



Упражнение: Мыслительные искажения, связанные с бессонницей

Цель

Вы научитесь проверять правдоподобность собственных мыслительных искажений. Благодаря этому вы научитесь находить такие альтернативные мысли, которые поддерживают ваш сон.

Инструкция

Используйте упражнение, чтобы бросить вызов тем способам мышления, которые поддерживают бессонницу.

Выполняйте это упражнение регулярно.

1. Прочитайте примеры различных мыслительных искажений. Если вы распознаете у себя аналогичное мыслительное искажение, запишите его в поле ответа.
2. Придумайте альтернативный ответ на данное мыслительное искажение. Вам помогут в этом следующие вопросы:
 - Является ли мысль правдой, убеждением или мнением?
 - Чем подтверждается правдивость мысли?
 - Вы это слышали своими ушами или видели своими глазами?
 - Вы думаете, что другие думают об этом, или вы сделали вывод, который на самом деле не соответствует действительности?

1. Мыслительные искажения:

Черно-белое мышление

- Мыслительное искажение: «После плохой ночи я не справлюсь с работой на следующий день».
- Альтернативная мысль: «Даже после ночей, когда я плохо спал, я в основном нормально справлялся с работой».

Катастрофическое мышление

- Мыслительное искажение: «Если бессонница продолжится, меня обязательно уволят».



- Альтернативная мысль: «Я выполняю свою работу достаточно хорошо. Когда мне не удастся поспать, я могу расслабиться и отдохнуть другими способами».

Мышление долженствования

- Мыслительное искажение: «Я должен быть в отличном состоянии и выложиться по полной, чтобы справиться с задачей».
- Альтернативная мысль: «Редко приходится быть на пике формы, и требовать этого от себя неразумно. Могу ли я требовать этого от других?»

Ложные обобщения

- Мыслительное искажение: «Я всегда плохо сплю».
- Альтернативная мысль: «С помощью дневника сна я обнаружил, что все ночи разные».

Прогнозирование будущего

- Мыслительное искажение: «Мне наверняка не удастся ночью заснуть».
- Альтернативная мысль: «Я не могу быть уверен в том, что произойдет сегодня. Может быть, я быстро засну после того, как сделаю упражнения».

Чтение мыслей

- Мыслительное искажение: «Мои коллеги замечают, что я устал, и считают меня слабым».
- Альтернативная мысль: «Я не могу знать, что думают другие люди».

2. Альтернативная мысль для мыслительных искажений

Напишите мыслительное искажение и альтернативную мысль. Вам помогут в этом следующие вопросы:

- Является ли мысль правдой, убеждением или мнением?
- Чем подтверждается правдивость мысли?
- Вы это слышали своими ушами или видели своими глазами?
- Вы думаете, что другие думают об этом, или вы сделали вывод, который на самом деле не соответствует действительности?

Черно-белое мышление



Катастрофическое мышление

Мышление долженствования

Ложные обобщения

Прогнозирование будущего

Чтение мыслей