**Vanlige tankefeller ved depresjon**

**Alt eller intet / svart/hvit-tenkning**

* Når man vurdere situasjoner, hendelser, en selv, andre mennesker i enten/eller kategorier. Man bruker ikke en gradert skala i vurderinger.

**Spå om framtiden**

* En overbevisning om at ting ikke vil gå bra der man ikke vurderer forskjellige mulige framtidsbilder som ofte kan være mer sannsynlige.

**Nedvurdering eller ugyldiggjøring av det positive**

* Når man vurderer det man selv gjør som helt selvfølgelig. Årsaken til at man lykkes tilskrives andre forhold enn egen innsats. «Det skulle bare mangle» -syndromet, som vi ofte ser ved depresjon, er et eksempel på denne tankefellen.

**Emosjonell resonnering**

* Når man mener at noe er sant bare fordi man føler det. Som regel overser man alternative tolkninger, fornuftige argumenter og konkrete fakta som kan peke i en annen retning.

**Unyanserte merkelapper**

* Når man setter negative merkelapper på en selv eller andre. Når man kaller seg selv for stygge ting.

**Negativt mental filter**

* Ensidig fokusering på det som er negativt og mindre bra ved en selv, andre mennesker eller en situasjon. En gjennomgående tendens til å tolke situasjoner, handlinger og hendelser på negative måter. Det er som om man har tatt på seg et par mørke briller som bare slipper gjennom det negative.

**Tankelesing**

* Når man er sikker på hva andre tenker uten å ha bevis for det man tror. Vanlig i nære relasjoner som parforhold, der man i tillegg ofte finner eksempler på at den ene parten mener at den andre bør være i stand til tankelesning: «Du burde ha visst det uten at jeg har sagt noe.»

**Personliggjøring**

* Å føle at man er årsaken til at ting går galt eller at andre mennesker ikke har det bra, selv om det logisk sett neppe stemmer.

**Imperativer (må – skal – burde)**

* Veldig strenge og urimelige regler for hvordan man burde ha vært, tenkt, oppført seg eller hatt det.