

Negativne automatske misli



Što su negativne automatske misli?

Možda ste primijetili da u razdobljima kada ste anksiozniji, nervozniji, depresivniji ili nekako bezvoljniji razmišljate drugačije nego obično. Misli su tada malo mračnije ili pesimističnije. Može Vam se činiti da se ne možete nositi s nekom stresnom situacijom ili da je sve besmisleno ili da će posljedice nečega što se događa biti katastrofalne. Ove misli su često vrlo kratke, brze, jave se nenamjerno i spontano i nazivaju se automatskim mislima (nadalje u tekstu AM). Ponekad su u obliku rečenice ("Svi misle da sam glup/a!") ili pitanja ("Ima li ovo smisla?"), a ponekad se javljaju kao slike (npr. kako stojite u punoj učionici i ne možete reći niti jednu riječ, a sve oči su uprte u vas i ljudi se podsmjehuju i komentiraju).

Automatske misli mogu biti točne i funkcionalne, iskrivljene ili pak točne i nefunkcionalne. Ako se, na primjer, pripremate za polaganje ispita i dolazite pred učionicu, neke od mogućih misli koje Vam mogu prolaziti kroz glavu je: "Mogao bi biti težak ispit, ali sam se dosta pripremao/la i vjerojatno ću nešto znati." Te su misli točne i korisne.

No, možete pomisliti i sljedeće: "Bit će katastrofa, sigurno neću proći." Te misli nazivamo iskrivljenim mislima.

Ako pomislite: "Mogao/la bih pasti." ta misao je možda i točna, ali je zbilja nekorisna i nefunkcionalna u situaciji kada ste pred polaganjem ispita.

Prilikom javljanja ovakvih misli možemo prepoznati niz različitih vrsta iskrivljenja u razmišljanju, odnosno onoga što pogrešno zaključujemo. Ukratko ćemo opisati samo neke od njih:

Neke pogreške u mišljenju:

Čitanje misli: kada mislimo da znamo o čemu drugi misle, bez dovoljno dokaza o tome. Primjerice: "Oni će misliti da sam dosadan.", "Ona misli da sam nesposoban."

Katastrofiziranje: vjerovanje da je ono što se dogodilo ili smatrate da će se dogoditi toliko strašno da to nećete moći podnijeti. Primjerice: "Ako padnem ispit nikad neću raditi u struci. Završit ću na ulici."

Gatanje: kad predviđate što će se dogoditi u budućnosti. Često je povezano s katastrofiziranjem. Primjerice: "Zadaca mi je loša, past ću kolegiji.", "Reći ću nešto pogrešno."

Etiketiranje: pridavanje općih, negativnih oznaka sebi ili drugima. Primjerice: "Glup sam.", "On je jednostavno grozna osoba."

Sve ili ništa mišljenje: gledanje na situaciju u samo dvije kategorije (crno ili bijelo), umjesto na kontinuumu. Primjerice: "Svi će me odbaciti.", "Ništa u mom životu ne vrijedi."

Iskrivljene i/ili nefunkcionalne misli stvaraju, ali i održavaju određeni problem pa je važno prepoznati i osvijestiti kakve su te misli kako bismo mogli riješiti ono što nas muči. Kako to učiniti?



Što učiniti s negativnim mislima?



Kada osjetite neku intenzivnu emociju, a obično to budu neugodne emocije npr. tjeskoba, ljutnja ili tuga, zapitajte se „Što mi je sad prošlo kroz glavu?“, „Što sam to pomislio/la?“. To je najbolje učiniti na licu mjesta, znači osvijestiti te misli dok ste još u situaciji koja te emocije izaziva i dok su one snažne.

Kasnije se teže dosjetiti što se događalo u glavi, a i naše je pamćenje sklono tome da iskrivi informacije pa time i dovede u prisjećanje netočne informacije.

Kao što smo već utvrdili, automatske misli su često iskrivljene i/ili nekorisne, no kada se nađemo u situaciji koja nam je emocionalno važna i izaziva snažne emocije, najčešće ih prihvatimo kao potpuno točne i ne pitamo se jesu li one istinite.

Kada prepoznate misli, bitno je da ih provjerite. Najvažnije je da provjerite je li točno to što mislite, a ako i jest, pitanje je li ta misao ispravna. O čemu se radi? Jako je važno da pronađete ono što zovemo alternativne odnosno korisne misli. To su one misli koje su točnije i ispravnije za neku situaciju, one koje daju širu sliku, koje ispravljaju pogreške koje činimo u razmišljanjima i koje su nam korisne. Na početku to uopće nije jednostavno, ali (kao i sve ostalo u životu) vježbom postaje sve jednostavnije.

Pitanja koja mogu pomoći:



Alternativne (točnije) misli:

1. Mogu li sa sigurnošću reći da _____?
Npr. Mogu li sa sigurnošću reći da će svi misliti da sam glup?



Moguće je da će netko misliti da sam glup. Moguće je i da nitko neće misliti da sam glup. Moguće je da se nitko neće niti baviti pitanjem jesam li glup.

