

Postępowanie w sytuacjach trudnych i kryzysowych zagrażających bezpieczeństwu ucznia

Szkoła jest środowiskiem wielu oddziaływań fizycznych, psychicznych i społecznych, co skutkuje sytuacjami stwarzającymi zagrożenie życia i zdrowia. Bezpieczeństwem na terenie szkoły zainteresowani są wszyscy. Rodzice, dla których szczęśliwe dzieciństwo i właściwa edukacja ich dzieci to warunek dobrego i bezpiecznego funkcjonowania. Nauczyciele, którzy powinni zdawać sobie sprawę z zagrożeń czyhających na każdym kroku oraz z odpowiedzialności i konsekwencji za niewłaściwe zachowanie i zaniechanie opracowanych procedur. Wreszcie dyrektorzy szkół, którzy ponoszą odpowiedzialność za wszelkie działania podejmowane na terenie szkoły – świadomi, że umiejętnie zarządzanie bezpieczeństwem wiąże się z ograniczeniem występowania sytuacji kryzysowych.

Pojęcie kryzysu stało się w ostatnich latach bardzo popularne. Termin ten jest różnie rozumiany i interpretowany. Faktycznie słowo „kryzys” pochodzi z greckiego *krisis* i oznacza wybór, decydowanie, zmaganie się, walkę, w której konieczne jest działanie pod presją czasu. Wiąże się z takimi cechami jak nagłość, urazowość i subiektywne konsekwencje urazu w postaci przeżyć negatywnych. Istotne i niebezpieczne dla funkcjonowania uczniów w szkole jest zagrożenie kryzysem psychologicznym.

Według Geralda Caplana, jednego z twórców interwencji kryzysowej, kryzys psychologiczny to sytuacja problemowa, której człowiek nie jest w stanie rozwiązać, stosu-

jąc dotychczasowe metody. Przeszkoda ta stoi na drodze do realizacji ważnych celów życiowych i wprowadza człowieka w stan braku równowagi (homeostazy).

Trzeba w tym miejscu odróżnić sytuację kryzysową od sytuacji trudnej. Ta druga to jedynie naruszenie istniejącej struktury, ta pierwsza prowadzi już raczej do dezorganizacji. Według Katarzyny Koszewskiej (2009) sytuacja trudna wiąże się z rozwikłaniem problemu, to np. jakiś konflikt między nauczycielem i rodzicem czy pogarszające się wyniki egzaminów gimnazjalnych. Nierozwiązanie takich problemów na poziomie operacyjnym (aktywność nauczyciela, pracownika administracyjnego, wychowawcy) lub/i zarządzania

(aktywność dyrektora szkoły) może doprowadzić do kryzysu. Nie należy więc lekceważyć takich sytuacji.

Każda zaniedbana sytuacja trudna może mieć w konsekwencji fatalne skutki. Nie należy lekceważyć choćby najdrobniejszych informacji, bo właściwe skorzystanie z nich prawdopodobnie zapobiegnie powstaniu kryzysu i jego eskalacji. Im wcześniej zareagujemy, tym większa szansa na zażegnanie fatalnych wydarzeń, często drastycznych w skutkach. Potrzebne są jednak do tego pogłębiona świadomość wagi problemu oraz zaangażowanie dyrektorów, nauczycieli, psychologów i pedagogów w chęć niesienia pomocy. ▶



Wprowadzanie do edukacji zagadnień zdrowia i bezpieczeństwa: pomoce naukowe dla nauczycieli

Wykorzystując popularną postać tytułowego bohatera filmu rysunkowego Napo, Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA) wraz z konsorcjum Napo opracowała pomoce naukowe dla nauczycieli dotyczące tematyki BHP. Ich celem jest wprowadzenie tematyki bezpieczeństwa i higieny pracy do edukacji wczesnoszkolnej w kształcącej i jednocześnie zabawny, pomysłowy sposób oparty na krótkich filmach o Napo oraz twórczych ćwiczeniach.

