

20 kérdés, ami segít szembeszállni a negatív gondolkodással

Mi a bizonyíték?

1. Nem keverek össze egy gondolatot egy ténnyel? Az a tény, hogy valamiről azt gondolod, hogy igaz, nem jelenti szükségszerűen azt, hogy tényleg igaz. Megfelel a tényeknek az, amit gondolsz? Más emberek is úgy gondolnák, hogy helytálló és elfogadnák? Megállna-e a bíróság előtt vagy elutasítanák, mint mellékes tényezőt? Milyen objektív bizonyítékaid vannak, amelyek támogatják a gondolatodat, és melyek azok, amelyek ellentmondanak nekik?

Negatív automatikus gondolatok

Amikor ma találkoztam Péterrel az utcán, nem mosolygott rám. **Biztos megbántottam valamivel.**

Lehetséges válaszok

Igaz, hogy nem mosolygott rám, de nincs okom rá, hogy azt gondoljam, hogy megsértődött. A dolognak valószínűleg nem volt semmi köze hozzám. Talán csak túlságosan el volt foglalva a gondolataival.

2. Nem vonom le túlságosan hamar a következtetéseimet? Ez annak az eredménye, hogy gondolataidat gyenge bizonyítékokra alapozod. A depressziós emberek, például, gyakran hiszik azt, hogy mások kritikusan gondolkodnak róluk. De egyikünk sem gondolatolvasó. Honnan tudhatod, hogy valaki más mit gondol? Lehet, hogy igazad van, de ne vond le túl hamar a következtetéseidet. Ragaszkodj ahhoz, amiben biztos lehetsz. Ha nincs elegendő bizonyítékod arra, hogy megalapozott ítéletet alkothass, győződj meg róla, vajon találsz-e további tényeket mielőtt döntésre jutsz.

Negatív automatikus gondolatok

A férjem nem ette meg a csokoládé-süteményt, amit neki készítettem. **Azt hiszi, hogy szörnyű szakács vagyok.**

Lehetséges válaszok

Amit biztosan tudok az annyi, hogy nem ette meg. Valójában nem tudom, hogy azt gondolja-e rólam, hogy szörnyű szakács vagyok. Lehet, hogy csak nem volt éhes. Meg is kérdezhetem tőle.

Milyen alternatívák állnak rendelkezésemre?

2. Azt feltételezem, hogy az az egyetlen lehetőség, ahogy én értelmezem a dolgokat? Minden helyzetet több szempontból lehet értelmezni. Hogyan reagáltál volna mielőtt depresszióba estél? Hogyan reagálnál akár most is, ha egy egészen jó napod lenne? Hogyan látná a dolgokat egy másik személy? Mi lenne a te reakciód, ha egy barátod mesélne neked arról a helyzetről, ami most téged aggaszt? Akkor is olyan feketén látnád a dolgokat, ha másvalaki lenne ebben a helyzetben?

Negatív automatikus gondolatok

Ez szörnyű hiba volt. Sohasem fogom megtanulni, hogy kell ezt rendesen csinálni.

Lehetséges válaszok

Ha nem lennék ennyire lehangolt, valószínűleg nem törődnék vele és elfelejteném az egészet. Megtenném, ami tőlem telik, hogy rendbe hozzam a dolgokat és tanulnék a hibáimból. Tamás ugyanezt a

hibát követte el a múlt héten és viccként fogta fel az egészszet.

Milyen hatása van annak, ahogy gondolkodom?

3. A negatív gondolatok segítenek-e vagy akadályoznak? Mit akarsz? Mik a céljaid? Felül akarsz-e kerekedni a lehangoltságodon, hogy boldog légy és hogy a legtöbbet hozhasd ki az életedből? Az, ahogy most gondolkodsz, segít-e neked, hogy elérd ezt a célt vagy inkább az utadban áll?

Negatív automatikus gondolatok

Ez reménytelen. Mostanra már sokkal jobban kellene csinálnom. **Sohasem fogom megérteni, hogyan kell válaszolni a gondolataimra.**

Lehetséges válaszok

Le akarom küzdeni a depressziómat. Ha így gondolkodom, az nem fog segíteni. Ettől csak rosszabbul érzem magam. Nincs semmi értelme, hogy azt mondogatom magamnak, hogy mostanra már jobban kellene csinálnom. Arra van szükségem, hogy gyakoroljam a reális gondolkodást, és ha állandóan szidom magam, fel fogom adni, ahelyett, hogy gyakorolnék.

