

Клинический психолог  
Вьюков Антон

# САМОПОМОЩЬ ПРИ НЕВРОЗЕ

15 ТЕХНИК ОТ СТРАХА И ТРЕВОГИ



АНТОН ВЬЮКОВ

**Самопомощь при неврозе.  
15 техник от страха и тревоги**

«Издательские решения»

**Вьюков А.**

Самопомощь при неврозе. 15 техник от страха и тревоги /  
А. Вьюков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-533166-3

Из книги клинического психолога Антона Вьюкова вы узнаете о главных причинах и симптомах невроза, агорафобии, социофобии, страхе сойти с ума, невротической тошноте и позывах в туалет, неврозе сердца и др. Конкретные техники психотерапевтической практики, упражнения и рекомендации для преодоления страхов, фобий и панических атак снизят уровень тревожности, научат вас контролировать свое состояние и вернут радость жизни. Все процедуры рекомендуется согласовывать с лечащим врачом.

ISBN 978-5-00-533166-3

© Вьюков А.  
© Издательские решения

## Содержание

Глава 1.	6
Глава 2.	7
Глава 3. Какие самые частые причины панических атак?	8
Глава 4. Пять главных причин страха при панических атаках	9
Глава 5. Почему ВСД – это не диагноз?	10
Глава 6. Когнитивная уязвимость	12
Глава 7. Когнитивные искажения, как причины неврозов	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Самопомощь при неврозе 15 техник от страха и тревоги**

**АНТОН ВЬЮКОВ**

© Антон Вьюков, 2022

ISBN 978-5-0053-3166-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Глава 1.**

### **Моя история приступов паники и удушья**

Приступы паники и удушья у меня появились в 18 лет. В этом возрасте я серьезно занимался тхэквондо и однажды во время спарринга с партнером, пропустил удар в горло, после чего стал задыхаться и сильно испугался, что могу умереть. В тот момент ребята по секции привели меня в чувства и помогли прийти в себя. Но после этого, у меня появился навязчивый страх, что я могу ночью задохнуться и умереть во сне, и я стал бояться нормально спать.

А когда засыпал, то спустя какое-то время, во сне начинал чувствовать панику, от того, что я задыхаюсь, чувствовал симптомы удушья, просыпаясь весь в поту с сильным сердцебиением и диким страхом. Таких приступов было 2 – 3 в неделю, по 20 – 30 мин. А на утро после пробуждения чувствовал себя разбитым, уставшим и опустошенным. Потом я стал замечать, что начинал как-то дискомфортно и тревожно себя чувствовать в местах большого скопления людей, замкнутых пространствах и общественном транспорте, когда было жарко или душно, потому что боялся, что симптомы удушья снова могут повториться.

И я стал ловить себя на мысли, что начинаю избегать, поездок на автобусе (часто ходил пешком) или спускаться в лифте (поднимался и спускался по лестнице с седьмого этажа), потому что появлялся страх, что это может повториться снова и снова. С одной стороны, для здоровья ходить полезно, но поверьте, что я очень уставал)

Задолго до того, как я стал клиническим психологом, мне пришлось столкнуться с этими неприятными ощущениями и пытаться их преодолеть.

Почему появляется «страх страха»?

## **Глава 2.**

### **Почему появляется «Страх страха?»**

Вспоминаю, как было у меня, после нескольких перенесённых приступов, я начинал чувствовать тревогу в общественном транспорте и лифте, поскольку боялся, что не смогу выбежать вовремя, если начну задыхаться, когда меня накроет. Точно также и при повторении этих ситуаций, появляется страх перед ними.

Суть это условного рефлекса, заключается в том, что полученный негативный опыт нас предостерегает избегать тех обстоятельств или мест, где мы этот опыт приобрели. И появляется знаменитый тревожный комплекс «страх страха».