[Więcej informacji](#)

► Kryzys rozwija się etapami, które w zależności od osobowości człowieka trwają dłużej lub krócej. Znajomość tego faktu może przyczynić się do skutecznych działań profilaktycznych i naprawczych. Caplan wyróżnia cztery fazy reakcji kryzysowej (Kubacka-Jasiecka 2010):

1. Człowiek w konfrontacji z wydarzeniem problemowym stara się rozwiązać tę sytuację dotychczas stosowanymi metodami, które zawodzą, przez co wzrasta lęk i napięcie.
2. Pogłębia się poprzedni stan, człowiek zaczyna mieć poczucie utraty kontroli nad własnym życiem.
3. Maksymalna mobilizacja energii, poszukiwanie własnych, dostępnych rezerw, szukanie nowych sposobów rozwiązania problemu.
4. Pojawiają się zachowania destrukcyjne w celu zmniejszenia napięcia i zredukowania zbyt silnych emocji.

W konsekwencji rozwój kryzysu może doprowadzić do prób samobójczych i wysoce ryzykownych zachowań. Przekłada się to na relacje interpersonalne, wycofanie i szukanie środków rozwiązujących zaistniałe problemy tylko połowicznie, a mianowicie używek. To z kolei może prowadzić do uzależnień i utraty zdrowia, a w końcu życia. Należy więc robić wszystko, żeby nie doprowadzić do

rozwoju kryzysu, w którym mogą się pojawić zachowania destrukcyjne. Barbara Pilecka (2004) wymienia szereg typów deformacji procesów poznawczych, sprzyjających rozwojowi tendencji autodestrukcyjnych. Zestawienie znajduje się w tabelach 1a i 1b.

Deformacje procesów poznawczych prowadzą do szczególnie silnego i bolesnego przeżywania stresów, konfliktów i frustracji, przyspieszają wejście w kryzys psychologiczny. Mogą wreszcie wpłynąć na tragiczne zakończenie kryzysu samobójstwem. Uczmy więc radzenia sobie z trudnościami, stresem i negatywnymi emocjami. Powinniśmy odwołać się do doświadczeń i nauczyć dzieci korzystania z ich własnych strategii rozwiązywania problemów, metod, które w ich przypadku zadziałały już wcześniej, ewentualnie zaproponować (NIE NARZUCIĆ!) inne, już zaakceptowane. Im większy zasób strategii posiada młody człowiek, tym łatwiej radzi sobie z sytuacją trudną i kryzysową. Prowadząc rozmowy, musimy wykazać się dużą intuicją, delikatnością i wrażliwością. Problemów innych nie możemy postrzegać w sposób subiektywny – nasze sprawdzone metody niekoniecznie zadziałają u innych. Zamiast radzić i pouczać, spróbujmy raczej szukać rozwiązania w świadomości osób zagrożonych utratą bezpieczeństwa.

Pozytywne rozwiązanie kryzysów rozwojowych i sytuacyjnych zależy od właściwie udzielonego wsparcia społecznego i pomocy adekwatnej do sytuacji, a więc od odpowiednio przeprowadzonej interwencji kryzysowej. Teresa Jadczyk-Szumilo (2007) zwraca uwagę na pewne procedury postępowania w interwencji kryzysowej. Autorka uważa, że trzeba: wysłuchać, dawać wsparcie emocjonalne ułatwiające odreagowanie, przeciwdziałać tendencjom do zaprzeczania, dokonać oceny dotychczasowych sposobów radzenia sobie z problemem, szukać sprawdzonych strategii działania, stworzyć plan pomocy. Jej zdaniem nie należy z kolei: pocieszać, dawać rad, pouczać, tłumić reakcji emocjonalnych, pospieszać w działaniu, wymuszać szybkich decyzji.