4. Milyen előnyökkel és milyen hátrányokkal jár, ha negatívan gondolkodom? Számos torzult gondolatnak van valamilyen pozitív hozama. Ez az, ami életben tartja őket, pl. lehetővé teszik, hogy elkerüld a számodra problematikus helyzeteket. De vajon nincsenek-e túlsúlyban a hátrányok az előnyökkel szemben? Ha így van, talán megér egy kis odafigyelést, hogy olyan új nézőpontokat dolgozz ki, amelyek az előnyöket biztosítják számodra és segítenek elkerülni a hátrányokat, vagyis a régi utat.

Negatív automatikus gondolatok

Jó benyomást kell keltenem ezen a partin.

Lehetséges válaszok

Előny: Igyekezni fogok, hogy minél több emberrel tudjak beszélni. Ha tetszem nekik, csodálatosan fogom érezni magam.

Hátrány: Ha úgy tűnik, hogy valakinek nem tetszem, borzasztóan fogom érezni magam és rossz gondolataim lesznek magamról.

Így aztán, ha azt mondogatom magamnak, hogy jó benyomást kell keltenem, az tényleg csak nyomasztani fog és megnehezíti, hogy elengedjem és jól érezzem magam.

Lehetetlen, hogy mindenki mindig szeressen. Ha mégis úgy van, az persze nagyon jó. De, ha nem szeretnek, akkor sincs itt a világ vége.

5. Olyan kérdéseket teszek-e fel, amelyekre nincs válasz? Itt olyan kérdésekre gondolunk, mint pl. „hogyan tehetném meg nem törtéنتté a múltat?”, „miért nem vagyok más?”, „Mi az élet értelme?”, „Miért történik mindig ez velem?”, „Miért ilyen igazságtalan az élet?”, és így tovább. Ha ilyen megválaszolhatatlan kérdéseken töprengsz, biztos úton vagy a depresszió felé. Ha olyan kérdésekké tudod alakítani őket, amelyekre van válasz, annál

jobb. Ha nem tudod, ne vesztegesd rájuk az időd, hanem foglalkozz valami hasznosabb dologgal.

Negatív automatikus gondolatok

Mikor leszek már jobb/an?

Lehetséges válaszok

Erre nem tudok válaszolni. Ha újra és újra ezen töröm a fejem, azzal csak felizgatom vagy elszomorítom magam. Jobban tenném, ha arra használnám az időmet, hogy kitaláljam, hogyan segíthetnék magamon, hogy legyűrjem a depressziómat, amilyen gyorsan csak lehet.

Hogyan torzítom el a valóságot (gondolkodási hibák)?

6. Minden vagy semmi alapon gondolkodom? Majdnem minden relatív. Az emberek például nem mindig teljesen jók vagy rosszak. Inkább a kettő keveréke. Magadra is ugyanezt a fekete-fehér gondolkodást alkalmazod? Keresd inkább a színrnyalatokat!

Negatív automatikus gondolatok

Ezt tényleg rosszul csináltam.

Jobb, ha nem is foglalkozom ilyesmivel.

Lehetséges válaszok

Tény, hogy nem csináltam olyan jól, mint ahogy akartam. Ez nem jelenti azt, hogy egyáltalán nem volt jó. Nem várhatom el magamtól, hogy mindent 100%-osan csináljak. Ha mégis ezt teszem, sohasem leszek elégedett.

7. Szélsőségesen fogalmazok? Figyelj az olyan szavakra, mint „mindig”, „soha”, „mindenki”, „senki”, „minden” és „semmi”. Igen valószínű, hogy a dolgok egyáltalán nem ilyen egyértelműek. Többnyire az a helyzet, hogy *néha, egyes emberek, egyes dolgok*.

Negatív automatikus gondolatok

Nekem sohasem sikerül semmi.

Lehetséges válaszok

Mi az, hogy „semmi”? Ez így túlzás. A dolgok egy része rosszul megy, ugyanúgy, mint másnak, de vannak dolgok, amik jól mennek.

8. Egyetlen esemény alapján teljes egészében elítélem magam? A depressziós emberek gyakran bebizonyítják magukról, hogy értéktelen személyek. Te is ilyen általános ítéleteket hozol? Gondolatok, érzések és cselekedetek ezreiből állsz össze. Nem igazságos, hogy egyetlen cselekedeted alapján ítél meg magad. Ez különösen igaz akkor, amikor depressziós vagy, mert ilyenkor hajlamos lehetsz arra, hogy észrevedd a gyengeségeidet és hibáidat, miközben megfeledkezel az erősségeidről és az erényeidről.

