

**„...my, ludzie, żyjemy wystarczająco dostatanio i wystarczająco długo, i jesteśmy dostatecznie inteligentni, by tworzyć wszystkie możliwe rodzaje stresujących zdarzeń jedynie w naszych głowach”**

R. M. Sapolsky „Dlaczego zebry nie mają wrzodów?”



Kłopoty są częścią naszego życia. Rodzice, przyjaciele, szkoła, dziewczyna lub chłopak – wszystko, co ważne, może przysparzać stresu. Badania pokazują jednak, że blisko 90% rzeczy, którymi się martwimy, nie zdarza się w rzeczywistości.

Skoro tak, to oznacza, że **bardzo często martwimy się niepotrzebnie!**



Zastanów się...

czy częściej skupiasz się na tym, co Ci dobrze poszło czy raczej na tym aspekcie, który się nie powiódł lub jest nie całkiem w porządku?

Naukowcy twierdzą, że dziennie miewamy 50-70 tysięcy myśli. Znaczna część tych myśli to rozmowa prowadzona z samym sobą. Warto zatem przyjrzeć się, czy jesteś w tej rozmowie swoim przyjacielem czy wrogiem?!

Czy przypadkiem nie są to myśli w stylu: „*jestem gruby*”, „*jestem beznadziejny w nauce*”, „*w życiu nie dostanę się na studia*”...?

**U w a ż a j!** To co myślisz ma ogromny wpływ na to, co Ci się przytrafia, psychologie już dawno dowiedli istnienia mechanizmu samospełniających się przepowiedni. Chcesz wiedzieć jak to działa?

Popatrz na **przykład**:

Myślenie, że nie radzisz sobie w rozmowie z ludźmi, może sprawić, że czujesz się **bardzo niespokojny i spięty**, kiedy jesteś w otoczeniu innych osób.

Prawdopodobne jest, iż ta myśl spowoduje, że w towarzystwie będziesz siedzieć cicho i prawie nie będziesz się odzywał - nie będziesz tym samym ćwiczył umiejętności, której, Twoim zdaniem Ci brakuje. Dodatkowo inni mogą pomyśleć, że nie czujesz się dobrze w ich towarzystwie i być może będą pomijać Cię w rozmowie.

Zachęcam Cię zatem do testowania i sprawdzania swoich myśli, ponieważ często są one zniekształcone i nie pasują do wielu faktów. A czasami te fakty, które uznajesz za dowód na prawdziwość myśli, są tylko potwierdzeniem mechanizmu samospełniających się przepowiedni.

Jeśli chcesz spojrzeć na swoją **myśl z szerszej perspektywy – bardziej obiektywnie i racjonalnie**, stawiam przed Tobą dwa pytania:

- co powiedziała by Twój najlepszy przyjaciel/nauczyciel/rodzic, gdyby usłyszał Twoje myśli?
- co Ty byś powiedział do swojego przyjaciela, gdyby zdarzyło mu się myśleć w ten sposób?

## Proste sposoby na rozpraszenie negatywnych myśli:

- zajmij swoje myślenie szczegółowym opisywaniem tego, co widzisz - tak szybko, jak to możliwe opisuj w myślach kolor, kształt, rozmiar, zapach tego, co jest wokół ciebie;
- zajmij umysł jakąś rozrywką, np. literuj od tyłu imiona członków rodziny lub kolegów z klasy, odliczaj od 123 do 1 co 9;
- zamiast leżeć na łóżku i wsłuchiwać się w swoje negatywne myśli, zajmij się czymś, np. załóż słuchawki i skup się na muzyce, układaj puzzle, czytaj książkę;
- powiedz swoim negatywnym myślom głośno: „stop”;
- przeciwstaw negatywnym myślom monolog podtrzymujący na duchu, dający siłę:

**DASZ RADE!  
PORADZISZ SOBIE!  
SPRÓBUJ JESZCZE RAZ!  
ZNAJDZIESZ ROZWIĄZANIE!**



- pod koniec dnia zapisz swoje myśli negatywne na kartce, przemyśl je, a następnie zgnieć kartkę w małą kulkę i wyrzuć ją do kosza na śmieci!

