

## Tankefällor

Ofta rusar våra tankar iväg utan att vi riktigt hänger med i svängarna och mycket går enligt gamla invanda mönster. De allra flesta av oss fastnar i tankefällor ibland, men det kan vara bra att fundera på vilka dessa är. Kryssa för de tankefällor som du brukar fastna i.

- Mentalt filter eller selektiv uppmärksamhet** Individerna väljer automatiskt ut en enda detalj ur ett större sammanhang. Exempelvis har någon gjort ett prov och har lyckats med alla frågor utom en och nu fokuserar på denna enda missade fråga och tror därmed att hela provet misslyckades. **En person med viktproblem lägger ofta bara märke till alla smala människor och tycker att han eller hon själv är tjockare än de flesta. Man ser inte helheten helt enkelt.**
  
- Förhastade slutsatser** Vi ramlar iväg i vårt tänkande och drar slutsatser som kan vara helt ogrundade eller till och med går stick i stäv med hur det faktiskt förhåller sig. Det kan handla om att man har en bestämd uppfattning som man ideligen tycker sig få belägg för, vilket gör att man bortser ifrån sådant som talar emot denna slutsats. **För en person där vikten och maten är känsligt övertolkas lätt ett neutralt budskap till att handla om detta. Någon kommenterar kanske att personen har tagit en stor portion mat vilket uppfattas som en signal på att man äter för mycket. Man kanske läser i en tidning att någon har ätit en viss diet och tycker sig sedan hitta belägg för att smala människor ofta äter på detta vis.**
  
- Övergeneralisering** När vi drar förhastade och yviga slutsatser utifrån en enstaka händelse. Det kan också innebära att vi kopplar ihop slutsatser och händelser som inte alls har med varandra att göra. **Övergeneraliseringar är besläktade med förhastade slutsatser**
  
- Förstoring och förminskning** När vi blåser upp betydelsen av en händelse. Detta kan handla om en kommentar eller situation som man förstorar upp. Det kan också handla om att man inte kan ta åt sig beröm om någon exempelvis berömmar en gjord insats eller en komplimang om utseende, klädsel m.m. Man förstorar upp problemen och missar allt som är bra.
  
- Personalisering** Att ta på sig ansvaret eller skulden för något som har inträffat utan att det finns någon anledning att göra detta. EX. ”Det är mitt fel” eller ”Jag borde ha kunnat förhindra detta”.
  
- Allt eller intet – tänkande** Ser saker i svart – vitt och har svårt att se på tillvaron ur ett både och perspektiv. Ex. Kalle väljer att läsa dubbla kurser på universitetet en termin. Han lyckas bara med en av kurserna och ger då upp sina studier och ser hela

**Ge dig fler bra dagar - tips till tonåringar om hälsa**

© Friskfaktorer i Stockholm Åsa-Helena Borkesand

studietiden som ett enda stort misslyckande. **Är nära besläktat med förstoring och förminskning**

**Känslotänkande** I denna tankefälla är vi övertygade om att våra känslor verkligen avspeglar verkligheten och hur saker och ting är. **Man känner sig deprimerad och tycker att människorna runt omkring är sura och ogina. Man känner sig olustig och tycker att människorna runt omkring inte verkar tycka om en, trots att det inte finns några fakta som talar för detta.**

**Tankeläsning.** Vi tror oss veta vad andra personer tänker innan de har sagt ett enda ord. **”Nu tycker de säkert att jag är en idiot” Våra föreställningar grundar sig inte på fakta utan på våra egna fantasier. Vi använder oss kanske av tolkningsmallar som inte stämmer på personerna i fråga.**

**Etikettering** Innebär att man värderar och sätter negativa och överdrivna etiketter på sig själv, tillvaron eller andra, istället för att beskriva saker och ting i mer objektiva termer. **”Jag är ointelligent och dum – jag klarar ingenting”, istället för: ”Jag är otränad i att snabbt lösa matematiska problem och hålla reda på mina papper”. ”Å andra sidan är jag duktig på att laga mat, spela tennis och ta hand om mina vänner.”**

**Katastroftänkande** Detta innebär att man överdrivet och ensidigt inriktar tankarna på negativa konsekvenser. **”Nu missade jag bussen och nu kommer hela dagen bli förstörd och läraren kommer att tro att jag inte tar plugget på allvar.”**

**Önsketänkande.** ”Om jag bara hade varit smalare skulle allting vara så annorlunda. Om någon kunde ta tag i planeringen av grupparbetet skulle allt bli så mycket lättare”. Denna tankefälla innehåller också delar av ett tänkande där man inte upplever att man själv påverkar det som händer i livet. Med ett sådant tänkande slipper vi att ta ansvar för förändringar, eftersom faktorer som vi inte själva har kontroll över eller tycker att vi kan ändra på tillskrivs ha avgörande betydelse.

Man brukar säga att man blir bra på det man tränar sig på och detsamma gäller för hjärnan. Vi människor faller gärna in i samma tanke- och reaktionsmönster. Var uppmärksam på dina tankar och fundera över om du behöver utmana och ifrågasätta dem.