Negatív automatikus gondolatok

Olyan ideges voltam ma reggel a gyerekekkel. **Szörnyű anya és gonosz ember vagyok.**

Lehetséges válaszok

Attól még nem leszek szörnyű anya és gonosz ember, ha egy adott napon, adott körülmények között ideges voltam. Józan ésszel nem várhatom el magamtól, hogy sohase legyek ideges. Ha teljesen elítélem magam a depresszió miatt, az nem fog

segíteni abban, hogy kedvesebb legyek a gyerekekhez, amikor hazaérnek az iskolából.

9. A gyengeségeimre koncentrálok és elfeledkezem az erősségeimről? Amikor az emberek depressziósak, gyakran elfelejtik a múltbeli sikereiket, és elfeledkeznek azokról az erőforrásaikról és erényeikről, amelyek segíthetnének megbirkózni a jelenlegi szituációval. Inkább a kudarcaikra és a gyengeségeikre koncentrálnak. Az is nehezükre eshet, hogy akár egy jó tulajdonságot vagy egy olyan dolgot találjanak magukban, amiben tehetségesek. Fontos, hogy kiegyensúlyozott képed legyen magadról. Természetes, hogy vannak dolgok, amikben nem vagy jó, olyan dolgok, amiket megbántál vagy olyan veled kapcsolatos dolgok, amiken változtatni szeretnél. De mi van a mérleg másik oldalán? Melyek azok a dolgok, amikben jó vagy? Mi az, amit szeretsz magadban, amikor éppen nem vagy depressziós? Mi az, amit mások nagyra értékelnek benned? A múltban hogyan oldottad meg a nehézségeket? Milyen erényeid és milyen erőforrásaid vannak?

Negatív automatikus gondolatok

Teljesen elrontottam az életemet.

Gyűlölöm magam. Minek tovább próbálkozni?

Lehetséges válaszok

Ez nem igaz. Sok olyan dolog van, amit jól csináltam. Csak most nem látom tisztán őket, mert depressziós vagyok. Ha tényleg egy rakás szerencsétlenség lennék, nem lennének barátaim. De vannak barátaim, és van egy férjem is, meg gyerekeim, akik szeretnek engem. Ez azért mindenképpen jelent valamit. És az is az erő jele, hogy megpróbálok küzdeni a depresszió ellen.

10. Olyan dologért hibáztatom magam, ami igazából nem az én hibám? Pl. a depressziós emberek gyakran magukat hibáztatják azért, hogy depressziósak. Ezt az akaraterő hiányának tudják be, vagy gyengeségük, alkalmatlanságuk számlájára írják. Úgy gondolják, össze kellene szedniük magukat és nem lenne szabad olyan gyámoltalannak lenniük. Amikor azután úgy találják, hogy ez lehetetlen, túlságosan is önkritikussá válnak. Valójában a depresszió nagyon gyakori probléma, egy adott pillanatban tíz emberből több, mint egy depressziós tüneteket tapasztal magán. A tudósok éveken át tanulmányozták a depressziót és még mindig nem tudják biztosan, mi okozza. A depresszió igazán nehezen megoldható probléma, és ha magadat okolod miatta, az csak még jobban lehangol.

Negatív automatikus gondolatok

Tényleg hülyének kell lennem, ha ilyen kitekeredett gondolataim vannak.

Lehetséges válaszok

A hülyeség csak egy lehetséges ok. De ha mint egész embert vizsgálom magam, nem sok bizonyítékot találok arra, hogy hülye vagyok. Azért vannak ilyen gondolataim, mert depressziós vagyok. Nem az én hibám és megteszem, amit tudok, hogy rendbe tegyem. Amint jobban érzem magam, teljesen másképp fogok gondolkodni.

11. Olyan dolgokat is magamra veszek, amik igazából nem tőlem függnek? Amikor rosszul mennek a dolgok, a depressziós emberek gyakran azt hiszik, hogy ez valahogyan személy szerint rájuk irányul, vagy hogy tőlük ered. Inkább az a valószínű, hogy a dolgok tőlük függetlenül alakulnak.

Negatív automatikus gondolatok

Mária **egyáltalán nem** szeret. Soha sem kiabálna így velem, ha szeretne.

Lehetséges válaszok

Nem én vagyok az egyetlen, akivel Mária kiabál. Mindig ideges, amikor nem mennek jól a dolgai, és kiabál, akárki is legyen a közelében. Láttam, hogy ezt csinálja. Aztán túl lesz rajta, és valószínűleg bocsánatot kér majd.