Co to znaczy dawać wsparcie? Czasami wystarczy po prostu być, wysłuchać, razem odreagować emocje (np. płacz), nie zawsze trzeba coś mówić lub narzucać, zabierać do kina lub robić prezent. Jeżeli decydujemy się na rozmowę, to powinniśmy używać jedynie komunikatów wspierających. Należy unikać komunikatów dyrektywnych, mających na celu wzbudzenie poczucia winy i przekazanie komuś, że nie jest w porządku, ale też opiekuńczych, wyřeczających, przejmujących inicjatywę. Stosując te dwa rodzaje komunikatów, z jednej strony obciążamy ►



Poczucie bezpieczeństwa uczniów w szkole
Raport z badań ankietowych przeprowadzonych w tarnowskich szkołach podstawowych i gimnazjach w 2013 roku

Inga Prusak
Tarnów: Specjalistyczna Poradnia
Profilaktyczno-Terapeutyczna, 2013

Badania przeprowadzane w tarnowskich szkołach to element działań systemowych w Tarnowie w zakresie przeciwdziałania zagrożeniom społecznym dzieci i młodzieży. Coroczna diagnoza środowiska uczniowskiego jest unikatowym źródłem informacji na temat niebezpieczeństw, które czyhają na dzieci i młodzież w środowisku szkolnym i nie tylko.

[Publikacja do pobrania](#)

▶ odpowiedzialnością, a z drugiej pozbawiamy możliwości samostanowienia i podejmowania decyzji.

Komunikaty wspierające są bardzo wartościowe, dają przestrzeń do działania drugiej osobie, traktują ją jako pełnowartościową jednostkę, która jest w stanie samodzielnie rozwiązywać problemy. Wymagają jednak empatii i chęci zrozumienia, np. „Widzę, że to dla Ciebie trudne”. Należy unikać zwrotu „Wiem co czujesz”, bo często nie mamy pojęcia o tym, co dana osoba przeżywa. Stosując komunikat wspierający, powinniśmy jednocześnie pobudzić do działania, zmotywować osobę do szukania własnych rozwiązań, np. zapytać „Co planujesz z tym zrobić?” i czekać cierpliwie na odpowiedź, nie podpowiadać, nie narzucać własnych pomysłów. Warto również wzmocnić poczucie własnej wartości, np. potwierdzić „Wierzę, że sobie poradzisz”.

Rozmowy i odpowiednie komunikaty są szczególnie istotne w przypadku zagrożenia samobójstwem. Każde zgłoszenie chęci popełnienia samobójstwa należy traktować poważnie. Trzeba okazać szczególną czujność i zainteresowanie osobą zagrożoną samobójstwem. Nie można lekceważyć takich komunikatów, ponieważ młody człowiek może poprosić o pomoc tylko raz!

Samobójstwo jest zjawiskiem uwarunkowanym wieloczynnikowo. Czasami wydaje się, że to jakieś małe zdarzenie pchnęło młodego człowieka do popełnienia samobójstwa, a dopiero w późniejszym wywiadzie okazuje się, że była to tylko kropla, która przelała czarę goryczy. Ryzyko popełnienia samobójstwa zwiększa się, kiedy młody człowiek m.in.:

- podejmował już próby samobójcze,
- grozi samookaleczeniem,
- wycofuje się z kontaktów towarzyskich,
- ma oznaki depresji, jest drażliwy, agresywny oraz pobudliwy lub apatyczny,
- uzależnia się od alkoholu i narkotyków,
- mówi o popełnieniu samobójstwa lub porusza tematy związane ze śmiercią,
- drastycznie zmienia swoje zachowanie, przyzwyczajenia, rozdaje przedmioty,
- ma problemy z jedzeniem i spaniem,
- podejmuje ryzykowne działania – nieadekwatne do sytuacji,
- przestaje przywiązywać wagę do wyglądu zewnętrznego.

