**تعریف خطاهای شناختی :**

خطاهای شناختی الگوهای فکری غیرمنطقی ،معیوب و اغراق آمیز در فرد که با واقعیت منطبق نیست و باعث بروز مشکلاتی در طول زندگی و شرایط مختلف می شود این شرایط می تواند زمینه را برای ابتلا به برخی اختلالات روانی، مانند اختلال افسردگی، اختلال وسواس فکری و عملی و اختلالات اضطرابی، فراهم کند.

ﻣﻨﻈﻮر از ﻏﯿﺮﻣﻨﻄﻘی ﺑﻮدن اﯾﻦ اﺳﺖ کﻪ ﯾک چﯿﺰي در ﻣﻮرد اﯾﻦ اﻓکﺎر وﺟﻮد دارد کﻪ وﻗﺘی آن را ارزﯾﺎﺑی ﻣی کﻨﯿﺪ ﻣﺘﻮﺟﻪ ﻣی ﺷﻮﯾﺪ کﻪ درﺳﺖ ﺑﻪ ﻧﻈﺮ ﻧﻤی رﺳﺪ.ﺑﻪ ﻋﺒﺎرت دﯾگﺮ ﯾک ﺳﺮي ﺧﻄﺎﻫﺎي ﺗﻔکﺮ در آن وﺟﻮد دارد.اﯾﻦ ﺧﻄﺎﻫﺎ، اﻧﻮاع ﻣﺨﺘﻠﻔی دارﻧﺪ و گﺎﻫی در ﯾک ﻓکﺮﺧﻮدآﯾﻨﺪﻣﻤکﻦ اﺳﺖ چند ﻧﻮع ﺧﻄﺎ وﺟﻮد داﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﺪ

آشنایی با انواع خطاهای شناختی، به شناسایی افکار منفی و درک بهتر افراد دارای این نوع سوگیری های شناختی، کمک می کند

یکی از موقعیت هایی که دچار اضطراب شده اید بخاطر بیاورید در آن موقعیت یا در باره آن موقعیت چه افکاری در ذهن داشتید این افکار چه احساس و علائم جسمی در شما ایجاد کرد؟



 **دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی ,درمانی تبریز**

 **معاونت بهداشت**



در مورد خطاهای شناختی، علت های شکل گیری و راه درمان آن ها چه می دانید؟

کﺴی کﻪ ﺗﻔکﺮ ﻫﻤﻪ ﯾﺎ ﻫﯿچ دارد ﺑﻪ راﺣﺘی می تواند خود را فردی شکست خورده ،غیرجذاب و یا دوست داشتنی فرض کند چیزی به نام قابل قبول ،تا حدی موفق،وجود ندارد همه چیز یا سفید است یا سیاه

پیشگویی: ﺷﻤﺎ پﯿﺶ ﺑﯿﻨی ﻣی کﻨﯿﺪ ﯾک چیز منفی ﻗﺮار اﺳﺖ در آﯾﻨﺪه اﺗﻔﺎق ﺑﯿﻔﺘﺪ.ﻣﺜﺎل: کسانی که اضطراب اجتماعی دارﻧﺪ ﺑﻪ آﯾﻨﺪه ﻧگﺎه می کﻨﻨﺪ و ﺑﺎ اﻃﻤﯿﻨﺎن پﯿﺶ ﺑﯿﻨی ﻣی کﻨﻨﺪ"می دانم ذﻫﻨﻢ قفل می کند و چیزی ﺑﺮاي گﻔﺘﻦ ﻧﺪارم"

از ﺷﺎﯾﻊ ﺗﺮﯾﻦ ﺧﻄﺎﻫﺎي ﻓکﺮي افراد مبتلا به اﺿﻄﺮاب اﺟﺘﻤﺎعی "اﯾﻦﻣﻮﻗﻌﯿﺖ ﺧﻮب پﯿﺶ رﻓﺖ چون کسی ﺳﻮال سختی از ﻣﻦ نپرسید" ﻧﻤﯿﺪاﻧﻢ چرا آﻧﻘﺪر نگران ﺑﻮدم چون اﺻﻼ چیزمهمی نبود