12. Azt várom el magamtól, hogy tökéletes legyek? A depressziós emberek gyakran igen magasra teszik maguknak a lécet. Pl. nagyon gyakran úgy gondolják, hogy amikor depressziósak, akkor is ugyanolyan jól kellene tudniuk foglalkozni mindennel, mint amikor jól érzik magukat. Ez egyszerűen nem reális, és leginkább arra jó, hogy utat nyisson a túlzott önkritika és még erősebb depresszió felé. Egész egyszerűen nem lehetséges, hogy mindig mindent 100%-osan csináljunk. Ha ezt várod magadtól, eleve kudarcra ítéled magad. Ha elfogadod, hogy nem lehetsz tökéletes, nem jelenti azt, hogy feladnád, hogy megpróbáld jól csinálni a dolgokat. De azt viszont jelenti, hogy megpróbálsz reális célokat kitűzni magad elé, és közben figyelembe veszed azt is, hogy hogy érzed magad. Így nagyobb esélyt adsz magadnak a sikerre. A sikertől jobban érzed magad, és a következő lépés aztán már jóval könnyebb lesz. Ez azt is jelenti, hogy képes vagy tanulni a nehézségekből és a hibáidból, ahelyett, hogy elkeserednél és lebénulnál miattuk. Ne feledd: ha valamit érdemes csinálni, akkor azt érdemes jól csinálni.

Negatív automatikus gondolatok

Ez nem elég jó. **Mindent be kellett volna fejeznem, amit elterveztem.**

Lehetséges válaszok

Nem mindig várhatom el, hogy mindennek a végére érjek, amit elterveztem. Nem vagyok Isten – esendő vagyok, mint minden más emberi lény. Jó lett volna, ha be tudtam volna fejezni, de azért még nincs itt a világ vége, hogy nem sikerült. Jobb, ha arra koncentrálok, amit megcsináltam, és nem arra, amit elmulasztottam. Ez majd bátorítást ad, hogy újra megpróbáljam.

13. Kettős mércével mérek? Lehet, hogy magadtól többet vársz, mint másoktól. Hogy reagálnál, ha valaki más lenne abban a helyzetben, amiben te vagy? Vele is ilyen kemény lennél? Vagy dicsérve és bátorítva segítenél neki, hogy megküzdjön a nehézségeivel? Megengedheted magadnak, hogy ugyanolyan kedves legyél magadhoz, mint valaki máshoz. Ettől még nem dől össze a világ.

Negatív automatikus gondolatok

Szánalmas vagyok. Azért ilyen mindennapos dolgok miatt nem kellene elkeserednem.

Lehetséges válaszok

Ha valaki más lenne elkeseredve ebben a helyzetben, nem mondanám, hogy mindennapos a helyzete. Együttéznék vele és megpróbálnék segíteni neki, hogy megtalálja a megoldást a problémára. Biztos, hogy nem nevezném szánalmasnak – látnám, hogy ez nem segítene. Ugyanígy viselkedhetek magammal is. Ez bátorságot ad, hogy folytassam.

14. Csak a dolgok sötét oldalát látom? Csak azokra a dolgokra koncentrálsz, amik rosszul mentek a nap folyamán? Elfelejtetted vagy figyelmen kívül hagyod azt, amit élveztél vagy amiben előbbre jutottál?

Negatív automatikus gondolatok

Ez tényleg szörnyű nap volt.

Lehetséges válaszok

Ne, várjunk csak, egy pillanat. Elkéstem az értekezletről és volt egy vitám a lányommal. Mindent egybevetve azonban jól ment a munka és tetszett az esti mozi is. Összességében tehát nem volt rossz napom. Ha csak a rossz dolgokra emlékezel, az már része a depressziónak. Figyelj oda erre!

15. Túlbecsülöm a katasztrófa esélyeit? A depressziós emberek gyakran úgy gondolják, ha rosszul mennek a dolgok, biztos, hogy bekövetkezik a katasztrófa. Ha rosszul kezdődik a nap, biztos, hogy csak még rosszabb lehet majd. Ezek a gondolatok önmagukat beteljesítő jóslatokká válhatnak. De mekkora a valószínűsége, hogy az következik be, amit vársz? Mit tehetsz, hogy megváltoztasd a dolgok menetét?

Negatív automatikus gondolatok

Nem végeztem a napi munkámmal. **Ki fognak rúgni.**

Lehetséges válaszok

Mikor rúgtak ki valakit utoljára ennél a cégnél azért, mert nem végezte el a napi feladatát? Teljesen természetes, hogy az ember nem tudja elvégezni a feladatát, amikor mindnyájunknak ilyen nyomás alatt kell dolgoznia. Ha főnök megemlíti, el tudom neki magyarázni, hogy mi a helyzet.

