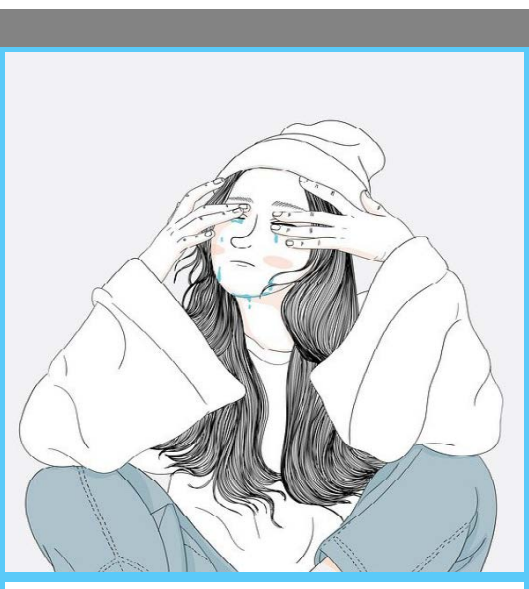
SSTeMM

Nenehno premlevanje stvari v mislih znova in znova (in znova)?



Ste si kdaj napolnili glavo z eno samo mislijo ali nizom misli, ki se ponavljajo ... in ponavljajo... in ponavljajo ...? Nenehno premlevanje je lahko nevarno za vaše duševno zdravje. Lahko podaljša slabo voljo in povzroči, da se počutite izolirani.

Kako torej lahko prekinete ta neskončni krog?

Opazite vašo zaskrbljenost

Vprašajte se: »Kaj mi je hodilo po glavi, ko sem se začel počutiti tako?«. Je to resnična težava ali namišljena težava? Naši možgani ne vedo, ali je težava resnična ali »namišljena«, saj povzroča enak občutek.

Prestavite zaskrbljenost

Namenite si nekaj časa v dnevu, da ne storite ničesar, ampak pomislite na resnično ali namišljeno skrb in omejite čas, ki ga porabite za to (npr. 10 minut). Zapišite prednosti in slabosti za lasten načrt napredovanje.

Dejavnost z namenom (D)

Z namenom opravljanja aktivnosti, ki vam dajo občutek dosežka, stika in užitka. Primeri:

Dosežek - kuhanje, pospravljanje, vrtnarjenje, kratka rekreacija…

Dejavnost z namenom (K)

Kontakt - pokličite prijatelja, pomagajte nekomu, ki ga imate radi…

Dejavnost z namenom (U)

Uživanje - ogled komedije, branje, kopanje, aktivnosti zunaj, da začutite veter, sonce ali dež na obrazu itd.

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union