

Поради психолога: як відволіктися від поганих думок?

Життя повне подій, і далеко не завжди вони приємні. Практично неможливо знайти людину, яка була б задоволена абсолютно всім: проблеми на роботі, в особистому житті, труднощі у відносинах з близькими чи друзями, а також повсякденні побутові негаразди заважають насолоджуватися життям повною мірою. Через постійні стреси з'являється відчуття пригніченості, а дурні думки стають вірним супутником сучасної людини. Вони, як внутрішні вампіри, спустошують і позбавляють сил. Причому нерідко все не так страшно, як малює уява, і для того, щоб знову відчути себе щасливим, достатньо лише змінити ставлення до подій і перестати "накручувати" себе. Але як відволіктися від поганих думок, коли всередині страх або образа і весь світ звужується до розмірів однієї конкретної ситуації? Насправді, вихід з цього стану є, потрібно просто докласти певних зусиль. Не відмовлятися фразами типу «легко сказати», а твердо вирішити для себе позбутися нав'язливих думок і почати рухатися в заданому напрямку. Якщо ви хочете позбутися від внутрішнього дискомфорту, приготуйтеся до того, що, можливо, погані думки не відступлять відразу, і знадобиться якийсь час, щоб поглянути на світ інакше. Необхідно багато терпіння і робити кроки у напрямку до створення свого нового, позбавленого негативу, способу мислення.

У кожного з нас у житті бувають ситуації, коли ми долаємо негативні емоції і сумні думки, які ще більше поглиблюють і без того погані настрої. Саме тоді гостро постає питання, як відволіктися від поганих думок і повернутися до нормального життя. Проблема негативного емоційного стану, як правило, має чіткі причини, які ми несвідомо відкладаємо від себе. Найчастіше їх викликає страх, неспокій, невпевненість в завтрашньому дні, - ці почуття формують затяжний стрес. Як відволіктися від негативних думок і занепокоєння, адже одного разу впустивши в себе страх, звільнитися від нього дуже складно. Життя людини наповнене різноманітними ситуаціями, подіями, зустрічами з різними людьми. Все це виливається в певні емоції, похідними яких є думки в голові. Від того хороші емоції чи погані переповнюють людину, залежить і те, які думки наповнюють її голову. Нічого дивного, що від негативу в житті мозок людини зайнятий негативними думками, які просто виснажують її.

Як відволіктися від негативних думок? Адже часто так буває, що саме вони заповнюють наш розум, викликають у нас занепокоєння і тривогу. Недобрі думки подібні паразитам: зазвичай, вони дуже швидко поширюються по твоїй голові і тягнуть за собою все нові і нові. Позбутися від них не так вже й просто, але, в принципі, і це можна навчитися — було б бажання.

Психологи радять багато способів, як це зробити і заодно навчитися контролювати свою свідомість і емоції.

Для того, щоб відволіктися від поганих думок, психологи радять для початку осмислити і проаналізувати ситуацію, зрозуміти, що саме призвело до сьогоднішнього стану, розібратися в її сутності. Адже погані думки — це ті невирішені проблеми, ті речі, які залишилися нез'ясованими для нас, а також проблеми, які вже, можливо, пішли в підсвідомість. З цього випливає, що для того, щоб припинити потік поганих думок,

потрібно розібратися в їх сутності, дізнатися, звідки вони закінчуються і в основі якої проблеми вони ростуть.

Добре проаналізуйте потік даної інформації: що спільного у ваших думках, якої вони тематики, спробуйте здогадатися, яку підсвідому проблему вони можуть в собі нести. Промовте подумки або навіть вголос, що саме вас турбує. Задайте собі наступні питання і намагайтеся чесно відповісти на них (ви робите це для себе, ніхто не бачить і не чує, тому будьте максимально відверті):

- «Що призвело до того, що все складається або вже склалося так, а не інакше?»;
- «Які помилки були допущені мною? Що мені не подобається в моїй поведінці?»;
- «Наскільки від цього залежить моє життя?»;
- «Що я можу зробити зараз для того, щоб змінити ситуацію?»;
- «Це буде важливим через рік, два чи десять років?».