Ważną przesłanką jest również informacja o ewentualnym samobójstwie w otoczeniu zagrożonego, ponieważ może dojść do zjawiska zarażenia się samobójstwem. Dlatego w czasie rozmów nie można dopuścić do gloryfikowania tego typu zachowań oraz do idealizowania osoby samobójcy. Na terenie

szkoły nie należy organizować uroczystości o charakterze wspominkowym ani apeli, na których informowano by o zdarzeniu. Trzeba z kolei zidentyfikować uczniów z otoczenia samobójcy, którzy są w złym stanie emocjonalnym lub należą do grup ryzyka, i otoczyć ich szczególną opieką i wsparciem, nie zapominając o obserwacji pozostałych.

Przy ocenie stopnia zagrożenia samobójstwem mogą przeszkodzić nam zasłyszane od innych błędne informacje, zniekształcające postrzeganie problemu. Są to mity, które często przyczyniają się do błędnej oceny sytuacji. Słyszymy czasami, że ten, kto często mówi, że odbierze sobie życie, nie zrobi tego. Otóż według Edwina S. Shneidmana osiem na dziesięć osób daje znaki, że to zrobi. Następny mit dotyczy poglądu, że trzeba być silnym, aby targnąć się na swoje życie – okazuje się, że samobójstwo popełniają również osoby bardzo słabe. Kolejny mit wiąże się z przekonaniem, że tylko smutni popełniają samobójstwo. Często jednak spotykamy się z takimi komunikatami od osób będących w otoczeniu samobójcy: „Zachowywał/-a się zupełnie normalnie, nic nie było po nim/niej widać. Był/-a uśmiechnięty/-a, sprawiał/-a wrażenie osoby zadowolonej” itp.

Kolejny mit mówi, że zwykle nic nie zapowiada samobójstwa. Otóż w większości przypad-

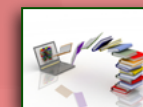
Poradnik Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży



Wydział Wychowania i Profilaktyki przygotował III rozszerzone wydanie e-poradnika *Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży* adresowanego do oświatowych specjalistów, dyrektorów szkół, nauczycieli i wychowawców, a także do rodziców. Znajdą w nim Państwo informacje dotyczące depresji młodzieńczej, sygnały zagrożenia samobójstwem – wczesne i alarmujące, opis roli przekazu medialnego w zapobieganiu samobójstwom, wytyczne dotyczące organizowania profilaktyki w szkole oraz wskazania, jak rozmawiać z uczniem w kryzysie samobójczym. Zapraszamy do lektury!

[Publikacja do pobrania](#)

Zapewnić uczniom bezpieczeństwo...



Zapraszamy do lektury publikacji *Zapewnić uczniom bezpieczeństwo... Wybrane uwarunkowania prawne organizacji bezpiecznej nauki, rekreacji i wypoczynku* wydanej przez Kuratorium Oświaty w Katowicach.

[Publikacja do pobrania](#)

▶ ków osoba, która chce odebrać sobie życie, przekazuje komunikaty świadczące o potrzebie uzyskania pomocy, może również świadczyć o tym jej zachowanie. Trzeba jednak chcieć wysłuchać i nie lekceważyć takich znaków. Kolejny często tragiczny w skutkach mit zakłada, że człowiek, który ma zamiar odebrać sobie życie, nie chce niczyjej pomocy. Wprost przeciwnie: osoby te w większości wołają o pomoc i oczekują jej, problem pojawia się wtedy, kiedy inni tego nie zauważają, lekceważą bądź to bagatelizują. Dlatego trzeba być szczególnie wyczulonym na odbierane komunikaty i niepokojące zachowania. Nieprawdziwe są również inne stwierdzenia, według których poprawa po kryzysie samobójczym oznacza koniec zagrożenia, samobójstwo jest czynem chorego psychicznie, samobójstwo jest dziedziczne oraz kto raz skłania się do samobójstwa, będzie to czynił zawsze.

Barbara Pilecka w książce *Kryzys psychologiczny. Wybrane zagadnienia* (2004) pisze o czynnikach prewencji samobójstw według Szwedzkiej Narodowej Rady Zapobiegania Samobójstwom, wymienia sześć:

1. Rozmowy o śmierci i samobójstwie.
2. Termin „samobójstwo” ma różne znaczenia w odmiennych sytuacjach życiowych.
3. Proces suicydalny polega na przekształceniu myśli w czyny.