### Krótki plan kontroli stresu:

- 1) **uświadom sobie swój stres** – najprostsza oznaka to napięcie Twoich mięśni, jednak z racji tego, jak często go doświadczamy, mogłeś się do tego przyzwyczaić i nie zauważasz, kiedy Twoje mięśnie się napinają; możesz też rozpoznać stres po mdłościach, płytkim oddechu, poceniu się, uczuciu nóg jak z waty, czerwienieniu się, zawrotach głowy, uczuciu pustki w głowie, kłopotach z koncentracją uwagi, uczuciu niepokoju, itp.
- 2) **zauważ, co Cię stresuje** – czasami przyczyna nie jest oczywista, możesz zauważyć np. że stresuje Cię obecność kolegi, który często krytykuje innych lub źródłem stresu jest właśnie krążąca Ci po głowie myśl na temat przewidywanego przez Ciebie zagrożenia (które, jak już wiesz - bardzo prawdopodobnie wcale się nie zdarzy)
- 3) **zastanów się, jakie działania możesz podjąć, żeby poradzić sobie z problemem** (np. jeśli mówimy o egzaminie – możesz postanowić uzupełniać i gromadzić notatki, szczegółowo planować swój czas, powtarzać materiał, krótko mówiąc – przygotowywać się do wyzwania; jeśli stresuje Cię obecność kolegi – może poszukasz takiego kolegi, w którego towarzystwie będziesz się czuł komfortowo i bezpiecznie?)
- 4) jeśli odkryjesz, że nie możesz podjąć żadnych działań, by poradzić sobie z problemem (bo na przykład wtopa już się zdarzyła), **zawsze możesz zmienić swoje myślenie i nastawienie do sprawy**, spróbować zaakceptować to, czego zmienić nie możesz, nadać problemom inne znaczenie
- 5) **buduj swoją odporność na stres** dbając o siebie – fizycznie (tu zwróć uwagę m.in. na dietę, sen, wypoczynek, zdrowie, ruch) oraz psychicznie (dobre relacje z innymi, poczucie

własnej wartości, optymizm, itp.) – w ramach treningu możesz posłużyć się następującym ćwiczeniem:

każdego wieczoru, zanim położysz się spać, zrób coś dla siebie – pomyśl o trzech rzeczach, które Ci się udały, wprawiły Cię w dobry humor lub po prostu nie były aż tak złe; może być to jakaś konkretna rzecz, którą zrobiłeś Ty lub inne bliskie Ci osoby, a może jakaś ważna myśl, która pojawiła się w Twojej głowie (np. przyjemna myśl na własny temat)

6) **naucz się odprężyć**, czyli pozbywać napięcia, które pojawiło się pod wpływem stresu:



Proponuję Ci dwa krótkie sposoby na rozluźnienie:

- ✓ skieruj uwagę na swój oddech i przez chwilę oddychaj zauważając wdech i wydech, zauważ, co się dzieje w Twoim ciele kiedy oddychasz, zauważ, jaki jest rytm Twojego oddechu;
- ✓ zamknij oczy i przywołaj wyobrażenie jakiegoś spokojnego, kojącego miejsca (możesz znać je ze swojego życia lub z marzeń), skoncentruj się na tym uspokajającym obrazie i przywołaj w wyobraźni najdrobniejsze szczegóły – dźwięki, kształty, kolory, zapachy, swoje odczucia w tym miejscu (może uczucie gorącego piasku pod stopami lub chłodnego wiatru na policzku), zauważaj swój spokój i odprężenie, kiedy myślisz o tym miejscu.

Oba ćwiczenia lub jakiegokolwiek inne, które wybierzesz dla siebie, warto powtarzać systematycznie i jak najczęściej - w tym obszarze również trening czyni mistrza!

Zrelaksowany człowiek zwykle ma lepsze wyniki w pracy oraz więcej energii życiowej.

### **Zapamiętaj:**

- Oczekując od siebie absolutnej doskonałości we wszystkim nigdy nie będziesz z siebie zadowolony.
- Kryzysy są nieuniknione.
- Konieczne jest odpowiednie podejście do problemu – nawet jeżeli coś się nam nie udało, to jedna porażka najczęściej nie oznacza ruiny całego planu i możliwe jest rozpoczęcie pracy od nowa.

Polecana literatura:

„Czujesz tak, jak myślisz” P. Stallard.

„Umysł ponad nastrojem” Ch. A. Padesky, D. Greenberger.

„W pułapce myśli dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem” L. Hayes, A. Bailey, J. Ciarrochi.

Opracowanie: Monika Jasiulak, psycholog PP-P Bełchatów