Коли ви відповіли на ці питання, спробуйте подумки вирішити ситуацію, спершу пригадуючи, чого вона виникла, що було приводом цього. Ви зможете розібратися не тільки з причиною неприємних подій, але й поглянути на ситуацію як би з боку. Можливо, ви зрозумієте, в чому саме були допущені помилки і зумієте знайти шляхи вирішення проблем. Або раптово усвідомите, що ваші хвилювання зовсім не варті тієї уваги, яку ви приділяєте їм. Чи зумієте прийняти те, що склалося не так, як хотілося. Може статись так, що ви виявите: проблеми давно вже немає, і тільки у ваших думках ви не розлучаєтесь з нею, заважаючи самому собі спокійно жити далі. Як би там не було, аналіз того, що відбувається і відверта розмова з самим собою допоможуть вам відпустити ситуацію і звільнитися від важкого вантажу переживань, нехай навіть частково. Якщо ви відчуєте бажання заплакати, не чиніть опір йому. Дозвольте негативним емоціям вийти. Сприймайте свої сльози як внутрішнє очищення від хвилювань і стресів. Коли ви знайдете рішення проблеми, ви позбудетеся від постійних поганих думок, які вона вам навіювала.

Іноді, розібравшись з першопричиною поганих думок, людина ніяк не хоче відпустити їх. У такому випадку потрібно зрозуміти, що "вганяючи" себе в такий стан, ми нічим не допомагаємо собі, а тільки робимо шкоду, розбудовуючи свою психіку. Потрібно прийняти ситуацію як дану і жити далі, налаштовуючись на позитив.

Головне, що потрібно робити - необхідно перестати накручувати себе, думаючи про тривожну проблему чи думку. Чим більше зациклюватися на поганих думках, тим більшою здається проблема. Тут спрацьовує принцип снігової грудки, коли на одну погану думку налипає друга, третя і так до нескінченності. У такій ситуації потрібно зупинитися і переосмислити те, що відбувається. Потрібно згадати причину такого стану, і чи варта вона того, щоб її стільки "пережовувати". У будь-якій ситуації потрібно намагатися знайти позитивні сторони події і зважити плюси і мінуси. Часто виявляється, що обставини не дуже й складні, а у інших людей справи бувають і гірші.

Іноді буває й так, що негатив стане для вас чимось звичайним, а свідомість все частіше і частіше наповнюється поганими думками різної тематики. Вони стануть для вас звичайним явищем, а справлятися з ними стає майже нездійсненним завданням. Філософи говорили, що ніщо не поширюється так швидко, як думка, і ніщо не буває так складно зупинити.

Як приклад, запропонується така вправа. Можна уявити собі в деталях море, ліс або іншу красиву природу, до того ж, відчуті її, залучаючи до неї свою свідомість, віддати себе цій ідеї. А потім уявити собі великий маятник, намалювати кожну його деталь, добре уявити, як він виглядає. Після цього уявно запустити його і уявити кожне його коливання. Ви можете змінювати темп, задаючи його від більш швидкого до повільного, і навпаки. Спробуйте уявити звук і цокання, створіть всю цю картину. Через деякий час спробуйте зупинити маятник, і ви побачите, що це дуже важко, майже неможливо. Маятник, намальований нашою уявою, перестає йому підкорятися, і представити те, як він починає зупинятися, часом буває дуже важко. Це приклад того, як важко викоринити думку або ідею. Але все ж, ми можемо навчитися цьому.

Якщо ви помічаєте, що вам стало сумно і вас долають погані думки, ви стаєте більш тривожним. Намагайтеся згадати те, що приносить вам найбільшу радість чи задоволення. Це дуже хороша і дієва методика, яка допомагає регулярно справлятися з негативом. Наприклад, вам дуже подобається затишне місце, де ви полюблюєте бути, або у вас є улюблені книжки, які ви із задоволенням перечитуєте, або ж ви пригадуєте радісні моменти спілкування з дітьми, з сім'єю, і це дарує вам посмішку, гарний настрій.

