5 способов освободиться от бесконечного самокопания

Вы лежите и смотрите в потолок, мечтая заснуть. В голове бесконечная вереница мыслей, а сознание в ступоре. Либо же постоянно размышляете о неловком разговоре с начальником по дороге домой с работы.

Подобные мысли могут нахлынуть в любое время дня и ночи, повергая нас в ступор и нерешительность.

«Люди часто стремятся к совершенству или пытаются найти способ контролировать ситуацию, а вместо этого оказываются в ловушке собственных мыслей», - считает Кимбер Шелтон, психолог и руководитель консультационной службы KLS в Дунканвилле, штат Техас.

«Мы хотим изучить каждую мелочь, чтобы контролировать возможную ситуацию, но при этом зацикливаемся на самом процессе самокопания», - утверждает она.

По мнению Шелтон, когда люди слишком много думают, их мысли ходят по кругу и не могут прийти к выводу.

Мысли о неправильных реакциях или неприятных прошлых событиях также мешают нам и заставляют снова и снова прокручивать события в голове.

«Склонные к зацикливанию люди не могут расставить приоритеты и понять, какие задачи им под силу», - добавляет Дебора Серани, психолог и старший преподаватель Института перспективных психологических исследований Гордона Ф. Дернера при Университете Адельфи в Гарден-Сити, Нью-Йорк.

Как разорвать порочный круг самокопания

Серани разработала пять шагов, как избежать бесконечного цикла самокопания.

Шаг первый: Заключается в осознании себя в процессе самокопания. Иногда другие люди могут указывать нам на это, и, хотя это может раздражать, всё же полезно научиться замечать это внутри себя.

Что же касается самой Серани, то она уже знает, что когда слишком много думает и занимается самокопанием, то у неё потеют ладони и учащается сердцебиение.

Шаг второй: Следующий шаг - сделать шаг назад и посмотреть со стороны на то, о чем вы так много думаете и можете ли вы это контролировать? «Думаю ли я о чем-то, что находится вне моего контроля, или это то, что я могу контролировать?» - предлагает Серани.

Возможно, вы не сможете контролировать само движение на дороге, но сможете контролировать маршрут, который выберете в следующий раз, GPS, который используете для объезда пробок, напиток в подстаканнике и свою реакцию на ситуацию.

Если это что-то, что вы не можете контролировать, то скажите себе: «Я должен/на расставить приоритеты в том, что я могу изменить, а вот на это я повлиять не могу,» - предлагает Серани.

Шаг третий: Если ситуация находится в пределах вашего контроля, то третий шаг - быть в настоящем моменте и выделить одну конкретную проблему.

Шаг четвертый: после того, как вы определили проблему, следующим шагом будет установка временных ограничений на то, как долго вы собираетесь заниматься ее решением. По мнению Серани, важно не скатиться к проживанию проблемы в своей голове, что совсем не способствует её решению.

Например, если вы застряли в пробке и вероятнее всего опоздаете на встречу, то можно поискать альтернативные маршруты, позвонить и предупредить об опоздании или же просто глубоко вдохнуть и послушать радио.

По мнению Серани ошибочно будет думать: «Я не могу поверить, что застрял в пробке» или «Я не могу поверить, что опоздаю на эту встречу! Это не профессионально с моей стороны!».

Шаг пятый: последний шаг - определить маленькие шажочки, которые вы предприняли для решения своей проблемы, даже если вы не смогли её решить полностью. «Вам стоит порадоваться хотя бы тому факту, что вы отследили ситуацию, смогли осознать, что слишком много думаете и попытались решить проблему», - предлагает Серани.

Для многих первые попытки могут обернуться неудачей, но это абсолютно нормально!

Как разгрузить голову ночью

Навязчивые мысли и самокопание очень часто особенно досаждают по ночам. Если бесконечные мысли не дают вам уснуть, Шелтон рекомендует выделить специальное время для подобных размышлений.

«Я собираюсь дать себе пять минут и позволить своему мозгу отправиться туда, куда ему нужно», - предлагает она.

После этого займитесь расслабляющими действиями по уходу за собой, например, примите ванну или послушайте музыку.

По мнению Шелтон, еще одна стратегия - записывать свои переживания, чтобы позволить мыслям покинуть голову. Их можно записать в таком виде, как вы о них думаете, или составить список плюсов и минусов.

Навязчивые мысли во время медитации

Медитация - это распространенная практика самопомощи для освобождения ума от мыслей. Для искушенного самокопателя это может быть особенно сложно.

Когда вы обнаруживаете, что ваш разум блуждает во время медитации, Шелтон советует осознать факт, что ваши мысли ушли прочь. Как только вы это осознаете, направьте свой ум на дыхание.

Если вы новичок, то советуют начать с 30 секунд медитации, а затем постепенно увеличивать продолжительность.

По мнению Серани, не каждый способен заниматься медитацией, поэтому не стоит расстраиваться, если у вас это не получается.

Она отмечает, что медленные успокаивающие действия, такие как чтение, ходьба или прослушивание музыки, являются отличной альтернативой для гиперактивного ума.

Когда следует обращаться за профессиональной помощью?

Если вы обнаружили, что слишком много думаете в течение нескольких недель или месяцев, вероятно, пришло время обратиться за помощью специалиста.

По словам Серани, у человека может быть психическое расстройство, такое как синдром общей тревожности. «Общая тревожность - очень распространенное явление, особенно после пандемии», - считает Серани.

Шелтон отмечает, что зацикленность на самокопании также может быть вызвана прошлой травмой.

Терапия может помочь излечить эту травму, так что «наши мысли больше не будут диктоваться прошлым опытом, и мы сможем создавать мысли, которые основаны на реальности сегодняшнего дня», - считает психолог.

Оригинальная статья: Megan Marples - Trapped by your own thoughts? Here are 5 ways to free yourself, June 2021

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психология, осознанность, зацикленность, самокопание, тревожность, переживания, синдром общей тревожности, мысли.

