**[Zniekształcenia myślenia: katastrofizacja](https://www.psychowiedza.com/2014/02/katastrofizacja.html%22%20%5Co%20%22Permanent%20Link%3A%20Zniekszta%C5%82cenia%20my%C5%9Blenia%3A%20katastrofizacja)**



Poniższy tekst jest częścią serii o zniekształceniach myślenia.

**Czym jest katastrofizacja?**

***Konrad****wybiera się właśnie z żoną na zagraniczne wakacje. Im bliżej wyjazdu, tym bardziej zaczyna się nim przejmować. Oczyma wyobraźni widzi bowiem ile rzeczy może pójść nie tak: "A co jeśli zgubimy paszporty?", "A jak pod naszą nieobecność pęknie w mieszkaniu rura i zalejemy sąsiada?", "A jak nas okradną?", "A jeśli biuro podróży zbankrutuje i nie będziemy mogli wrócić?". Tyle katastroficznych myśli kłębi się w jego głowie, że najchętniej zostałby w domu i nigdzie nie jechał. Bo jak tu wypoczywać przy tych wszystkich troskach?*

***Marcela****przeżyła kiedyś napad paniki. Było to bardzo nieprzyjemne doświadczenie. Teraz denerwuje się, ponieważ ma wybrać się w podróż ekspresem, który przez ponad dwie godziny nie zatrzymuje się na żadnej stacji. Na myśl o tym w głowie Marceli powstają setki złowróżbnych pytań: "A co, jeśli znów dostanę takiego ataku?", "A jeśli trzeba będzie wezwać pogotowie?", "Jak oni mnie zabiorą z pędzącego ekspresu?", "Umrę tam zanim nadejdzie pomoc!". Myśląc o tych wszystkich niebezpieczeństwach Marcela stwierdza, że będzie musiała odwołać podróż albo, jeśli odwołanie nie będzie możliwe, przynajmniej nieźle się upić przed podróżą i znieczulić w ten sposób.*

**Katastrofizacja**, zwana także przepowiadaniem przyszłości, to zniekształcenie myślenia polegające na **tworzeniu w myślach czarnych scenariuszy**, bez brania pod uwagę innych, bardziej prawdopodobnych możliwości. To wymyślanie **co złego może się wydarzyć**. Katastrofizując Konrad nie widział siebie leżącego z drinkiem pod palmą, ale zalane mieszkanie i rozbity samolot, zaś Marcela w swej wyobraźni konała na podłodze InterCity relacji Warszawa – Poznań…

**Czemu katastrofizacja utrudnia życie?**

Przede wszystkim przyczynia się do tego, że przeżywamy **podwyższony poziom lęku, napięcia i niepokoju**. Poddając się katastrofizacji będziemy doświadczać częstszego i silniejszego pobudzenia ze strony [układu współczulnego](https://www.psychowiedza.com/2013/10/stres-mobilizacja-i-ukad-wspoczulny.html) wraz z wszelkimi tego konsekwencjami: szybszym biciem serca, niemożnością usiedzenia w miejscu, trudnościami z koncentracją czy ze snem. Narastające napięcie może też sprawić, że staniemy się bardziej wybuchowi bądź skłonni do płaczu. Ponadto katastrofizacja:

* Potrafi **podcinać skrzydła** i nie pozwala normalnie rozwijać się czy spełniać zawodowo bądź życiowo – jak bowiem zabrać się za robienie czegoś, skoro oczyma duszy już widzę jak wiele rzeczy może pójść nie tak?
* Bardzo często towarzyszy **zaburzeniom lękowym** (jak np. napady paniki, lęk społeczny, lęk uogólniony) prowadząc do **unikania** sytuacji wywołujących lęk i podtrzymując w ten sposób zaburzenie (unikanie bowiem pozwala uniknąć lęku w danej chwili, ale nie pozwala nam ODUCZYĆ się bać).
* **Zmniejsza odczuwanie przyjemności** w różnych sytuacjach – katastrofizując skupiamy się na  potencjalnych **zagrożeniach**, a nie na tym, co fajne i miłe w danej sytuacji.

**Jak radzić sobie z katastrofizacją?**

**Sposób 1**: **Zmień perspektywę**! Pomyśl o kimś, kto odważnie wchodzi w nowe sytuacje, nie boi się wyzwań i potrafi cieszyć się życiem. Znasz taką osobę? A teraz pomyśl o sytuacji, która powoduje, że zaczynasz katastrofizować. Jak ta ciesząca się życiem osoba spojrzałaby na daną sytuację? Co powiedziałaby o Twoich obawach? Jakich argumentów użyłaby na potwierdzenie swych słów?