Почему страх во время паники достигает такой силы? Потому что у человека формируется условный рефлекс, как в эксперименте с собакой Павлова. У которой сформировали условный рефлекс и выделение слюны, как реакции на звонок.

По сути, такой же условный рефлекс формируется и у человека, страдающего паническими атаками, как появление определенной реакции на какое-либо место или ситуацию.

Таким образом, человек начинает испытывать панику уже только приближаясь к тому месту, где он ранее испытал её до этого. Например, у него два раза случился приступ паники в метро, на третий, только уже подходя к метро, он может снова испытать его.

И поэтому у людей часто вырабатывается ограничительное поведение «В метро боюсь, поеду на автобусе или вообще пешком пойду...».

У кого-то этот рефлекс формируется легче и быстрее, а у кого-то дольше и сложнее, но он формируется и существенно снижает качество жизни, доставляя массу неприятных ощущений, заставляя человека страдать.

## **Глава 3. Какие самые частые причины панических атак?**

Первая причина. Большинство людей, которые страдают тревогой и паникой имеют тревожно-мнительный характер, впечатлительность, максимализм и жесткие требования к себе и другим. То есть они, по сути, всю свою жизнь находятся в лёгкой тревожности и напряжении, тем самым повышая тонус симпатoadренальной системы организма. Они склонны к бесконечным раздумьям, сомнениям, навязчивым мыслям (руминациям) и переливанию как говорят «из пустого в порожнее», постоянно о всём беспокоятся и думают «если бы да кабы». Рисуя по любому случаю в своем сознании катастрофические картины, которые могут произойти с ними или окружающими.

Также, сюда можно отнести и ипохондрию, как склонность катастрофически интерпретировать свои телесные проявления и физические ощущения. Например, человек говорит: «У меня что-то закололо в животе, наверное поджелудочная и возможно рак, потому что рак был у моей бабушки» и от этих волнительных мыслей у него уже появляется паника.

Вторая причина, появляется тогда, когда в жизни у человека неопределенная ситуация, результаты которой, могут как-то повлиять на его качество жизни или здоровье. И на фоне этого тревожного ожидания и невозможности быстрого разрешения, человек находится в сильном психоэмоциональном напряжении, которое в определенном смысле служит детонатором для внезапного приступа, с целью разрядки.

Третья причина, сильные стрессовые ситуации, физическое или сексуальное насилие, эмоциональные репрессии, утрата близких, участие в каких-либо боевых действиях и прочие психические травмы, пережитые человеком в прошлом или детстве, которые приводят к истощению его ресурсов, нарушению адаптации и способности преодолевать стрессы. Создавая у человека определённую уязвимость перед лицом эмоциональных проблем, где панические расстройства не единственные.

Вывод заключается в том, что на основании перечисленных признаков у человека формируется условный рефлекс, благодаря которому появляются приступы, причины которых он не видит в сознании и все это усиливает изначальное базовое напряжение, тревожность характера и катастрофическое мышление.

## Глава 4. Пять главных причин страха при панических атаках

Одна из главных причин панических атак, связана с тем, что человек боится последствий своего страха и последствий своего состояния.

Этих последствий выделяют пять.

Первое, связано со страхом у человека за то, что у него может случиться что-то с сердцем, тахикардия, инфаркт, остановка или разрыв. Потому, что человек чувствует сильные ощущения в области груди и ему кажется, что вот-вот что-то катастрофическое произойдёт.

Второй, это страх последствий, страх сойти с ума или упасть в обморок.

Третий страх, появляется в такие моменты, когда человек чувствует приступы удушья, сжатости в груди и спертости дыхания. Появляется ощущение, что он может задохнуться и умереть от нехватки воздуха.

Четвертый страх, когда человек боится, что может совершить какие-либо неадекватные поступки, начнёт сходить с ума или потеряет над собой контроль, причем очень важно, что это должно произойти в общественном месте.

И пятый страх, это страх за оценку других людей, человек боится, что люди увидят его неадекватное поведение, увидят, что он хочет в туалет, увидят, что он покраснел, увидят, что он как-то не так себя ведёт.

