7 мыслей-вирусов, из-за которых можно оказаться у психиатра

14.11.2017 9 483 [*Полезно*](http://www.knigikratko.ru/articles/)



Конец формы

Законы влиянияСьюзан Вайншенк

В той или иной степени психологический иммунитет есть у всех. Иначе мы бы поголовно оказывались в кабинете психиатра. Однако сила иммунитета у людей различается. Кто-то спокойно выходит из дома, не думая о плохом, а кто-то боится шагу ступить, выискивает у себя несуществующие болезни и принимает на свой счет неодобрительные взгляды прохожих. Расскажем о семи мыслях, которые расшатывают наш психологический иммунитет.

1. **Вирус перфекционизма**

Периодически внутренний голос напоминает, что вы: могли бы вставать пораньше, успевать за день больше, чаще появляться в спортзале, меньше налегать на сладкое во время просмотра сериалов и прочее, прочее. Этот цензор недоволен тем, как вы выглядите, что говорите на совещаниях, как ведете машину и воспитываете детей. Не надейтесь, что в один прекрасный день голос замолчит. Даже если вы станете идеалом, появятся новые дела и новые требования. Сознание, зараженное *вирусом перфекционизма*, заставит вас вечно искать недостатки в себе и в других. Кроме того, вирус склонен обесценивать любые ваши достижения. Вы скинули 40 кг? Вирус злорадно скажет: «Ты все равно толстая корова».

1. **Вирус надвигающейся катастрофы**

Когда происходит мелкая неприятность, ваше сознание тут же принимается рисовать картины ужасных последствий, раздувая проблему до размеров слона. К примеру, вы задели машину на парковке. Повреждения совсем незначительны: мелкая царапина, которую сложно заметить. Вы уезжаете с парковки, но всю дорогу мучаетесь мыслью, что вас мог кто-то заметить и рассказать владельцу машины о происшествии. Возможно, тот уже звонит в полицию или собирается прийти к вам с разборками. «Надо было оставить записку под дворником, извиниться и компенсировать ущерб», - думаете вы. Мысли не дают вам покоя весь день. Именно вирус *надвигающейся катастрофы* порождает фобии вроде боязни замкнутого пространства или падения кабины лифта.

1. **Вирус «А что, если…»**

По симптомам похож на вирус приближающейся катастрофы, с той лишь разницей, что для вируса «А что, если…» не нужна событийная подоплека. Он сам придумывает, что с вами случится, заставляет вас проводить в уме странные аналогии: если самолеты разбиваются, то и ваш непременно разобьется. Люди заболевают раком, значит и вы обречены. Странность в том, что эта цепочка умозаключений работает только в негативном ключе. Никто не празднует заранее выигрыш в лотерею, говоря: «Завтра я проснусь миллионером». Но тревожиться о проблеме до ее наступления почему-то считается нормальным.

1. **Суевирус**

Признак того, что в ваш мозг проник суевирус – привычка связывать между собой события, которые не имеют ничего общего. Например, вы надеваете «счастливую» рубашку, чтобы сдать экзамен, скрещиваете пальцы, ожидая собеседования, стараетесь не наступать на трещины в асфальте, чтобы день сложился удачно, и т.д. Вирус кажется безобидным до тех пор, пока не заставит вас нервничать из-за того, что вы не смогли соблюсти «ритуал». Стоит отступить от привычки, как вас настигают самые мрачные предчувствия.

1. **Вирус чтения мыслей**

Сосед не ответил на ваше приветствие? Скорее всего, он считает вас клушей и не хочет общаться. Группа коллег громко засмеялась? Они точно обсуждают ваш провал на вечеринке, когда вы принесли подгоревший пирог! Вирус чтения мыслей делает вас категоричным, внушая, что все вокруг думают о вас плохо. Почему он опасен? Поддавшись вирусу, вы не подойдете в баре к симпатичному незнакомцу, и, возможно, упустите самую важную встречу в своей жизни. Вы не решитесь просить босса передать вам интересный проект, ведь наверняка тот считает вас пустым местом.

1. **Вирус преувеличения**

Мнительные люди склонны больше верить негативным отзывам, а не позитивным. Даже если в течение дня они услышат десяток комплиментов, хорошее настроение перечеркнет одно-единственное ядовитое высказывание. Вы относитесь к числу этих людей, если после совещания помните не похвалу в свой адрес (причем, высказанную многократно!), а «мотивирующее» замечание босса, что вы могли бы перестать опаздывать на планерки. Теперь кто бы что ни сказал, вы уверены: начальник считает вас плохим сотрудником.

1. **Вирус обобщения**

«Все блондинки – глупые», «женщины за рулем – обезьяны с гранатой», «все мужики – предатели», «выиграть в лотерею невозможно», «меня все бросают». Замечали за собой подобные высказывания? Значит, вирус обобщения плотно засел в вашей голове. Он опасен тем, что сделав раз и навсегда далеко идущие выводы о каком-то человеке или событии, вы упускаете уникальные возможности, которые преподносит жизнь. А вдруг именно этот партнер не кинет вас на деньги? А эта блондинка (преподаватель с ученой степенью) – ваша будущая жен