2. Jesam li 100% siguran/na da _____?
Npr. Jesam li 100% sigurna da će se moja anksioznost vidjeti?



Jako često su mi rekli da se uopće nije vidjelo da sam anksiozna. Puno puta sam mislila tako i to se nije pokazalo istinitim.

3. Koji su dokazi da je moja AM točna? Koji su dokazi protiv te AM?
Npr. Koji su dokazi da sam potpuni gubitnik? Koji su dokazi da sam u nekim stvarima ipak uspješan?



Ja zapravo nemam dokaza da sam gubitnik. Imam samo osjećaj da jesam. Prošao sam sve ispite redovito, radim sezonu svake godine, imam dobru ekipu s kojom se odlično zabavljam, a i uskaču kada trebam pomoć. I nitko me nikada nije nazvao gubitnikom, osim ja sebe samog. Mnogi zapravo kažu da mi zavide kako sve dobro organiziram, pa uspijevam imati i život i obaveze.

4. Kada bi moja AM bila točna, što je najgore što se može dogoditi? Kako bi se mogao/la nositi s tim?
Npr. Kad budem izlagala seminar zacrvenit ću se i to će se vidjeti iz aviona.



Postoji mogućnost da ću se zacrveniti jer mi tako koža reagira. To će možda netko primijetiti, ali to ne znači da moja prezentacija nije kvalitetna i da neću dobro odraditi izlaganje.

5. Postoji li još neko drugo objašnjenje za _____?
Npr. Postoji li još neko objašnjenje za to što je prijateljica odbila poziv na kavu?)



Ona sada ima jako puno obaveza. Možda je umorna i nije raspoložena za druženja. Kad god smo išle na kavu bilo nam je ugodno (pa onda nije točno da joj se ne sviđa ići sa mnom na kavu). Možda je danas dan kada joj se ne ide na druženja i kave.

Pitanja koja mogu pomoći:



Alternativne (točnije) misli:

6. Mora li _____ rezultirati s _____ ili je jednako s _____?

Npr. Znači li pad jednog ispita da nikad neću završiti fakultet i naći posao?



Mnogi su pali neke ispite i svejedno su završili fak, neki i s visokim prosjekom, a i našli su posao.

7. Postoji li još neka perspektiva iz koje mogu gledati situaciju?



OK. Nisam uspjela proći taj kolokvij. Ne bih trebala paničariti. Možda nije ni loše da sam sada pala jer ću stići bolje naučiti za ispravak, a to je bliže ispitu pa ću onda sve još bolje ponoviti.

8. Što znači _____? Znači li to stvarno da sam _____?

Npr. Što znači "izgledati kao idiot"? Znači li to što sam par puta zamuckivao da sam idiot?



Istina, zamuckivao sam, al' teško da sam idiot. Ako su drugi i primijetili da sam zamuckivao pa nije to najgora stvar na svijetu. Svakom se može dogoditi. Čak i ljudi koji svakodnevno drže govore (profesori, motivacijski govornici itd.), u svojim nastupima povremeno zamuckuju. Najčešće ljudi uopće ne pamte te momente iz izlaganja, jer se usmjeravaju na sadržaj prezentacije. Ima puno važnijih stvari oko kojih čovjek treba brinuti.

9. Pomaže li mi pretjerano usmjeravanje na tu situaciju i sitnice?

Npr. Nikako ne uspijevam pustiti se i prestati misliti na to kako sam zaboravila na vrijeme predati rad.



Nisam ga predala i sad je to iza mene. Vrijeme više ne mogu vratiti. Izgubila sam dio bodova i što je tu je. Bit ću pametnija drugi put i više se usmjeriti da poštujem rokove za radove. Sad više nema smisla stalno razmišljati kako mi se to dogodilo. Ne mogu ništa napraviti da vratim vrijeme. Samo mogu paziti da mi se to ponovno ne dogodi.

10. Ako bi _____ (ime prijatelja) bio u takvoj situaciji i to pomislio, što bih mu rekao?

Npr. Kad bi ti Marko rekao da je glup i nesposoban jer je zaboravio predati seminar, što bi mu rekao?

Često smo prema drugima realniji i blaži nego prema sebi samima. Prijatelju lakše kažemo i kako može drugačije gledati na ono što mu se događa ili kako da ne bude jako strog prema sebi, tako da ovo pitanje može pomoći upravo u tome.



Marko nije glup i sigurno mu ne bih rekao da je nesposoban. Samo se zbunio i zaboravio. I nije kraj svijeta što nije predao seminar na vrijeme.

Kao i sve u životu, tako i ovo treba uvježbavati. Što više vježbate, to ćete biti uspješniji u realnijem sagledavanju stvari koje vam se događaju. Ako zapnete, možete potražiti stručnu pomoć. Za studente/ice riječkog Sveučilišta tu je Psihološko savjetovalište Sveučilišnog savjetovališnog centra.