Суть заключается в том, что человек начинает бояться, несколько самого страха, сколько своего состояния, вызванного этим страхом. Это так называемый «Страх страха», о котором говорят люди, страдающие паническими атаками.

И достаточно одного из перечисленных мной пунктов чтобы, условный рефлекс панической атаки продолжал делать свою неприятную работу.

Источником страха выступает ошибочное восприятие человеком своих состояний и действительности. Именно по этой причине, люди, страдающие паническими атаками, относятся к мыслям, как фактам, то есть воспринимают их как объективную реальность, а не ошибки восприятия, они действительно верят, что мысли, которые вызвали у них страх или тревогу являются настоящими и могут произойти с ними.

И когнитивно-поведенческая психотерапия, позволяет человеку научиться менять свои мысли и менять контекст, а изменяя контекст, он меняет отношение. А личностные особенности и привычки при неврозе, не позволяют это сделать конструктивно, что и поддерживает симптомы.

А есть ли у вас какие-нибудь черты, которые мешают вести себя нужным образом?

## Глава 5. Почему ВСД – это не диагноз?

Многие люди приходя на психотерапию уверены в том, что панические атаки и ВСД – это тяжёлая и чуть ли неизлечимая болезнь?

Такое представление во многом связано с идеологическим развитием психотерапии, благодаря которому в Советском Союзе – советские граждане неврозами страдать не должны). Да и само понятие неврозов, как нозологической единицы практически отсутствовало.

Великие ученые такие, как В. М. Бехтерев, И. П. Павлов, понимали невроз – как физиологические нарушения ЦНС, патологические условные рефлексы и патофизиологические нарушения нервных клеток, которые не позволяли увидеть суть невроза, как нарушения системы отношений.

Благодаря этим биологическим теориям и отрицанию по сути роли психики, учение о неврозах зашло в тупик! Более-менее, это смог как-то компенсировать в конце 20 века, советский психолог В. Н. Мясищев, опять же где-то отталкиваясь и критикуя психоанализ, он, по сути, создает первую более-менее четкую концепцию неврозов в Советском Союзе.

Поэтому симптомы, которые, врачи фиксировали у пациентов с вегетативной активностью, были объединены в синдром нейроциркуляторной дистонии (ВСД), указывающий на некоторые дисфункциональные состояния организма.

За свой четырнадцатилетний опыт психотерапии, Я не перестаю удивляться, насколько сильно у людей в головах сидит страх диагноза ВСД, излечение которого они ищут на различных форумах, сайтах, курсах, где угодно, лишь бы не в своей голове и не в решении своих эмоциональных проблем.

Я уже писал в начале об основных причинах панических атак, появление которых во многом связано с психологическими проблемами личности, из-за чего и повышается общий эмоциональный фон, активирующий вегетативную систему.

И активность вегетатики, если она обусловлена психологическими причинами, практически всегда снижается за счет снижения психоэмоционального напряжения, которое достигается в процессе психотерапии.

Таким образом, многие люди, приходят на консультации уже после посещения различных сообществ и форумов по ВСД. Они всё знают, всё понимают, но, когда я спрашиваю зачем вы пришли, говорят, что стало ещё хуже. Главная опасность тревожно-мнительных людей как раз и заключается в том, что на этих формах, по сути, никто никакой ответственности не несет и каждый пишет свои страшилки и сомнительные истории, так как он это видит. И от этого тревожный человек становится еще более тревожным.

Эти форумы напоминают мне сакральные секты, в которых собираются заговорщики и убеждают друг друга в том, что от панических атак не избавиться, а жизнь полна боли и страдания и все безнадежно.

