Мы все умрем! Что такое катастрофизация?

Катастрофизация относится к способам мышления, которые называются «когнитивными искажениями». Человек, склонный к катастрофизации, представляя исход того или иного события, как правило, видит его в неблагоприятном свете. Он уверен, что если все произойдет так, как он себе представил, это приведет к катастрофе.

Рассмотрим несколько примеров катастрофизации:

- «Если я провалю этот экзамен, моя жизнь будет кончена».
- «Если после этой процедуры я вскоре не приду в норму, то не поправлюсь уже никогда. Я останусь инвалидом на всю жизнь».
- «Если мой муж уйдет от меня, я никогда никого не найду и умру в одиночестве».

Специалисты называют катастрофизацию «чрезмерным преувеличением», потому что при катастрофизации ситуация кажется намного хуже, опаснее и тяжелее, чем есть на самом деле.

В некоторых случаях катастрофизация ведет к депрессии. К счастью, существует несколько способов преодолеть катастрофизацию и избежать ее повторения.

Несколько фактов о катастрофизации:

- Катастрофизация может быть результатом или причиной тревожности.
- Каждый человек склонен время от времени катастрофизировать события.
- Специалист в области психического здоровья может помочь справиться со склонностью видеть во вполне обыденных явлениях потенциальную катастрофу.

Существует несколько потенциальных причин и факторов катастрофизации, но большинство людей подпадают под следующие три категории:

Неопределенность

Неопределенность или неоднозначность ведет к катастрофизации. Например, человек получает от друга или партнера сообщение «Нам надо поговорить». Оно может подразумевать как что-то хорошее, так и что-то плохое. Человек, склонный к катастрофизации, представит себе самый худший вариант из всех возможных.

Значимость

Отношения и ситуации, которые человек расценивает как особенно значимые, часто подвержены катастрофизации. Когда что-то особенно ценно человеку, мысль о том, что он может потерять это, становится невыносимой.

Примером может быть желание получить работу своей мечты. Человек, склонный к катастрофизации, еще не отправив резюме, начнет представлять то разочарование, тревожность и депрессию, которую он переживет, если не получит желанную должность.

Страх

Страх, особенно иррациональный, играет большую роль в катастрофизации. Человек может бояться идти к врачу, думая, что тот сообщит ему о каком-то страшном диагнозе, даже если это всего лишь обычная проверка.

Страх медицинского вмешательства может быть связан с предыдущим негативным опытом, в подобном случае человек будет всеми способами избегать его повторения.

Связанные психические расстройства

Тревожность тесно связана с катастрофизацией. Тревожность – это такое состояние, когда человек испытывает повышенный страх или озабоченность каким-либо обстоятельством. Человек может с ужасом представлять предстоящий экзамен или бояться летать на самолете, считая, что именно его самолет непременно разобьётся.

Разница между катастрофизацией и тревожностью

Наиболее важное отличие между тревожностью и катастрофизацией заключается в том, что тревожность может быть полезной в разумных количествах. Она может быть позитивна тогда, когда заставляет человека заботиться о себе и защищать себя. Катастрофизация же, как правило, не имеет положительных сторон.

Катастрофичные мысли наполняют человека негативными эмоциями, отдаляя его от реальности. И тревожность, и катастрофизация могут иметь негативное воздействие на психику человека, однако небольшая доля тревожности может быть полезна в некоторых обстоятельствах, например, когда она мобилизует человека, мотивирует действовать, а не застревать в негативных фантазиях.

Связь с депрессией

Депрессия или продолжительное чувство безнадежности и печали также связано с катастрофизацией. Когда человек на протяжении долгого времени чувствует безысходность, он склонен катастрофизировать и представлять наихудший исход события.

Катастрофизация боли

Катастрофизация боли – это такое состояние, когда человек слишком боится боли и становится одержим идеей ее избежать. Испытывая боль, он чувствует себя совершенно беспомощным и думает только о неприятных ощущениях в теле. Исходя из исследования, опубликованного в журнале «Expert Review of Neurotherapeutics», катастрофизация боли ведет к повышенному использованию наркоза и обезболивающих препаратов. Она провоцирует повышенную послеоперационную боль и развитие депрессии после хирургического вмешательства. Разумеется, мысли о послеоперационном периоде и послеоперационной боли неприятны, однако иррациональный страх или катастрофизация делают период восстановления дольше и сложнее.

Оригинальная статья: Rachel Nall , - How to stop catastrophizing. Medical News Today, February 2018

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, катастрофизация, негативное мышление, негативные установки, тревожность, тревога

Источник фото: istock