4. Samobójstwo nie jest nieuniknionym przeznaczeniem.
5. Samobójstwu można zapobiec.
6. Pomoc jest dostępna.

Jak słusznie zauważa Ewa Maksymowska, podjęcie i przeprowadzenie rozmowy z uczniem, który, jak sądzimy, może przejawiać tendencje samobójcze, nie jest proste i rodzi wątpliwości (Maksymowska 2010). Oto kilka podpowiedzi autorki, jak to efektywnie robić:

- Rzeczowo rozmawiać o problemach – słuchać, dawać sygnały, że podejmowane problemy są dla słuchającego ważne, być empatycznym, ale nie okazywać współczucia i litości.
- Pozwolić odreagować – nie dopuścić do zawężenia suicydalnego.
- Pytać wprost o myśli i zamiary samobójcze.
- Nie dawać rad i nie podejmować decyzji za nikogo.
- Okazać czujność w sprawie ewentualnego pojawienia się prośby o pomoc.
- Zadbać o sprawy organizacyjne rozmowy, np. dysponować nieograniczonym czasem, zapewnić spokojne, bezpieczne miejsce spotkania.
- Nie pytać „Dlaczego?“, gdyż to tylko wzmacnia zachowania obronne – można natomiast pytać „Co chciałbyś przez to osiągnąć?“.

- Unikać oceniania i dyskusji na temat dopuszczalności czy słuszności samobójstwa.
- Nie dawać wykładów na temat wartości życia, nie pouczać.
- Nie wzywać do podjęcia próby samobójczej – „Zrób jak chcesz”, „Skoro tak zdecydowałeś...“.
- Dać nadzieję, że istnieją inne niż samobójstwo rozwiązania problemu, ale nie kłamać i nie dawać naiwnych pocieszeń.
- Zapytać, czy są jeszcze inne osoby, które powinny wiedzieć o samobójczych zamiarach rozmówcy.
- W miarę możliwości usunąć dostępne środki pozbawienia życia.
- Nie utrzymywać informacji o planach samobójczych w tajemnicy.

Na zakończenie

Żyjemy w rzeczywistości, w której zjawiska pozytywne przeplatają się wciąż z negatywnymi. Kryzysów z naszego życia nie da się w pełni wyeliminować, jednak powinniśmy pracować nad minimalizowaniem ich skutków. Najskuteczniejszym sposobem walki z samym zagrożeniem jest profilaktyka, a najprostszą metodą zapobiegania jest edukacja – im powszechniejsza, tym skuteczniejsza. Szkoła nie jest bezbronna wobec zagrożeń. Troskę o bezpieczeństwo w szkole ▶



Bezpieczna szkoła Wzmacnianie bezpieczeństwa w szkołach i placówkach oświatowych

MEN, ORE: Warszawa, 2012

Wzmacnianie bezpieczeństwa uczniów w szkołach i placówkach jest jednym z kierunków polityki oświatowej państwa określonym przez Ministra Edukacji Narodowej. Mając na względzie dobro uczniów oraz możliwość doskonalenia umiejętności wychowawczych nauczycieli w zakresie efektywnego współdziałania z rodzicami dzieci, Ministerstwo Edukacji Narodowej przygotowało *Ofertę działań profilaktycznych adresowanych do kadry pedagogicznej, rodziców, uczniów oraz organów prowadzących szkoły i placówki* do wykorzystania w realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i profilaktycznych.

[Publikacja do pobrania](#)

► wyraża wiele oświatowych aktów prawnych. Liczne i różne programy profilaktyczne oraz placówki specjalistyczne pomagają szkołom zapewnić bezpieczeństwo dzieci i młodzieży, a także nauczycieli.

