

Automatische gedachten

Bij verschillende klachten zijn de negatieve gedachten een automatisch proces geworden. Het lijkt daardoor alsof u vanzelfsprekend een bepaald gevoel krijgt naar aanleiding van een gebeurtenis of een situatie. Om vervelende gevoelens zoals angst, somberheid, verdriet en gespannenheid te verminderen is het belangrijk om na te gaan door welke gedachten deze ontstaan. De bedoeling van cognitieve gedragstherapie is dan ook om te leren die automatische gedachten te herkennen en er meer realistische gedachten tegenover te zetten. Hieronder vindt u een aantal vragen die u kunnen helpen de automatische gedachten te herkennen en ze te relativeren.

Wat zijn automatische gedachten?

- Ze zijn automatisch, dat wil zeggen, ze komen zomaar in u op.
- Ze zijn vervormd, dat wil zeggen, ze komen niet overeen met de feiten.
- Ze helpen niet, dat wil zeggen, ze maken u angstig of somber en dat maakt het moeilijker om problemen op te lossen.
- Ze zijn voor u geloofwaardig, dat wil zeggen, het komt op het moment zelf niet in u op om er vraagtekens bij te zetten.
- Ze zijn onvrijwillig, dat wil zeggen, u kunt ze moeilijk van u af zetten.

Vragen die helpen bij het identificeren van je automatische gedachten

- Waar dacht ik aan vlak voordat ik me zo ging voelen?
- Wat zegt dat van mij als dat waar is?
- Wat betekent dat voor mijzelf, mijn leven, mijn toekomst?
- Waar ben ik bang voor wat kan er gebeuren?
- Wat is het ergste dat kan gebeuren als dit waar is?
- Wat betekent dit in de zin van wat anderen mensen over mij denken?
- Wat betekent dit voor andere mensen in het algemeen?
- Welke herinneringen of beelden heb ik bij deze situatie?

Vragen die helpen bij het identificeren van bewijzen voor je automatische gedachten

- Wanneer heb ik dit eerder meegemaakt?
- Wanneer heb ik dit eerder zien gebeuren?
- Waar heb ik ooit gelezen, of gezien, of gehoord dat dit zo altijd werkt?

Vragen die helpen bij het identificeren van bewijzen tegen je automatische gedachten

- Heb ik ooit een ervaring gehad die aantoont dat deze gedachten niet altijd helemaal klopt?
- Als mijn partner, beste vriend of vriendin of iemand anders die mij dierbaar is deze gedachten zou hebben, wat zou ik dan tegen hem (haar) zeggen?
- Als mijn partner, beste vriend of vriendin of iemand anders die mij dierbaar wist dat ik dit dacht, wat zouden ze dan tegen mij zeggen? Welke bewijzen zouden ze aanvoeren om duidelijk te maken dat mijn gedachten niet 100% waar zijn?
- Als ik mij niet zo voel, kijk ik dan anders tegen een situatie als deze aan? Hoe?
- Als ik mij in het verleden ooit zo voelde, dacht ik toen misschien iets waardoor ik mij beter ging voelen?
- Ben ik ooit in een dergelijke situatie geweest? Wat gebeurde er? Is er enig verschil tussen deze situatie en toen? Wat heb ik van eerder situaties geleerd wat me nu zou kunnen helpen?
- Zijn er kleine dingen die mijn gedachten tegenspreken.; misschien dingen die ik als onbetekenend zie?
- Als ik over vijf jaar terugdenk aan deze situatie, zal ik er dan anders tegenaan kijken? Zal ik dan misschien op een ander deel van mijn ervaring letten?
- Zijn er bepaalde positieve elementen in mijzelf of in de situatie die ik over het hoofd zie?
- Trek niet al te snel conclusies zonder dat de feiten daar aanleiding toegeven.
- Geef ik mijzelf de schuld van iets waar ik in feite niet zoveel aan kon doen/