

MECHANIZM ILUZJI I ZAPRZECZEŃ

Podaj po 1 przykładzie działania u siebie każdego z elementów tego mechanizmu:

Koloryzowanie wspomnień - wspominanie przyjemnych aspektów brania/picia, pomijając przykre zdarzenia i konsekwencje (fajna była impreza – na której urwał mi się film i połowy nie pamiętam)

.....
.....
.....
.....
.....

Minimalizowanie - pomniejszanie wagi problemów z uzależnieniem, pomniejszanie konsekwencji picia, bagatelizowanie znaczenia niewłaściwych zachowań. (palę tylko marihuanę, robię to okazjonalnie itp.)

.....
.....
.....
.....
.....

Racjonalizowanie - znajdowanie pozornie racjonalnych uzasadnień dla swojego brania/picia (musiałem wziąć bo nie wypadało odmówić itp)

.....
.....
.....
.....
.....

Zaprzeczanie - zaprzeczanie najbardziej oczywistym faktom, mimo, że fałsz tych zaprzeczeń jest widoczny dla każdego (to nieprawda, tak nie było, nic nie brałem)

.....
.....
.....
.....
.....

Marzeniowe, życzeniowe myślenie/planowanie - tworzenie naiwnych, nierealistycznych wizji swojej przyszłości w oderwaniu od realnych możliwości (*moje problemy się rozwiążą, gdy wyjadę do Kanady, przestanę ćpać/pić, gdy się ożenię*)

.....
.....
.....
.....
.....

Odwracanie uwagi - zmiana tematu rozmowy, w celu uniknięcia nieprzyjemnych kwestii związanych z piciem/ćpaniem.

.....
.....
.....
.....
.....

Obwinianie - obarczanie innych odpowiedzialnością za własne uzależnieni i jego konsekwencje - żony, dzieci, pracodawcy, kolegów, (*piję, bo żona mnie nie rozumie, koledzy z pracy namówili, piję bo mam stresującą pracę*)

.....

.....

.....

.....

.....

Fantazjowanie - nierealne wyobrażenia na temat ćpania/picia (*mogę przestać kiedy zechcę, palenie marihuany nie jest szkodliwe, mam wszystko pod kontrolą*);

.....

.....

.....

.....

.....