Ze strony dorosłych potrzeba jednak umiejętności wyrażenia emocjonalnego wsparcia,

cierpliwości, akceptacji i szacunku. Właściwa komunikacja, aktywne słuchanie, empatia i kreatywność pomogą najskuteczniej w eliminowaniu sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu uczniów. Trafnie ujmują to Katarzyna Koszewska i Małgorzata Taraszkiewicz (2007): „Trzeba mieć świadomość zagrożenia, trzeba znać strategie i procedury postępo-

wania, trzeba się do nich przygotować, aby stworzyć klimat bezpieczeństwa i utrwalać nawyki racjonalnych, bezpiecznych zachowań”.

Katarzyna Pankowska-Koc

Bibliografia

Jadczak-Szumilo T., (2009), *Sytuacja kryzysowa i interwencja kryzysowa*, [w:] Koszewska K., Taraszkiewicz M. (red.), *Sytuacje kryzysowe w szkole*, Warszawa: CODN. | Koszewska K., (2010), *Sytuacje kryzysowe w szkole – rola i zadania szkolnego pedagoga i psychologa*, [w:] tejże (red.), *Kryzys. Szybkie reagowanie. Poradnik dla pedagogów i psychologów szkolnych*, Warszawa: Urząd m.st. Warszawy, Biuro Edukacji. | Koszewska K., Taraszkiewicz M. (red.), *Sytuacje kryzysowe w szkole*, Warszawa: CODN. | Kubacka-Jasiecka D., (2010), *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*, Warszawa: Wyd. Akademickie i Profesjonalne. | Maksymowska E., (2010), *Psychologiczna interwencja w sytuacjach związanych z próbami samobójczymi i samobójstwami uczniów*, [w:] Koszewska K. (red.), *Kryzys. Szybkie reagowanie. Poradnik dla pedagogów i psychologów szkolnych*, Warszawa: Urząd m.st. Warszawy, Biuro Edukacji. | Pilecka B., (2004), *Kryzys psychologiczny. Wybrane zagadnienia*, Kraków: Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego.



oświatowe trendy

Polityka BHP w nowozelandzkich szkołach

Zasady funkcjonowania prozdrowotnej i bezpiecznej szkoły w nowozelandzkim systemie edukacji oraz ustanawiające je akty parlamentarne i rządowe są szczegółowo

wyłożone na stronie Ministerstwa Edukacji NZ. Znajdują się tutaj m.in. interesujące normy techniczne, jak np. przynajmniej jeden kranik z wodą nadającą się do picia na

60 osób czy choćby możliwość stosowania ogrodzeń pod (nieletalnym) napięciem elektrycznym.

[Więcej informacji](#)



Katarzyna Pankowska-Koc

Doktor nauk o kulturze fizycznej, psycholog, interwent kryzysowy (studia podyplomowe z zakresu psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej na SWPS), nauczyciel konsultant ds. wychowania fizycznego, edukacji zdrowotnej i psychoedukacji w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Warszawie.

Lider zmian w obszarze kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (MEN). Autorka wielu publikacji, organizator i uczestnik licznych konferencji i seminariów. Współautorka książki *Edukacja zdrowotna w gimnazjum*. Redaktor prowadząca dwóch numerów kwartalnika „Meritum”: *Bezpieczeństwo w szkole* i *Edukacja dla zdrowia*.