Но как показывает практика, это люди, которые во многом оправдывают свои страхи и неудачи, опираясь на эти форумы, как «вторичную выгоду». И когда кто-то появляется и говорит, что тревожное расстройство, панические атаки, ВСД – всё это достаточно успешно лечится с помощью психотерапии, нужно только сделать первый шаг вперёд вот.... А его как говорится раз и сразу в БАН, за «раскачивание лодки».

У меня в соцсетях есть видео посвященные паническим атакам, в месяц оно набирает около 100 – 130 тысяч просмотров и многие люди в комментариях постоянно жалуются на ВСД, а когда я спрашиваю, кто из вас прочитал хотя бы одну книгу, чтобы себе помочь, обратился к психологу, да хоть что-то сделал вообще, все молчат).

Поэтому лично Я рекомендую поменьше посещать различных форумов и интернет-сообществ, а если уже хочется получить какую-то информацию, то сейчас есть достаточном коли-

честве есть много хороших книг, написанных психологами про панические атаки и ВСД. Этот список я постоянно обновляю и публикую у себя в блоге.

Есть конечно и те, кто, старается, пробует, делает и справляется с ВСД, а есть люди, образ жизни которых ныть, жаловаться и обвинять, ругаться, говорить, что всё бесполезно, что никто им не поможет, писать слезливые комментарии, говорить, что пробовали не помогло и что нет денег на психолога. Я рекомендую подальше держаться от них, поскольку помочь вы им не сможете, а свою нервную систему испортите.

Запомните пожалуйста, что квалифицированную и профессиональную помощь вам сможет оказать только психолог или психотерапевт, нужно просто идти к этому осознавая, что ваше качество жизни – это ваша ответственность. Так что «Дорогу осилит идущий» как говорил Конфуций), а я говорю: «Дорога возникает под шагами идущего».

## Глава 6. Когнитивная уязвимость

Как говорят психологи, личность формируется когнитивными схемами, которые основываются на глубинных убеждениях. А глубинные убеждения, как мы знаем, формируются в детстве, на основе личного опыта идентификации со своими близкими и значимыми людьми, создавая таким образом основу Я – концепции, благодаря которой у человека формируется представление о себе, о других людях и мире в целом.

Схемы могут быть как полезными, здоровыми конструктивными, помогающими человеку адаптироваться, развиваться и улучшать свое качество жизни. А могут быть и соответственно деструктивными, мешающими человеку адаптироваться и улучшать свое качество жизни и способствовать появлению многих эмоциональных проблем и стрессов.

Это так называемые «ошибки мышления» или когнитивные искажения, в основе которых, лежат проблемы воспитания и психологические комплексы родителей, в тех условия развития, где жил ребёнок. Если проще, это определённая привычка на уровне автоматизма и нейронных связей думать о себе всегда плохо, а есть люди, у которых есть привычка думать о себе хорошо. Когнитивные искажения состоят из жёстких и мыслительно-эмоциональных связей. Включают в себя наличие множества безусловных и негативных предписаний, правил, требований, которым в своей жизни должен следовать человек.

Например: «Ты станешь таким же алкоголиком, как и твой отец», «Если не поступишь в институт можешь про нас забыть», «Кто тебя такую возьмет замуж», «Ты всегда всё делаешь неправильно», «Ты постоянно нам мешаешь» итд.

Почему когнитивные искажения имеют такую большую силу и власть над нами, потому что в период нашего развития, мы нуждаемся в обработке поступающей информации, опираясь на знаки, стимулы и предписания, которые мы получаем. А во взрослом возрасте мы их не осознаем. Благодаря этим знакам, установкам, правилам, человек учится объяснять происходящее с ним и как к этому относиться.

И опасность этих правил для душевного здоровья человека, заключается в том, что они на раннем этапе воспринимаются им без критики, без проверки, подтверждений фактами и интроспекции, формируясь из детских впечатлений от близких родственников или родителей.

Вывод. Из-за этой особенности работы искажений, у человека формируется так называемая когнитивная уязвимость к стрессу и другим эмоциональным расстройствам.