***Konrad****pomyślał o swojej żonie i jej spojrzeniu na wyjazd. No tak, ona zdecydowanie nie przejmuje się zalaniem czy kradzieżą, wertuje za to przewodniki i robi listę rzeczy, które chciałaby zobaczyć. Co powiedziałaby na jego obawy? Konrad nie musi się nad tym zastanawiać, ponieważ słyszał te słowa już wielokrotnie: "Przestań sobie wkręcać czarne scenariusze! Tyle razy już wyjeżdżaliśmy i nigdy nic się nie stało, dlaczego teraz miałoby być inaczej?".*

**Sposób 2**: Sięgnij do swych wspomnień. **Czy kiedyś były już takie sytuacje, które wywoływały w Tobie katastroficzne myśli?** Co to były za sytuacje? Co sobie wtedy myślałeś czy myślałaś? **Jak potoczyła się ta sytuacja**? **Co to mówi o Twoich obawach**? Zwykle ludzie odpowiadając na takie pytania odkrywają, że ich obawy się nie spełniają. A jeśli nawet się spełniają, to osoby te są w stanie z nimi poradzić.

Nie wiesz jakich wspomnień szukać? **Pomyśl o tym, co chodziło Ci po głowie przed maturą**. Jak było na maturze? Co sobie myślałeś czy myślałaś już po niej? A pierwsza randka, pierwsza praca, kolejne prace, egzaminy na studiach, obrona pracy magisterskiej, awans, ślub? To tylko kilka przykładowych sytuacji, które wywołują katastroficzne myślenie, a po fakcie okazują się nie takie straszne.

**Sposób 3**: Odpowiedz sobie na poniższe trzy pytania (najlepiej na piśmie). Zrób to w takiej kolejności, w jakiej są zapisane:

1. **Co najgorszego może się wydarzyć?** Tu pewnie bardzo łatwo przyjdą Ci do głowy odpowiedzi – w końcu na tym polega katastrofizacja.
2. **A co najlepszego może zdarzyć się w tej sytuacji?** – gdy masz już czarny scenariusz na jednej szali wagi, spróbuj umieścić na drugiej szali scenariusz pozytywny. Jeśli będzie Ci ciężko go sformułować – pomyśl o kimś wyluzowanym i pewnym siebie – co powiedziałaby ta osoba?
3. Gdy masz już obie odpowiedzi spójrz na nie i zastanów się **jaki scenariusz wydaje Ci się najbardziej prawdopodobny?** Dzięki temu, że masz już odpowiedzi na dwa wcześniejsze pytania, łatwiej będzie Ci spojrzeć na problem w bardziej realistyczny, wyważony sposób. Co stało się z Twoimi wcześniejszymi obawami?

***Marcela****przygotowując się do podróży spróbowała odpowiedzieć sobie na pytania o najgorszy, najlepszy i najbardziej prawdopodobny scenariusz:*

* ***W najgorszym scenariuszu****dostanie ataku w pociągu i przez długie minuty będzie czekała na przyjazd karetki przeżywając straszne męczarnie (sama myśl o tym zwiększyła jej lęk…).*
* ***Z najlepszym scenariuszem****miała początkowo pewien problem. Ale potem wyobraziła sobie jak  wyglądałaby podróż, gdyby jej lęk nie istniał. Doszła do wniosku, że wtedy przejechałaby całą drogę śpiąc, rozmawiając z kimś bądź czytając książkę. Te myśli uspokoiły ją.*
* *Teraz, patrząc na najgorszy i najlepszy scenariusz zaczęła zastanawiać się, co wydaje jej się****najbardziej prawdopodobne****. Doszła do wniosku, że pewnie na początku podróży będzie zdenerwowana i spocona, ale może się wtedy skupić na widoku za oknem i po kilku czy kilkunastu minutach jej lęk minie. Zresztą bywało tak już wcześniej…*

Stosując ten sposób radzenia sobie z katastrofizacją ludzie często odkrywają, że ich najbardziej prawdopodobny scenariusz jest dużo bliższy temu optymistycznemu, niż pesymistycznemu.

**Sposób 4**: **Zapisuj swoje przewidywania** zanim wejdziesz w jakąś sytuację. A gdy masz ją już za sobą zapisz, co **faktycznie** się wydarzyło. Zwykle odkryjesz dzięki temu, że Twoje czarne scenariusze się nie sprawdzają i jednocześnie zyskasz **dowody na piśmie** na kolejny raz, gdy dopadnie Cię katastroficzne myślenie.

**Pamiętaj**: nauka radzenia sobie ze zniekształconymi myślami jest jak pływanie – na początku może nie wychodzić, ale im więcej ćwiczysz, tym lepiej będzie Ci szło!