Ще один хороший спосіб подібної боротьби з поганими думками — зайнятися чимось, що вимагає особливої уваги і концентрації. Коли ви із задоволенням занурюєтеся в цікаву або напружену справу, тоді дуже добре зможете відволіктися від зайвих негативних думок, заповнюючи голову тими потрібними, які йдуть на рішення роботи, яка виконується.

Психологи також рекомендують метод візуалізації. Погані думки виникають від нав'язливого страху, а страх з'являється від почуття невпевненості в собі. Часто повторюйте собі про свою значимість, про свої достоїнства, станьте більш переконаним у своїх перевагах.

Викоринити нав'язливі ідеї можна так: уявіть себе великою і світлою сонячною кулею, яка наповнена позитивною енергією, несе добро і радість, випромінює багато світла і тепла. А тепер уявіть ваші погані думки маленькими комашками, які роються біля вас. Чим більше сатирично ви собі це будете уявляти, тим смішнішими будуть ці комашки — і тим буде краще. Скоро ви помітите, як нерозумно виглядають ваші погані думки, наскільки вам вони заважають, а також навчитеся сміятися над цим. Дуже хороший спосіб боротьби зі страхом — це сміх. Уявіть ваш страх чимось маленьким і смішним, одягніть його в дивний одяг або змодельуйте забавну ситуацію — він уже постане перед вами в іншому світлі. Сміючись над своїм страхом, ви його долаєте і викоринюєте. Сатира — хороший засіб для боротьби з подібними проблемами.

Так само, хорошою зброєю боротьби з поганими думками є ... хороші думки. Задавайте їм контрудару і на все недобре, що виникає у вас в голові, наводьте хорошу думку. Вчіться бачити й інший бік медалі, а саме, - кращий її бік. Будьте більш оптимістичні, і ви побачите, що у всіх тих поганих роздумах і думках, з якими ви "воюєте", є і хороші моменти, аспекти, і що їх навіть більше, ніж ви собі уявляєте.

Наприклад, ви постійно думаєте про свої недоліки, не любите свою особистість і тіло, часом вам навіть здається, що ви найслабший з усіх вам відомих, вас мучить те, що

ви гірші за інших. Ви постійно критикуєте себе, вишукуєте свої помилки, які потім крутяться в вас в голові і не дають вам спокою. Що ж робити в такому випадку? Шукайте свої хороші якості, розгляньте себе з іншого боку. Якщо ж ви не можете знайти в собі достатньо позитивних якостей, або ж невпевнені в собі, попросіть викласти думку про вас своїх друзів, підтримати вас у цьому. Вони вкажуть вам на те, за що вони вас цінують, чому ви є індивідуальністю і особистістю, за що вас варто поважати. Побачите, що негативні думки дуже скоро зникнуть.

Якщо людина відчуває постійний страх і занепокоєння, необхідно уявити собі ситуацію, в якій всі її страхи здійснилися. Треба задати собі питання: «Що станеться, якщо мій страх здійсниться?» У більшості випадків це допомагає усвідомити, що життя на цьому не закінчується. Наприклад, людина боїться звільнення, уявила собі, що це вже сталося, і думки її повернулися вже в бік вирішення проблеми, тобто пошуку нової роботи або альтернативного доходу.

Як ще боротися з поганими думками? Психологи радять не зосереджуватися на них і наповнювати своє життя більш теплими і насиченими фарбами. Не давайте похмурих думкам приводу з'являтися, оточуйте себе тим, що вам подобається, зустрічайтеся з тими, кого ви любите, і вони будуть створювати вам атмосферу, в якій не буде місця негативу і неспокою.

Переоцінка цінностей – важливий етап у боротьбі з поганими думками. Досить просто заспокоїтися і написати в порядку убуття всі життєві цінності і пріоритети. Відкласти в сторону на годину-другу, а потім знову подивитися на цей список. І виявиться, що здоров'я близьких людей важливіше, ніж втрата роботи, щастя дитини важливіше любовного розчарування.