16. Túlértékelem az események súlyát? Milyen változást hozhat egy adott esemény az életedben? Mit fogsz gondolni róla majd egy hét múlva? Egy hónap, egy év, tíz év elteltével? Rajtad kívül ki fog még emlékezni rá? Te emlékezni fogsz rá? Tegyük fel, hogy igen: ugyanúgy érzel majd a dologgal kapcsolatban, ahogy most? Valószínűleg nem.

Negatív automatikus gondolatok

Tegnap tényleg **hülyét csináltam magamból. Nem tudok még egyszer a szemükbe nézni.**

Lehetséges válaszok

Nem kell bolhából elefántot csinálni. A legtöbben észre sem vették. Nem hiszem, hogy bárki is különösebben elgondolkodott volna rajta – valószínűleg túlságosan is el voltak foglalva magukkal. Ha olyankor történt volna, amikor nem vagyok depressziós, valószínűleg csak nevetek rajta. Tulajdonképpen jó kis történet.

17. Azon fogok bosszankodni, hogy hogyan kellene lenniük a dolgoknak, ahelyett, hogy elfogadnám őket és úgy kezelném őket, ahogy vannak? Megengeded-e, hogy a világ dolgai elborítsanak és fokozzák a depressziódat? Azt hajtogatod, hogy az élet nem igazságos és az emberek kegyetlenek? Szomorú, hogy olyan sok szenvedés van a világban, de te magad is dönthetsz arról, hogy mit fogsz csinálni azért, hogy a dolgok megváltozzanak. Ha depressziós leszel, azzal nem segítesz semmit.

Negatív automatikus gondolatok

Ez a TV műsor az idős emberekről teljesen elkeserített. **Az élet kegyetlen. Nem kellene, hogy így legyen.**

Lehetséges válaszok

A dolgok olyanok, amilyenek, és irreális azt akarni, hogy másmilyenek legyenek. Ez ugyanolyan, mintha most azt akarnám, hogy 5 centivel magasabb legyek. Az a helyzet, hogy olyan magas vagyok, amilyen vagyok. Ha depressziós leszek emiatt, az nem segít. Miért nem nézek inkább utána, hátha meg tudnék látogatni valakit, aki öreg vagy beteg? Ez legalább olyan dolog, amit megtehetek.

18. Azt gondolom-e, hogy semmit sem tudok tenni azért, hogy megváltoztassam a helyzetemet? A pesszimizmus, amikor azt gondoljuk, hogy **semmin sem** lehet változtatni, központi tényező a depresszió kialakulásában. Ez az, amitől úgy érzed, hogy fel kell adnod, mielőtt belekezdted volna. De amíg meg sem próbáltad, nem fogod tudni, hogy van-e megoldás a problémádra. Az, hogy rágódsz rajta, segít-e megoldani a problémáidat? Vagy inkább azt eredményezi, hogy el sem kezded megoldani őket?

Negatív automatikus gondolatok

Semmi értelme. Sohase fogom megoldani.

Lehetséges válaszok

Ha ezt mondogatom magamnak, akkor biztos, hogy nem. Igenis leülök és kidolgozom, hogy mit kell tennem, lépésről lépésre. Még ha egyik-másik megoldás a múltban nem is működött, az még nem jelenti azt, hogy most sem fog. Meg tudom mondani, hogy mi az, ami nem ment és kitalálom, hogyan javítsak rajta.

19. Jóslatokba bocsátkozom a jövővel kapcsolatban vagy inkább kísérletezek? Az, hogy a múltban meghatározott módon viselkedted, nem jelenti azt, hogy a jövőben is úgy fogsz majd. Ha jóslatokba bocsátkozol a jövővel kapcsolatban, ahelyett, hogy kipróbálnál valami újat, és megnéznéd mi történik azzal, csak a saját lehetőségeidet zárod le. A változás nehéz lehet, de általában nem lehetetlen.

Negatív automatikus gondolatok

Sohasem leszek képes arra, hogy a sarkamra álljak.

Lehetséges válaszok

Az, hogy még sohasem álltam ki magamért, nem jelenti azt, hogy nem is tudok. Először persze kellemetlenül fogom érezni magam. De ha eltökélt vagyok, könnyebb lesz a dolog. És persze mások is jobban fognak tisztelni. Sőt, én is tisztelni fogom magam. Egy lábtörlőt senki sem tisztel, csak átlépnek rajta.