



Harjoitus: Tunnista ajatusansat

Miksi?

Kun tunnistat itsellesi tyypilliset ajatusansat, voit oppia korvaamaan ne joustavammalla, paikkansapitävämmällä ja toimivammalla ajattelulla.

Miten?

Alla on esimerkkejä masennuksessa usein esiintyvistä ajatuksista ja niihin liittyvistä ajatusansoista. Merkitse listaan ajatusansat, jotka tunnistat itselläsi. On hyvin tavallista pudota ajattelussa useampaan kuin yhteen ajatusansa.

Huomaa, että vastauksesi eivät tallennu sivulle. Jos haluat myöhemmin palata tässä harjoituksessa tunnistamiisi ajatusansoihin, ota sivusta kuvakaappaus tai kopioi tunnistamasi ansat muistiinpanoihisi.

Kielteinen ajattelu

- Huomaan vain asioiden kielteiset puolet ja jätän myönteiset huomiotta.
- Kiinnitän huomiota siihen, mikä menee pieleen.
- Väheksyn omaa tai muiden toimintaa.

Yliyleistäminen

- Teen yksittäisen asian tai tilanteen perusteella päätelmän, miten asiat ovat tai tulevat olemaan.
- Käytän usein sanoja kuten aina, ei koskaan, kaikki, jokainen, ei kukaan, ei ketään.
- Ajattelen yhden kokemuksen määrittelevän, miten koen saman asian tulevaisuudessa.

Mustavalkoinen ajattelu

- Näen asiat usein joko-tai: hyvänä tai huonona, oikeana tai vääränä.
- Pienetkin virheet johtavat usein täydelliseen epäonnistumisen kokemukseen.
- Jos jokin asia ei heti onnistu toivomallani tavalla, ajattelen, että ei kannata edes yrittää.
- Jos kerran petyn toiseen ihmiseen, ajattelen ettei hän koskaan ole tukenani.





Nopeiden johtopäätösten vetäminen

- Tulkitsen pienetkin keholliset oireet vakaviksi, esim. jos sydämeni hakkaa, pelkään saavani sydänkohtauksen.
- Suurentelen ja murehdin yksittäisten valintojen/ päätösten vaikutusta omaan tai lapseni hyvinvointiin.
- Vedän nopeita johtopäätöksiä tapahtumien syy-seuraussuhteista, esim. ajatus "en pessyt käsiäni ennen vaipanvaihtoa, nyt vauva sairastuu".

Katastrofiajattelu

- Pelkään usein pahinta.
- Ajattelen, että vaikea tilanne/ vaihe tulee kestämään ikuisesti.
- Pienetkin huolenaiheet muuttuvat helposti mielessäni katastrofeiksi.

Minun pitäisi -ajattelu

- Ajattelen, että minun pitäisi tietää tai osata paremmin.
- Ajattelen, että minun pitäisi olla tietynlainen tai tuntea tietyllä tavalla.
- Ajattelen, että minun pitäisi pystyä parempaan.

Syylittäminen

- Syylitän itseäni pienistäkin epäonnistumisista.
- Syytän itseäni sellaisella tavalla, jolla en kohtelisi ystävääni.
- Ajattelen, että en ole vaatinut itseltäni tarpeeksi.
- Syylitän muita, kun he toimivat tavalla, joka ei ole omien toiveideni tai ajatuksieni mukaista.

Perfektionismi

- Arvotan itseäni tai muita suoriutumisen perusteella.
- Korkea vaatimustasoni estää minua tekemästä asioita, jotka voisivat tuoda mielihyvää, esimerkiksi lähtemästä paikkoihin tai kutsumasta vieraita.
- Ajattelen, että muut arvostelevat vanhemmuuttani, jos en suoriudu joka tilanteessa täydellisesti.
- Olen jatkuvasti tyytymätön omaan tai muiden toimintaan.





Ajatusten lukeminen

- Ajattelen tietäväni, mitä muut ajattelevat minusta.
- Jos joku vieras henkilö katsoo minua, ajattelen hänen paheksuvan tai tuomitsevan.
- Ajattelen muiden ajattelevan, että olen huono vanhempi, esim. jos vauvani itkee julkisella paikalla.
- Ajattelen, että muut ajattelevat, että hoidan kotiani huonosti, jos jätän kuivumassa olevat pyykit esille.

Tunteen järkeistäminen

- Uskon, että ajatukseni pitävät paikkansa, jos minusta tuntuu siltä, että ne ovat totta.
- Uskon, että jos minua pelottaa jokin asia, se tarkoittaa, että sen on oltava vaarallista.
- Uskon, että jos olen huolissani jostakin asiasta, huoleen on todennäköisesti syytä.

Taikauskoinen tai maaginen ajattelu

- Uskon sellaisiin syy-seuraussuhteisiin, joissa asiat eivät oikeasti liity toisiinsa.
- Ajattelen, että tuntemalla tietyllä tavalla, siitä seuraa jotain tiettyä.
- Ajattelen, että sanomalla jotain saatan pilata asian, eli uskon asian sanomisen aiheuttavan sen toteutumisen.
- Uskon, että voin ajattelullani tai toiminnallani vaikuttaa asioihin, joihin en todellisuudessa voi.