Є ще декілька практичних порад, як відволіктися від сумних думок, які пропонують психологи:

- Треба навчитися переключатися. В цьому питанні добре допомагають захоплення та хобі. Знайдіть для себе нове хобі або займіться тим, що давно вас цікавило, але до чого не доходили руки (не вистачало грошей чи часу). Поставте перед собою мету освоїти певні навички, навчитися того, про що ви раніше тільки мріяли. Дозвольте новій справі захопити ваші думки, захопити вас настільки, щоб у вас просто не залишилося часу на нудьгу.
- Зайнятися фізичними вправами. Деякі психологи радять, коли починають мучити погані думки, максимально напружити своє тіло – присідання, віджимання, пробіжка. Коли м'язи працюють на межі, емоції відступають. Спорт - це не тільки відмінний спосіб підтримувати тіло у формі, але і чудова можливість викинути негатив. Якщо ви не є фанатом бігу і не відчуваєте себе комфортно за тренажерами в спортзалі, спробуйте фітнес або йогу. Заняття підбадьорять вас і допоможуть привести свої думки в порядок.
- Придумати покарання за смуток. Проста вправа – надіти на руку гумку і при будь-якій поганій думці відтягувати її і клацати по руці, і не злегка, а відчутно. Мозок

гостро реагує на біль, щоразу отримуючи больовий сигнал при сумних думках, він стане їх уникати.

- Потрібно не тримати в собі негатив. Іноді потрібно випустити емоції, просто наодинці з самим собою покричати або поплакати. Якщо є образа чи злість на кого-небудь, то постаратися пробачити.

- Спілкуватися з оптимістами. Вчені вже давно встановили, що від внутрішнього настрою залежить здатність справлятися з труднощами, які виникають. Людина, яка вміє посміхатися всупереч своїм проблемам, ніколи не загрузне в безодні негативних думок і жалості до себе і завжди зуміє знайти вихід зі складної ситуації. Навіть якщо Ви не можете похвалитися вмінням сміятися над труднощами, не сумнівайтеся: в компанії життєрадісних людей ви просто не зможете насолоджуватись своїми переживаннями! Щира посмішка заразлива, а час, проведений в товаристві веселих людей, принесе набагато більше користі, ніж важкі розмови про життя з соратниками по нещастю.

- Позбавитися від нав'язливих думок можуть допомогти хороші друзі. Потрібно намагатися частіше зустрічатися з ними, і при цьому зустрічатися тільки з тими, хто ділиться з вами своїм позитивом, хто своєю енергією і гарним настроєм допоможе вам відволіктися від поганих думок. Але це для бажаючих позбутися негативізму, а не тих, хто отримує своїм настроєм життя інших людей.

- Влаштувати собі марафон подій. Відвідувати виставки, концерти, ходити в кіно. Намагатися якомога більше часу проводити на людях, дізнаватися нове і ділитися своїми враженнями з близькими людьми. Відвідайте салон краси і придбайте те, що вам подобається. Побалуйте себе. Зовсім не обов'язково повністю міняти імідж або глобально оновлювати гардероб, головне - отримати позитивні емоції від маленьких радощів, влаштованих для себе. Вечорами вдома не давайте собі сумувати та думати про погане. Приготуйте улюблену страву, почитайте цікаву книгу або відпочиньте з горнятком гарячого чаю за переглядом хорошого доброго фільму. Робіть все, щоб відчувати якомога більше радості.

- Методика заспокоєння - зміна негативних думок на позитивні і життєстверджуючі кожен раз, коли зловили себе на тому, що почали думати про погане. Повторюйте собі, що ви сильна людина, яка здатна впоратися з усіма труднощами, що для вас немає нічого неможливого. Примушуйте себе повірити в те, що ви гідні тільки самого кращого, і ніщо не зможе перешкодити вам стати щасливим. Спочатку вам, можливо, буде важко говорити собі подібні речі, але з часом це увійде в корисну і приємну звичку. Повіривши у свої сили, ви зможете справлятися з тривогами і залишити їх позаду.

Ситуація, яка нам здається безвихідною, завжди має рішення. Потрібно просто докласти зусилля і почати діяти.

Як бачите, для того, щоб відволіктися від поганих думок, зовсім не потрібно робити якісь неймовірні вчинки. Головне - кожен день робити крок у бік цілі. Зовсім скоро ви зрозумієте, що побоювання і переживання не здатні зіпсувати вам життя, адже для себе ви вже твердо вирішили бути щасливим.

