.



Eğer bir şeyin tehlikeli olduğunu hissediyorsam, öyledir.