**برخی دلایل شکل گیری خطاهای شناختی :**

دلایل متعددی مانند عوامل فرهنگی، محیطی و اجتماعی وجود دارند که می توانند بر الگوهای فکری اثر گذاشته و باعث شکل گیری خطاهای شناختی شوند همچنین مبتلا بودن فرد به اختلالات روانی، می تواند عاملی برای گسترش تحریف های شناختی باشد

**انواع خطاهای شناختی:**

ﻓﺎﺟﻌﻪ ﺳﺎزي (ﺷﻤﺎ در ﺑﺪ ﺑﻮدن اﺗﻔﺎﻗی کﻪ اﻓﺘﺎده و ﯾﺎ پﯿﺶ ﺑﯿﻨی ﻣی کﻨﯿﺪ ﻣی اﻓﺘﺪ اﻏﺮاق ﻣی کﻨﯿﺪ و ﯾک اﺗﻔﺎق ﻣﻌﻤﻮﻟی ﺑﺪ و ﯾﺎ ﯾک اﺷﺘﺒﺎه ﻣﻌﻤﻮﻟی را ﺗﺒﺪﯾﻞ ﺑﻪ ﯾک ﻓﺎﺟﻌﻪ ﻣی کﻨﯿﺪ.)

ﺗﻔکﺮ ﻫﻤﻪ ﯾﺎ ﻫﯿچ ﯾﺎ ﺳﻔﯿﺪ و ﺳﯿﺎه:

فیلتر ذهنی: ﺑﻪ ﺟﺎي اﯾﻨکﻪ تصویر کلی را ببیند بی دﻟﯿﻞ ﺑﻪ ﯾک ﺳﺮي ﺟﺰﺋﯿﺎت منفی ﺗﻮﺟﻪ می کندﻣﺜﺎل در ﯾک سخنرانی ﻓﺮد ﻣﻤکﻦ اﺳﺖ پس از دﯾﺪن ﯾکﻧﻔﺮ کﻪ ﺧﻤﯿﺎزه می کﺸﺪ دچار اﺿﻄﺮاب شود و ﻧﺘﯿﺠﻪ گﯿﺮي کند که حنما سخنرانی من خیلی کسب کننده است

ذﻫﻦ خوانی: ﻓﺮد ﻓکﺮمی کند کﻪ می داند دﯾگﺮان در ﻣﻮرد او چه ﻓکﺮ می کﻨﻨﺪ و ﺳﺎﯾﺮ اﺣﺘﻤﺎﻻت را درﻧﻈﺮ نمی گﯿﺮد و ﯾﺎ تلاشی برای بررسی ﺑﺮاي ﻧﻈﺮ و ﯾﺎ ﻓﺮض ﺧﻮد نمی کند

ﺗﻌﻤﯿﻢ ﺑﯿﺶ ازﺣﺪ: فرد ﯾک ﻧﺘﯿﺠﻪ گﯿﺮيﻣﻨﻔی را بسط می دهدروي ﯾک ﺗﺠﺮﺑﻪ ﯾﺎ ﺣﺎدﺛﻪ ﺗﺎکﯿﺪ زﯾﺎدي ﻣی کند اﯾﻦ اﺗﻔﺎق ﺑﺪ اﻓﺘﺎد پس ﻫﻤﯿﺸﻪ ﺧﻮاﻫﺪ اﻓﺘﺎد.اﯾﻦ اﻏﻠﺐ ﻣﺎﻧﻊ از آن ﻣی ﺷﻮد کﻪ ﻓﺮد ﺑﻪ خود یا دیگری ﯾک ﺷﺎﻧﺲ دوم ﺑﺪﻫﺪ.

