

## Faktaark om Tankefeil

### Hva er Tankefeil?

Tankefeil er ikke-hjelpsomme måter å tenke på, som får oss til å føle oss nedfor. Alle gjør disse feilene av og til. Hvis man gjør disse feilene regelmessig, og det påvirker deg slik at du får problemer med å bestemme deg for hva du kan og ikke kan gjøre, blir tankefeil problematiske.

### **Det er fem typiske tankefeil som det er viktig å prøve å oppdage:**

**1. Alt eller ingenting - tenkning** – Dette er når du ser alt i enten svart eller hvitt. Ting er enten helt fantastiske eller helt forferdelige, en total suksess eller en komplett katastrofe. For eksempel: Terje gjorde en liten feil, og fikk ikke toppkarakteren på oppgaven sin. Han tenkte: "Mitt arbeid er søppel, og jeg kunne like godt fått den dårligste karakteren". Dette er et eksempel på "alt eller ingenting – tenkning".

**2. Å trekke konklusjoner for fort** – Dette kan skje på to måter:

1. "Tankelesing" – å tenke at du vet hva andre tenker og føler. For eksempel: Marit og Nina er venner. En dag gikk Marit forbi Nina på skolen, og Marit sa ikke hallo. Nina tenkte: "Hun ignorerer meg fordi hun ikke liker meg. Hun synes jeg er kjedelig"

2. "Å forvente det verste" – å forvente at ting kommer til utvikle seg dårlig. For eksempel: Bengt bestemte seg for å ikke gå på geografiprøven fordi han trodde det kom til å bli for vanskelig, og at han ikke kunne svare på noen av spørsmålene. Bengt forventet det verste. Hans tankefeil passet ikke med fakta i situasjonen. Han hadde lest masse og pugget geografi før prøven, så det var ikke noe grunn til at han ikke skulle greid å svare på noen av spørsmålene.

**3. Overgeneralisering eller Katastrofetenkning** – Å tenke at fordi en ting har gått galt, kommer alt til å få galt, og ingenting kommer til å bli bra fremover. For eksempel: Stig hadde kranglet med sin far. Han tenkte "Pappa forstår meg ikke, ingen forstår meg, eller bryr seg om meg, og de kommer aldri til å gjøre det heller".

**4. "Jeg bør, jeg må og jeg burde"** – Å være hard mot deg selv ved ofte å bruke ord som bør, må og burde. For eksempel: "Jeg burde bli flinkere til mye fortere å gjøre dette, jeg må forsøke hardere, jeg burde ha visst bedre". Disse type tanker vil sannsynligvis gi deg skyldfølelse, og få deg til å føle deg mer sint eller frustrert.

**5. Skyld på seg selv** – Å få deg til å føle deg skyldig i ting som ikke er din feil. For eksempel: Sara sine foreldre kranglet ofte. Hun tenkte "Mamma og pappa fortsetter å krangle fordi jeg plager dem og får dem i dårlig humør".

Originalversjon: Chrissie Verduyn, Department of Clinical Psychology, Central Manchester & Manchester Children's University Hospitals NHS Trust

Oversatt av Jon Fauskanger Bjåstad, med tillatelse, 2008 – [www.katsiden.no](http://www.katsiden.no)