

12 รูปแบบความคิด ที่ทำให้ชีวิตเป็นทุกข์

COGNITIVE DISTORTIONS



"คนเรามากจะทุกข์
เพราะความคิดของตน"

แนวความคิดที่เป็นเหตุของความทุกข์ที่เจอได้บ่อย
ในชีวิตประจำวันของทุกคน

อะไรคือความคิดบิดเบือน ?

ความคิดบิดเบือน (Cognitive Distortion) คือ รูปแบบของความคิดที่ไม่เป็นจริงและนำมาซึ่งความคิดทางด้านลบ หรือ อารมณ์ด้านลบต่างๆ ทำให้เรามองโลกผิด และแย่มากกว่าความเป็นจริง มันคือความคิดที่ทำให้เรารับรู้ความจริง หรือ มองโลกผิดเพี้ยนไป ส่วนใหญ่ก็จะเพี้ยนไปในทางลบ ความคิดบิดเบือนนี้ หากเกิดขึ้นบ่อยๆ มันอาจทำให้เรา กลายเป็นคนวิตกกังวล เครียด หรือซึมเศร้าได้ และอาจจะมีผลกระทบไปสู่คนรอบข้างด้วย



"ฉันมันไม่มี
อะไรดีเลย"



"ตายแล้ว,
ตายแน่ ๆ เลยฉัน"



"ฉันมันแย่"

รูปแบบของชุดความคิด บิดเบือนมีอะไรบ้าง?

1. **คิดแบบคาดเดา:** เข้าใจได้เองว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร/คิดอะไรทั้งที่ความจริงอาจจะไม่ได้เป็นเช่นนั้น
2. **คิดแบบแยกข้าว:** คิดว่าในโลกนี้ถ้าไม่ขาวมันก็ต้องดำ ถ้าไม่ชนะฉันก็คือผู้แพ้โดยลืมนึกไปว่ามันยังมี "ตรงกลาง" อยู่
3. **คิดแบบเหมารวม:** สรุปรูปภาพรวมทั้งหมดจากเหตุการณ์เพียงแค่มoment เหตุการณ์แล้วเหมารวมว่าสิ่งนั้นคือทั้งหมด
4. **คิดแต่ด้านลบ:** เลือกที่จะมองและอยู่กับเฉพาะข้อเสีย/ด้านลบของสถานการณ์ โดยลืมนึกไปว่าจริงๆแล้วมันก็ยังมียด้านที่ดีอยู่
5. **คิดตำหนิตัวเอง:** คิดว่าคำพูด/การกระทำของผู้อื่น เป็นผลจากตัวเรา รวมทั้ง การคิดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น
6. **คิดโทษคนอื่น:** โทษสิ่งอื่น/คนอื่น ทั้งที่มันเป็นความรับผิดชอบของเรา
7. **คิดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง:** คิดว่าคนอื่นต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อตัวเรา รวมทั้ง คิดว่าฉันถูกเสมอ



- 8. **คิติกฎของตัวเอง:** กำหนดกฎเกณฑ์ประจำตัวขึ้นมาเพื่อบอกว่าคนอื่น/ตัวเราต้องทำอะไรและโกรธถ้าใครไม่ทำตามกฎหรือรู้สึกผิดที่ตนเองฝ่าฝืนกฎซะเอง
- 9. **คิคน้อยใจโชคชะตา:** คิคน้อยใจว่าทำไมเรื่องดีๆ จึงไม่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราบ้าง
- 10. **คิคิดว่าชีวิตไม่ยุติธรรม:** หมกมุ่นกับความยุติธรรม และมักจะคิดว่าตนไม่ได้รับความยุติธรรมอยู่เสมอ
- 11. **คิติดปัดใจตามความรู้สึก:** เชื่อและยึดเอาความรู้สึกของตนเป็นที่ตั้ง แม้มันอาจจะไม่ตรงกับความเป็นจริง
- 12. **คิคิดว่าสิ่งที่เป็นอยู่เป็นจุดที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต:** ไม่มีอะไร/ใครที่จะแย่ไปกว่านี้อีกแล้ว รู้สึกว่าเราโชคร้ายที่สุด



จะรู้ได้อย่างไร...



การวินิจฉัยจากจิตแพทย์



การทำแบบประเมินความคิดผ่านแบบสอบถาม



5 วิธีการรับมือ

- **รับรู้ความคิด :** เมื่อคุณสังเกตเห็นความคิดที่คุณไม่มีเหตุผลหรือสุดโต่งให้ใช้เวลาสักครู่เพื่อตั้งคำถามกับมัน
- **ท้าทายความคิด :** คือการถามตัวเองว่าจริงหรือไม่ มองหาหลักฐานที่สนับสนุนหรือขัดแย้งกับความคิด
- **จัดกรอบความคิดใหม่ :** พยายามจัดกรอบความคิดใหม่ในทางที่เป็นบวกหรือเป็นจริงมากขึ้น
- **ฝึกสติ:** สติจะสามารถช่วยให้คุณอยู่ในช่วงเวลาปัจจุบันและลดความเครียดได้
- **ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ :** หากคุณไม่สามารถรับมือได้ด้วยตนเอง ลองขอความช่วยเหลือจากนักบำบัดหรือนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง

หากรู้สึกกังวลจะอย่างไรดี?



โทรศัพท์สายด่วน 24 ชั่วโมง

- 1323
- 1667



แชทบอทสุขภาพจิต

- LINE ID : @147NZGAD



เข้ารับคำปรึกษา

- ศูนย์บริการสาธารณสุข 41 คลองเตย
- 02 240 2056



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
ศูนย์บริการสาธารณสุข 41 คลองเตย



สำหรับข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติม



ศูนย์บริการสาธารณสุข 41 คลองเตย