



טעיות חשיבה (על פי בק)

1. הכללת יתר - אם זה נכון במקרה אחד, זה נכון גם למקרים דומים אפילו אם הדמיון קלוש.
2. מסננת רגשית - האירועים היחידים שחשובים הם כישלונות. מודד עצמי בטעויותיי וחולשותיי.
3. אחריות אישית - אני אחראי לכל הדברים הרעים, הכישלונות וכו'.
4. הסקה ללא הוכחה - אם זה היה נכון בעבר, אזי זה עומד להיות תמיד נכון.
5. ייחוס לעצמי - אני המרכז של תשומת הלב של כולם, במיוחד ביצועי הכושלים. אני הגורם לחוסר המזל.
6. ציפייה לאסון - תמיד תחשוב על הגרוע מכל. זה קרוב לוודאי יקרה לך.
7. ראיית שחור-לבן כל דבר הוא קיצוני לצד אחד או לצד המנוגד לו.

המשולש הקוגניטיבי בדיכאון
ראיית השלילי על עצמי
ראייה שלילית של החוויות
ראייה שלילית של העתיד

אבחון, ייעוץ וטיפול לילדים, נוער ומבוגרים, טיפול פסיכיאטרי, פסיכותרפיה, היפנוזה, ביופידבק, בדיקות קשב וריכוז -

רחוב ברודצקי 36, רמת אביב טלפקס- 03.6439976 WWW.ZALSMAN





אבחון, ייעוץ וטיפול לילדים, נוער ומבוגרים, טיפול פסיכיאטרי, פסיכותרפיה, היפנוזה, ביופידבק, בדיקות קשב וריכוז -

רחוב ברודצקי 36, רמת אביב טלפקס- 03.6439976 WWW.ZALSMAN

