

Negatywne myśli

Jak radzić sobie z negatywnymi myślami

Czy zdarza Ci się myśleć: „nie uda mi się”, „nic nie osiągnę”, „na pewno zawalę ten sprawdzian”, „na pewno nie zdam dobrze matury”? To kilka przykładów negatywnego myślenia. Chyba każdemu z nas zdarza się doświadczać takich myśli np. wychodząc z kiepsko napisanego sprawdzianu, spóźniając się na ważne spotkanie. Jeżeli takie myśli pojawiają się sporadycznie, to wówczas nie ma się czym przejmować. Problem pojawia się jednak, gdy negatywne myślenie towarzyszy Ci przez cały czas, warunkując nastrój, emocje i postępowanie.

Każdy wie, że myślenie wpływa na uczucia i zachowania. Jeżeli źle myślimy, odczuwamy również przykre, negatywne emocje – smutek, lęk, złość, bezradność, bezsilność, wstyd. Często oceniamy zdarzenia niekorzystnie, które równie dobrze można interpretować jako neutralne lub pozytywne. W końcu nie każdy sprawdzian, o którym sądziliśmy, że fatalnie nam poszedł był niezaliczony, nie każde spóźnienie na ważne spotkanie miało w rzeczywistości opłakane skutki. Doświadczenie pokazuje, że to my sami serwujemy sobie na wyrost przykre doznania. Często sami wręcz możemy nakręcać się w negatywnym myśleniu. Od myślenia „nauczyciel mnie nie lubi” poprzez „źle napiszę u niego sprawdzian” do „nie ma sensu starać się bo i tak nic dobrego mnie nie czeka”. Od negatywnego myślenia generującego przykre uczucia prosta droga wiedzie do destrukcyjnego zachowania: rezygnacji, poddania się czy ucieczki.

Należy pamiętać, że takie myślenie może stać się **samospełniającą przepowiednią**. Gdy uwierzymy, że nauczyciel nie darzy nas sympatią, będzie niesprawiedliwie nas oceniał, dojdziemy do wniosku, że nie warto się starać. Następne, co nas spotka w szkole to będzie rzeczywiście zła ocena. Jeżeli ciągle o sobie, innych ludziach, świecie zewnętrznym myślimy nieprzychylnie i jest to myślenie towarzyszące nam bez przerwy, chroniczne, to konsekwencją mogą być uporczywe napięcia emocjonalne, obniżenie nastroju, stany depresyjne, przemęczenie i przeciążenie psychiczne oraz obniżenie poczucia własnej wartości.

Negatywne myślenie jest szkodliwe dla naszego zdrowia psychicznego a także funkcjonowania społecznego. Dlatego nie tylko można ale i trzeba z nim walczyć!

Jak uporać się z negatywnymi myślami?

Primo: należy je u siebie zaobserwować. Negatywne myśli najczęściej są automatyczne, szczególnie u osób, które funkcjonują tak od dłuższego czasu. Wskazówką może być nastrój: jeśli bez wyraźnego powodu czujesz się rozdrażniony, smutny, przygnębiony to możliwe, że chwilę wcześniej myślałeś negatywnie i nawet tego nie zauważyłeś.

Secundo: zatrzymaj negatywne myśli i zastąp je pozytywnymi lub bardziej realistycznymi. Musisz uwierzyć w to, że to ty jesteś odpowiedzialny za tworzenie swoich myśli i uczuć i tylko ty możesz je zamienić. Pamiętaj, że to nie sytuacje zewnętrzne wyprowadzają ciebie z równowagi, tylko ty im na to pozwalasz. Jeżeli na przykład ktoś mówi do ciebie, że jesteś do niczego, to możesz to przyjąć, przetworzyć na swoją własną negatywną opinię o sobie i poczuć się beznadziejnie, albo możesz nie zgodzić się z krzywdzącą krytyką i zawalczyć o siebie, czyli o pozytywne myślenie o sobie samym.

Zatrzymywanie i zastępowanie negatywnego myślenia nie jest łatwe. Nie należy spodziewać się natychmiastowych efektów. Zanim nauczysz się przyłapywać się na

Negatywne myśli

negatywnych myślach i za pomocą pozytywnego myślenia wpływać na swoje nastroje emocjonalne i zachowanie czeka ciebie dużo pracy. Mogą pomóc poniższe strategie:

- Pielęgnuj dobre informacje dotyczące twojego życia i samego siebie. Ciesz się tym, co dziś osiągnąłeś, co wydarzyło się pozytywnego tobie i twoim bliskim.
- Unikaj stwierdzeń typu „powinno się”, „musi”, „zawsze, nigdy”, „na zawsze”, ponieważ są one skrajne, kategoryczne i często ograniczają moc sprawczą pozbawiając nas wpływu na rzeczywistość.
- Walcz z katastrofizmem – często negatywne myślenie zaczyna się od katastroficznych wizji świata, przyszłości, które niewiele mają wspólnego z realnymi faktami.
- Zmieniaj znaczenie przykrych emocji – traktuj emocje, takie jak lęk, złość, smutek, wstyd jako sygnały płynące od ciebie i informujące, że wydarzyło się coś nieprzyjemnego i wymaga konstruktywnego działania.
- Powtarzaj jak mantrę zdania pełne nadziei i optymizmu. Stwierdzenia: „poradzę sobie”, „mam wpływ na tę sytuację”, „zawsze jest jakieś wyjście” działają jak pozytywne samospełniające się proroctwo.
- Krytykuj swoje złe zachowanie, a nie siebie – każdy ma prawo do błędu, jak go popełnisz nie uciekaj od odpowiedzialności, ale nie obwiniaj siebie, tylko swoje nieodpowiednie zachowanie.
- Doceniaj i nagradzaj siebie – docień, jak uda ci się osiągnąć coś pozytywnego, jak przyłapiesz się na negatywnym myśleniu i zastąpisz je konstruktywnym, budującym komunikatem. Będzie to zachętą do dalszej pracy nad tworzeniem przychylnego obrazu świata i samego siebie.

Nie poddawaj się po pierwszych nieudanych próbach zmiany myślenia. Wpływanie na głęboko zakorzenione negatywne przekonania jest trudną i pracochłonną sztuką, ale wartą zachodu.

W tym temacie możesz oglądnąć film <https://www.youtube.com/watch?v=1W7ibvN377s>