

## FORM B.2. Çarpık Otomatik Düşünce Kategorileri: Hastalar İçin Bir Rehber

1. **Zihin okuma.** İnsanların düşünceleri hakkında yeterli kanıtı sahip olmadan onların düşüncelerini bildiğinize inanırsınız. "Başarısız biri olduğumu düşünüyorum."
2. **Geleceği görme (falcılık yapma).** Geleceği olumsuz biçimde öngörme: İşler kötüye gidecek, ya da ileride tehlike var. "Sınavdan kalacağım." Ya da "Bu işi alamayacağım."
3. **Felâketleştirme.** Olmuş ya da ileride olacak şeyin sizin dayanamayacağınız kadar kötü ve katlanılmaz olacağına inanırsınız. "Eğer kalsaydım felaket olacaktı."
4. **Etiketleme.** Kendinize ve diğerlerine genel olumsuz özellikler yüklersiniz. "İstenilmeyen biriyim." Ya da "O berbat biridir."
5. **Olumluları yok sayma.** Sizin ya da diğerlerinin yaptığı şeylerin önemsiz olduğuna inanırsınız. "Bu kadının (eşinin) zaten yapması gereken şeydir-bu nedenle bana hoş davranması önemli değil." Ya da "O başarılı kolaydı, bu nedenle önemi değiller."
6. **Olumsuz filtreleme.** Tamamen olumsuzlar üzerine odaklanırsınız ve nadiren olumluları fark edersiniz. "Çevrede hep beni sevmeyen insanlar var"
7. **Aşırı genelleme.** Tek bir olayı temel alarak genel bir olumsuzluk algıyorsunuz. "Bu bana genellikle olur. Birçok şeyde başarısız görünüyorum."
8. **İki kutuplu düşünme.** Olayları ya da insanları ya hep ya hiç şeklinde görürsünüz. "Herkes tarafından reddedilirim." ya da " O tamamen zamanın boşa geçirilmesiydi."
9. **Gereklilikler (-meli' -malı).** Olayların içeriğinin ne olduğuna odaklanmak yerine sonuçta ne olması gerektiğine bakarak yorumlarsınız. "İyi derece almalıyım. Yapamazsam, başarısız biri olurum."
10. **Kişiselleştirme.** Olumsuz olaylar için kendinizi orantısız biçimde suçlarsınız ve bazı olaylarda diğerlerinin de rolü olduğunu görmezsiniz. "Ben başarısız olduğum için evlilik bitti."
11. **Suçlama.** Olumsuz duygularınızın kaynağı olarak diğer insan üzerine odaklanırsınız ve kendinizi deşifirme sorumluluğunu almayı reddedersiniz. "Şu anda böyle hissetmemin suçlusuz o." ya da "Tüm problemlerime ailem neden oldu."
12. **Adaletsiz karşılaştırmalar.** Olayları gerçekçi olmayan standartlar ile yorumlarsınız-örneğin, öncelikle sizden daha iyi derece yapan insanlar üzerine odaklanırsınız ve karşılaştırmada kendinizi daha yetersiz görürsünüz. "O benden daha başarılı birisi." ya da "Diğerleri sınavda benden daha iyi soru çözüyorlar."
13. **Pişmanlık eğilimi.** Şu anda daha iyi ne yapabileceğiniz yerine geçmişte daha iyi yapmış olsaydım fikri üzerine odaklanırsınız. "Çabalamış olsaydım, daha iyi bir işim olabilirdi." ya da "O sözü söylememeliydim."
14. **Ya öyle ise?** Bir şeyin olması hakkında "eğer olursa" şeklinde bir seri sorarsanız, hiçbir yanıt ile tatmin olamazsınız. "Evet doğru, ama eğer kaygılanırsam ne olur?" ya da "Nefes alamazsam ne olur?"
15. **Duygusal akıl yürütme.** Gerçeği yorumlamanızda rehber olarak duygularınıza başvurmanızdır. "kendimi çökkün hissediyorum; demek ki evliliğim başarısız gidiyor."
16. **Yanıtlamayı başaramama.** Olumsuz düşüncelerinize karşı çıkan her türlü kanıt ya da görüşü reddedersiniz. Örneğin, "Sevilmeyen biriyim" düşüncesine sahip olduğunuzda, görüşünüzle uyuşmayan insanların sizi sevdikleri yönündeki herhangi bir kanıtı geçersiz olarak reddedersiniz. Sonuçta, düşünceniz çürütülemez. "Gerçek böyle değil. Daha derin problemler var. Başka etkenler var."
17. **Yargılama odağı.** Kendinizi, diğerlerini ve olayları basitçe tanımlamak, kabul etmek ya da anlamak yerine iyi-kötü ya da üstün-aşağı şeklinde değerlendirmelerle görürsünüz. Sürekli olarak kendinizi ve diğerlerini öznel ölçütlere göre değerlendirirsiniz, sizin ve diğerlerinin yetersiz olduğunuzu görürsünüz. Kendi yargılamalarınızın yanı sıra diğerlerinin yargılamaları üzerine de odaklanırsınız. "Kolejde iyi performans göstermedim," ya da "Eğer tenis oynasaydım, iyi oynayamazdım," ya da "Bak o ne kadar başarılı. Ben ise başarılı biri değilim."