کﻨﺪ:اﯾﻦ اﺗﻔﺎق ﺑﺪ اﻓﺘﺎد پﺲ ﻫﻤﯿﺸﻪ ﺧﻮاﻫﺪ اﻓﺘﺎد.اﯾﻦ اﻏﻠﺐ ﻣﺎﻧﻊ از آن ﻣی ﺷﻮد کﻪ ﻓﺮد ﺑﻪ

ﺧﻮد–ﯾﺎ دﯾگﺮي-ﯾک ﺷﺎﻧﺲ دوم ﺑﺪﻫﺪ.

وﺟﻪ ﻣﺸﺘﺮك اﯾﻦ افکار بی اعتبار کردن موارد مثبت است فرد نتیجه می گیرد عملکرد او موجب خوب پیش رفتن موقعیت نشده پس دلیلی ندارد که دفعه بعد با اعتماد به نفس بیشتری وارد موقعیت شود

 اﺳﺘﺪﻻل هیجانی: ﻣﺒﻨﺎي ﻗﻀﺎوت، اﺣﺴﺎﺳﺎت ﻫﺴﺘﻨﺪ.مثال چون ﻣﻦ خیلی ﻣﻀﻄﺮب ﻫﺴﺘﻢ پس ﺑﺎﯾﺪ اﯾﻦ ﻣکﺎﻟﻤﻪ ﺑﺪ پﯿﺶ رﻓﺘﻪ ﺑﺎﺷﺪ

برچسب زدن: ﻣﻮﺟﺐ ﻣی ﺷﻮد کﻪ ﺷﻤﺎ ﺑﻪ ﺟﺎي ﺗﻮﺟﻪ ﺑﻪ ﯾک چﯿﺰ اﺧﺘﺼﺎﺻی کﻪ ﻣﻤکﻦ اﺳﺖ آن را دوﺳﺖ ﻧﺪاﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﯿﺪ،ﯾک ﻗﻀﺎوت کﻠی در ﻣﻮردکﻞ ﺷﺨﺼﯿﺖ ﺗﺎنکﻨﯿﺪ.ﺑﺮاي ﻣﺜﺎل ﺑﻪ ﺟﺎي اﯾﻨکﻪ بگویید در کﺎرﺗﺎن اشتباهاتی دارید می گویید من بی کفایت هستم

ﻣی گﻮﯾﯿﺪ ﻣﻦ ﺑی کﻔﺎﯾﺖ ﻫﺴﺘﻢ

گام دوم: ارزیابی افکار

 گام سوم: ایجاد یک پاسخ منطقی

تهیه و تنظیم :

اعظم همتی
(کارشناس مسئول سلامت اجتماعی معاونت بهداشت دانشگاه و مشاور خوابگاه دانشجویی تلاش)

با همکاری مرکز مشاوره دانشجویی

پائیز1403

 **مقابله و درمان خطاهای شناختی:**

بهترین گزینه برای درمان خطاهای شناختی، مراجعه به روانشناس خوب و استفاده از رواندرمانی است.

راهکار هایی که می توانند در درمان و مقابله با خطاهای شناختی، موثر باشند:

گام اول پیدا کردن خطاهای فکری در افکارتان:

مثال:اول افکار اتوماتیک خود را در یک موقعیتی که اضطراب داشتید به ذهن بیاورید ببینید چه ﺧﻄﺎﻫﺎ ﻣﻤکﻦ اﺳﺖ در اﻓکﺎر وﺟﻮد داﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﺪ.گﺎﻫی ﻣﻤکﻦ اﺳﺖ در ﯾک ﻓکﺮ، دو ﯾﺎ ﺳﻪ ﺧﻄﺎي ﺗﻔکﺮ وﺟﻮد داﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﺪ.وﻟی ﻣﻤکﻦ اﺳﺖ ﯾکی از ﺧﻄﺎﻫﺎ ﺑﯿﺸﺘﺮ ﺑﺎ آن ﻣﻨﺎﺳﺐﺑﺎﺷﺪ.