## Глава 7. Когнитивные искажения, как причины неврозов

### 1) Установка «Долженствования».

Многие коллеги, к сожалению, недооценивают при работе с клиентами влияние и значимость иррациональных убеждений, которые структурируют наш опыт и зачастую лежат в основе большинства эмоциональных и психологических проблем.

Суть заключается в том, что если человека в определённом возрасте научили неправильно и не конструктивно понимать свои поступки, себя, других, мир, то на протяжении своей жизни он реализует множество негативных повторений, естественно получая определённые последствия.

Сегодня я начну с «королевы» когнитивных искажений, как называл её А. Эллис, установки Долженствования.

А королевой эту установку еще называют потому, что она самая «сильная» и распространённая. В том плане, что она может дополнять и присутствовать в любых других искажениях и лежать в их основе.

Приведу пример наиболее часто встречающихся:

«Я должен не допускать ошибок, чтобы всем нравится».

«Другие не должны меня критиковать и быть мной недовольны».

«Куда смотрит Господь, в мире столько зла и несправедливости, он не должен быть таким жестоким».

«Другие водители на дороге не должны нарушать правила дорожного движения, но должны меня пропускать».

«Начальник и коллеги должны меня ценить».

«Жена и дети должны меня слушаться».

«Дети не должны так баловаться, а соседи шуметь».

Первая сфера проявления этой установки в отношении себя и того, что я считаю, что должен другим. Если человек с этим живёт, то находится постоянно в условиях сильного стресса и тревоги, поскольку всегда будут какие-то люди, обстоятельства, которые будут мешать, это чувство как-то контролировать. И человек попадает в созданную им же ошибку, что я не могу это фактически контролировать и не могу это не контролировать.

Вторая сфера проявления установки. Долженствование в отношении других. Это один из мощных источников проявления стресса и тревоги. Поскольку изначально люди не могут соответствовать нашим ожиданиям и всегда найдутся те, кто ведёт себя неподобающе или как-то иначе. А человек с этой установкой бессознательно сохраняет иллюзию и попытку контроля.

Третья сфера проявления установки долженствования, это требование в отношении мира и Вселенной. Человек непоколебимо считает, что мир (государство, Бог) ему что-то должен и пытается это требовать, и расстраивается если не получает.

Задумайтесь насколько сильно это установка проявляется в вашей жизни?

### 2) Установка «Катастрофизации».

Сегодня поговорим о когнитивном искажении – установке «Катастрофизации». Её наличие говорит о склонности человека мыслить негативно, о событиях будущего или настоящего, без учёта вероятных фактов, подтверждающих это.

Приведу несколько примеров:

«У меня закололо что-то в области кишечника, наверное рак или язва».

«Мне 20 лет, а я одна без парня, так всю жизнь в девках и останусь.»

«Начальник косо посмотрел на меня после планерки, наверное уволит».

«Ужасно быть беспомощным и одному на старость лет».

«Если меня уволят с работы, мои дети помрут с голоду и то это будет фиаско для всей моей жизни».

«Если я совершила ошибку, то все увидят, какая я некомпетентная».

«Мой ребёнок на детской площадке испачкал одежду в грязи, все посмотрят и поймут какая я плохая мать».

«Вчера у меня была тяжесть в голове, это мог быть микроинсульт, а сегодня напряжение в области груди, наверное может случиться инфаркт».

«Мой муж сегодня с утра сидел в туалете с телефоном, наверное скрывает от меня интрижку».

«Жена вчера перед уходом на работу уж больно красилась, а вечером задержалась на полчаса, может любовник появился?»

В силу доминирования установки «Катастрофизации», любое неприятное событие оценивается человеком, как что-то фатальное, чудовищное, ужасающее, неотвратимое, что может окончательно и бесповоротно оказать влияние на его жизнь. Людей с этим искажением, часто называют нытиками и паникерами, хотя они в этом и не особо виноваты. Масштаб вселенской катастрофы, перед которой человек может чувствовать безнадежность и беспомощность, чтобы что-то изменить в лучшую сторону. Это заставляет помимо позиции паникера, быть все время в состоянии психоэмоционального и телесного напряжения.

