

Помилки мислення – посилення стресу в кризовій ситуації



- **Катастрофізація**

Ми передбачаємо найгірший сценарій можливих подій, не розглядаючи інші, більш реалістичні можливості.

- **Надмірне узагальнення**

Ми робимо загальний негативний висновок, який виходить далеко за межі реальної ситуації.

Ми переоцінюємо реальну загрозу, наприклад, під впливом «моральної паніки» ЗМІ

- **Маркування**

Ми навішуємо собі та іншим жорсткі, загальні ярлики. Ми не беремо до уваги, що факти можуть свідчити про набагато менш катастрофічні висновки.

- **Дихотомічне мислення (чорне і біле) / або все або нічого**

Маючи справу з низкою різних можливостей, ми бачимо і підкреслюємо лише дві крайності, не помічаючи проміжних рішень.

- **Емоційне виправдання**

Віра в те, що щось є правдою, заснована на емоціях, які виникають у кризовій ситуації. Сприйняття цих емоцій як свідчення певних явищ у навколишньому середовищі. Ми припускаємо, що щось має бути правдою, тому що "відчуваємо" стрес у кризовій ситуації.

- **Зловживання імперативами**

Зловживання висловлюваннями на кшталт «я повинен» / потрібно. Ми переоцінюємо негативні наслідки невиконання цих очікувань. Ситуації, пов'язані з відповідальністю за рішення, можуть включати, наприклад, надмірний поспіх

- **Нехтування ресурсами / спроможністю діяти**

Недооцінка власних ресурсів, навичок та досвіду, підтримки з боку інших

**Перебільшення/применшення**

Не спираючись на достатні підстави, ми перебільшуємо негативні аспекти та/або применшуємо позитивні, оцінюючи ситуацію. Сприймаємо видимість, репрезентації ЗМІ як реальність без перевірки.

- **Читання думок**

Ми вважаємо, що знаємо, що думають інші, не розглядаючи інші, більш ймовірні можливості. Це може вплинути на стосунки всередині групи, яка приймає рішення, або з різними зацікавленими сторонами, а також

- **Прогнозування майбутнього з надмірною впевненістю, без знання фактів і безальтернативно**

Недозволені аналогії, надмірно песимістичні або оптимістичні припущення та прогнози.

- **Ментальний фільтр (вибіркова увага)**

Зосередження на одній негативній деталі без урахування повної картини. З навколишнього середовища вибираються стимули, які підтверджують початкові припущення.

- **Проблеми для особи, яка приймає рішення / групи, що приймає рішення:**

- Ці думки виникають автоматично
- Ці думки передбачають/вгадують без достатніх підстав
- Думки переконливі під впливом емоцій, «тунельне» мислення
- Ці думки не зовсім реалістичні – вони перебільшені

- **Яким чином можна протидіяти?**

- Які докази підтверджують правдивість цієї думки?
- Які існують докази того, що ця думка не відповідає дійсності?
- Чи існують альтернативні способи сприйняття ситуації, наприклад, менш екстремальні?
- Як би сприйняла цю ситуацію людина у спокійному стані, наприклад, особа, що приймає рішення, через 15 років

- Чи містить ця думка когнітивне викривлення? Яке саме?
- Усвідомлення різниці між почуттями і думками та фактами.
- Реалістичне мислення передбачає дію, групову творчість, мобілізацію.
- Докази повинні бути вивчені.
- Слід розглядати не лише крайні варіанти

**На основі:**

**L. Brosan, G. Todd: Overcoming stress. A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques. 2009.**