



# Вправа: Когнітивні викривлення, пов'язані з безсонням

---

## Мета

Навчитися перевіряти правдивість свого сприйняття. Це допоможе вам змінити свої думки та знайти альтернативні способи мислення, що сприятимуть здоровому сну.

## Інструкції

Ця вправа допоможе вам розпізнати способи мислення, що сприяють безсонню, та змінити їх.

Виконуйте цю вправу регулярно.

1. Ще раз прочитайте наведені вище приклади хибних думок і подумайте про когнітивні викривлення, які вони представляють. Якщо ви помітили у себе подібне когнітивне викривлення, запишіть його в текстовому полі.
2. Спробуйте знайти альтернативний спосіб мислення, який замінив би записані вами думки. Ви можете скористатися наступними запитаннями в разі необхідності:
  - Чи базується моя думка на фактах, переконаннях чи припущеннях?
  - Які докази того, що мої міркування правильні?
  - Чи чув/ла я це на власні вуха або бачив/ла на власні очі?
  - Що думають інші люди з цього приводу?
  - Чи можливо, що я зробив/ла поспішний висновок, який насправді не відповідає дійсності?

---

## 1. Прикладів когнітивних викривлень:

### Мислення за принципом «все або нічого»

- Хибна думка: «Якщо я не висплюся, наступний день буде зіпсовано.»
- Переосмислена думка: «Раніше мені вже вдавалося чудово провести день, навіть якщо я погано спав/ла напередодні.»

### Катастрофізація (перебільшення негативу)

- Хибна думка: «Якщо це безсоння триватиме, я точно втрачу роботу.»



- Переосмислена думка: «Я досить добре справляюся зі своєю роботою. Якщо я не зможу заснути, то знайду інший спосіб розслабитися та відпочити.»

### Завищені вимоги

- Хибна думка: «Я повинен бути на висоті і викластися на повну, щоб виконати завдання, яке стоїть перед мною.»
- Переосмислена думка: «У житті існує дуже мало речей, які вимагають бездоганного виконання, і нерозважливо очікувати цього від себе. Чи ставлюся я так само до інших?»

### Хибні узагальнення

- Хибна думка: «Я завжди погано сплю.»
- Переосмислена думка: «Мій щоденник сну свідчить, що якість мого сну постійно змінюється.»

### Пророцтво

- Хибна думка: «Я вже знаю, що не спатиму всю ніч.»
- Переосмислена думка: «Неможливо заздалегідь сказати, як пройде сьогоднішній вечір. Є вірогідність, що завдяки виконанню вправ я зможу швидко заснути.»

### Читання думок

- Хибна думка: «Мої колеги помітять, що я втомлений/а, і подумают, що я невдаха.»
- Переосмислена думка: «Я не можу знати, що думають інші люди.»

## 2. Когнітивний рефреймінг

Спробуйте знайти альтернативний спосіб мислення, який замінив би записані вами думки. Ви можете скористатися наступними запитаннями в разі необхідності:

- Чи базується моя думка на фактах, переконаннях чи припущеннях?
- Які докази того, що мої міркування правильні?
- Чи чув/ла я це на власні вуха або бачив/ла на власні очі?
- Що думають інші люди з цього приводу? Чи можливо, що я зробив/ла поспішний висновок, який насправді не відповідає дійності?

### Мислення за принципом «все або нічого»:



Катастрофізація (перебільшення негативу):

Завищені вимоги:

Хибні узагальнення:

Пророцтво:

Читання думок: