

JÁ OUVIU FALAR SOBRE DISTORÇÕES COGNITIVAS?



São formas distorcidas que as pessoas têm de interpretar situações, outras pessoas ou a si mesmas, **sob uma ótica negativa**.

Provavelmente você já teve algum pensamento distorcido ou já percebeu alguém pensando dessa maneira. Aqui vão **algumas** das principais distorções para te auxiliar a identificar:

- **Leitura mental:** Você acredita que sabe o que o outro pensa sem ter nenhuma base ou evidência sobre a sua afirmação.
“Olha só como ele está me olhando. Ele não gosta de mim.”
- **Rotulação:** Atribui características a si ou aos outros e acredita que elas definem sua totalidade.
“Eu sou inútil.”; “Ela é uma péssima pessoa.”
- **Desqualificação do positivo:** Você deixa de observar fatores positivos de uma situação, desconsiderando como elas podem afetar sua avaliação.
“Não conta se fui bem nessa prova, porque ela estava fácil”.
- **Previsão do futuro:** Prever o futuro de maneira negativa, sem considerar outras possibilidades para a situação.
“Não vou conseguir a vaga de emprego.”
“Não adianta tentar, porque não vai dar certo”
- **E se?:** Sempre se questiona “e se” algo acontecer sobre as situações de uma maneira que não se sente satisfeito com nenhuma resposta.
“Ok, mas e se eu não conseguir passar no vestibular?”
- **Pensamento dicotômico:** Ver situações em termos de dois polos, tudo ou nada.
“Se eu não conseguir passar na prova, significa que sou um fracasso em tudo”.

E então? Já teve algumas dessas distorções? Se sim, saiba que estar atento sobre quando pensamos dessa maneira é um importante caminho para melhorar nossa saúde mental. **Mantenha um registro de seus pensamentos** e observe quando pensa de alguma maneira descrita acima!