Konsultantka merytoryczna programu o bezpieczeństwie na drodze „Save driving”. Uczestniczka I stopnia szkolenia TSR – Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Wszystko albo nic	Nawiązuje do tendencji postrzegania swoich doświadczeń, osiągnięć i cech osobowości w sposób dychotomiczny: czarny lub biały.
Katastroficzość	Wiele osób depresyjnych i o tendencjach autodestrukcyjnych ujawnia skłonność do wyolbrzymiania własnych trudności. Należy jednak dodać, że ten sposób postrzegania rzeczywistości pełni również funkcje adaptacyjne – pozwala uzyskać wsparcie innych, przygotować się na trudności, unikać trudnych zadań i nie spotykać się z rozczarowaniami. Najczęściej jednak jest źródłem niepokoju.
Nadmierne uogólnienia	Osoby o tendencjach autodestrukcyjnych przejawiają skłonność do wyciągania ogólnych konkluzji na podstawie pojedynczych faktów. Są również przekonane, że pojedyncze negatywne doświadczenia będą się ustawicznie powtarzać. Z jednego zdarzenia wyciągają długoterminowe wnioski. Samobójstwo staje się wtedy rzeczywistym rozwiązaniem.
Selektywne abstrahowanie	Nawiązanie do wybiórczego unikania doświadczeń i informacji, które mogą podważyć przekonanie o beznadziejności sytuacji. Wybieranie tylko tych negatywnych, a zupełne pomijanie pozytywnych.
Wyciąganie arbitralnych i negatywnych wniosków mimo braku dowodów	Znane formy to „czytanie w myślach” i „negatywne przewidywania”. „Czytanie w myślach” to przekonanie, że inni wiedzą, o czym drugi człowiek myśli i czego pragnie. „Negatywne przewidywania” wiążą się z oczekiwaniem nieszczęść i klęsk. Przewidywanie traktowane jest jako fakt, chociaż może być nierealistyczne i nieprawdziwe. Może służyć jako samospełniająca się przepowiednia.
Powiększanie i pomniejszanie	Ujawnia się tutaj tendencja do wyolbrzymiania negatywnych, a pomniejszania pozytywnych doświadczeń. Można np. patrzeć na własne braki czy niepowodzenia i porównywać je z osiągnięciami i sukcesami innych. Wyolbrzymianie własnych niedostatków i braków oraz pomniejszanie swoich dodatnich stron prowadzi do poczucia niższej wartości.
Rozumowanie oparte na emocjach	Człowiek bierze pod uwagę własne emocje jako dowód rzeczywistej sytuacji. Popelnia błąd w samoocenie, myśląc, że skoro jest przygnębiony i czuje się mało atrakcyjny, to znaczy, że rzeczywiście tak jest. Inny przykład: „Czuję się winna, więc muszę być złym człowiekiem, powinnam umrzeć”, „Odczuwam bezradność i przytłoczenie kłopotami, zatem nie można rozwiązać moich problemów”.

Tab. 1a. Typy deformacji procesów poznawczych

Twierdzenia „powinno się”, „musi się”	Tego typu twierdzenia są najbardziej dysfunkcjonalne. Z jednej strony motywują człowieka do właściwych działań, z drugiej zaś – niemożność sprostania im rodzi poczucie winy, urazy, niepokój i gniew. Mogą już nie stanowić motywów działania, lecz pozostawiać człowieka bezradnym i apatycznym.
Tworzenie własnej, błędnej tożsamości, opartej jedynie na wadach, niepowodzeniach	Jest to ekstremalna forma tendencji do nadmiernego uogólnienia. Opiera się na przekonaniu, że miarą człowieka są błędy, które popełnia. To tendencja częsta u osób depresyjnych.
Wiązanie ze sobą doświadczeń, które nie mają nic wspólnego	
Przekonanie, że nie można stracić kontroli nawet nad najbliższym doświadczeniem	
Skłonność do ustawicznego porównywania siebie z innymi, od czego uzależnione jest poczucie własnej wartości	Zbyt często porównania wypadają na niekorzyść osoby depresyjnej i autodestrukcyjnej, przez co odbiera ona siebie jako mniej atrakcyjną, mniej kompetentną i mniej bystrą.
Dyskwalifikacja własnych pozytywnych cech	Odzwierciedla się w powiedzeniach typu „tak, ale...”. Każdy sukces wydaje się tylko pozorny.
Hołdowanie przekonaniu, że życie powinno być sprawiedliwe, szczęśliwe, a nieszczęście przychodzi do tych, którzy go oczekują	Osoby depresyjne oczekują, że jeżeli wydarzy się coś pozytywnego, to tak będzie już zawsze. Najlepszą drogą wyjścia z trudnej sytuacji jest samobójstwo.

Tab. 1b. Typy deformacji procesów poznawczych