### **3) Установка «Дихотомического мышления».**

Дихотомия (греч. διχотоμία: δῖχῆ, «надвое» + τομή, «деление») означает двойственность или разделение чего-либо на две части.

Когнитивное искажение – дихотомическое мышление проявляется в определенной тенденции структурировать свой жизненный опыт в двух противоположностях и крайностях.

Например, человек думает «Либо я буду безупречным и идеальным, либо ужасным, плохим, недостойным или вообще «тварью, дрожащей».

Это категория искажений, ещё часто обозначается, как мышление по типу «чёрное-белое», характеризующееся крайностями и отсутствием середины в оценке. Например: «Кто не с нами, тот против нас», «Если я пережил приступ панической атаки, значит я уже нездоровый человек», «Меня бросил мужчина, теперь я навсегда останусь одна», «Я подвел друга, теперь я никудашный человек».

### **4) Установка «Персонализации» в мышлении.**

Установка персонализации, как когнитивное искажение, часто формируется у людей с различными невротическими расстройствами и тревожно-фобической симптоматикой.

Благодаря этой установке, человек в своем мышлении, связывает различные события, ситуации, обстоятельства со своей персоной, без каких-то реалистичных оснований и фактов, подтверждающих это.

Например, если он совершил какую-либо ошибку, то будет уверен, что она находится в центре внимания окружающих и что только о ней все и говорят.

Например, человек говорит: «Мне кажется, что в офисе на меня все смотрят и оценивают, наверное со мной что-то не так».

### **5) Установка «Перфекционизма» в мышлении.**

С установкой перфекционизма, часто связана неврастения. Это означает, что человек в своей жизни не может контролировать и не видит разницы и меры, между делами в которых

нужно действительно делать все по максимуму и где этого не требуется. И на это он направляет колоссальное количество своей энергии забирая из других сфер своей жизни.

В своей невротической форме, перфекционизм заключается в убеждении, что любая работа должна быть выполнена идеально. Поэтому люди, которые им страдают, часто находятся в психоэмоциональном напряжении и испытывают неудовлетворение от нее, поскольку в голове часто присутствуют мысли типа «А ведь можно было сделать лучше».

В чем же заключается главная проблема перфекционизма? А в том, что человек сталкивается со своим неконтролируемым желанием «насиловать улучшение». Он отрывается от своей реальности, уподобляясь древнегреческому Ахиллесу, который согласно метафоре – никак не может догнать черепаху.

Понятно, что все мы в той или иной степени стремимся к идеалу и совершенству, но психологически здоровый человек, от этого не сильно зависит, а невротик к этому стремится, потому что не может этого не делать.

Обстоятельно придираясь к деталям – перфекционисты создают свое измерение, в котором теряются в пространстве и времени, пытаясь во всем создать шедевр. Однако огромный минус такого подхода, заключается в том, что, утопая в процессе, они забывают или не берут во внимание, что помимо качества, ещё важна скорость и объём работы. Перфекционизм это реально мощный «пожиратель времени».

Мне пришла в голову здесь метафора из фильма Стивена Кинга «Лангольеры», существа, которые пожирали пространство.

Да и сам перфекционизм не является синонимом качества, поскольку качество, например в сфере услуг – это степень удовлетворения потребности потребителя, а перфекционизм по большому счёту степень удовлетворения самого перфекциониста. Поэтому, эта та категория людей, для которых нужен двадцать пятый час в сутках, а слово дедлайн и сроки для них непереносимы.

Вывод: на практике суть перфекционизма, как и любого когнитивного искажения – это реализация и компенсаторная стратегия, которая сформировалась, как защитная реакция в процессе развития человека, с целью совладания со своим внутренним конфликтом и не конструктивными глубинными убеждениями.

#### **б) Установка «Негативного предсказания будущего» в мышлении.**

Эта установка связана с тем, что люди бессознательно склонны к предсказанию каких-либо дурных событий и неудач в будущем, а потом что-то делать для их воплощения.

Если, например, женщина считает своего супруга неудачником, то он во многом будет и вести себя как неудачник. Если муж яростно ревнует свою жену, то рано или поздно она ему изменит, хотя раньше об этом и не думала. Или ребёнка родители называют глупым, только за то, что он получил двойку и он действительно будет чувствовать себя глупым.

Некоторые женщины имеют убеждение, что «Все мужики козлы» и благодаря чему уже ожидают от них определенного поведения, которое рано или поздно подтверждается.

Например, человеку кто-то сказал, что он упадёт в яму идя с работы. И он под воздействием своих чувств, бессознательно начнет менять свое поведение, обходя ямы в пользу прогнозируемого, то вполне вероятно, что это приведет его к исполнению этого пророчества и подкреплению у него мыслей, что он может по совместительству работать оракулом. Это шутка, но человеку было вряд ли смешно в тот момент.

Подводя итог, можно сказать, что важно не только, как люди себя ведут, но и то, что от них ожидают. Это установка достаточно тесно переплетается с эффектом «Пигмалиона-Розенталя», суть которого заключается в том, что ожидания от исполнения пророчеств, будут во многом определять действия человека и его интерпретацию окружающих людей.

Поэтому установки «Негативного предсказания будущего», это ложное и неадекватное восприятие ситуации, которое создаёт новое поведение, делающее ложную теорию правдивой. И в цепи этих событий ошибка – становится правилом.

### **7) Установка «Сверхгенерализация» в мышлении.**

Обобщение – это когнитивное искажение, которое называют сверхобобщением или сверхгенерализацией. Благодаря этой ошибке мозга, человек обретает склонность в своем мышлении, судить о ситуации по частному и единичному случаю.

Например, руководитель указал своему подчиненному на совершенную им ошибку в отчете, и подчинённый подумал: «Блин я опять всё делаю неправильно».

Жена говорит мужу: «Ты всегда разбрасываешь свои носки по комнате».

Муж говорит жене: «Вечно ты со мной споришь и перебиваешь, а сама слово не даёшь сказать».

В какой-то период развития генерализация, была одним из защитных механизмов мозга, благодаря которой, человек делая обобщения на основе полученной информации, мог быстрее адаптироваться и развиваться.

Согласитесь, например, что человеку, который проживал в первобытном обществе, не нужно было знать всех тигров в мире, чтобы допускать что любой тигр, может на него напасть.

Но, с другой стороны, если обобщение происходит постоянно, это приводит к неконструктивной обработке информации у человека.

Приведу простой пример, в какой-то период у человека произошло несколько неприятных ситуаций, развод с женой, конфликт с начальником, потерял ключи от квартиры, стукнул машину, голубь испачкал и на основании этого, он делает обобщение, что у него ничего не получается в жизни, что он неудачник и лузер. И он создает глобальные негативные обобщения, на основе нескольких случаев.

И человек мысля с помощью этого искажения, начинает, во-первых, добавлять кучу различных негативных эмоций и переживаний, разрушая себе психику и занижая самооценку, а во-вторых, формирует у себя «негативное подкрепление», ожидая повторения подобного случая в будущем, думая: «Ага, раз со мной случились все эти проблемы, значит это потому, что я неудачник и со мной по другому быть не может».

Таким образом, выстраивается дисфункциональная модель поведения в отношении себя и других, в которую человек начинает верить и транслировать другим.

### **8) Установка «Чтения мыслей»**

Следующее когнитивное искажение, называется «чтение мыслей», я называю его «телепат». Она формирует склонность у человека приписывать другим, невысказанные ими суждения, мнения или мысли. Как говорят «домысливать» за других.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.