

# KAIP NERIMAUTI TEISINGAI IR EFEKTYVIAI?



1. Pirmas žingsnis, tai yra įsigilinti į savo nerimą, pamatyti jį ir paklausti savęs: dėl ko tiksliai aš nerimauju? Reikia išskirti ir aiškiai suformuluoti būtent tas mintis, kurios stovi už jūsų nerimo emocijos ir gerai būtų jas visas užrašyti. Už nerimo visada stovi mintys.

2.Žingsnis. Būtinai reikia išsiaiškinti, ar jūs galite kažką padaryti su šia situacija, kad iš jos kuo greičiau išėiti.

Jeigu matome, kad negalime nieko padaryti šioje situacijoje, mes bejėgiai, tai reikia save praktiškai priversti nustoti nerimauti ir persijungti į kitas veiklas, nes nerimauti nėra jokios prasmės.

O jei išaiškės, kad jūs visgi galite kažką padaryti, tuomet jums būtinai reikia išsiaiškinti, ką tiksliai jūs galite padaryti. Tam reikia surasti reikiamą informaciją, sudaryti problemos sprendimo planą, ieškoti įvairių variantų ir po to tuos variantus išdėlioti laike: ką jūs galite padaryti būtent dabar, ką šiek tiek vėliau, o ką palikti visai pabaigoje.

3.Ir po visko yra trečias žingsnis: ar yra kažkas, ką galėčiau padaryti tuojau pat?

Jei atsakymas TAIP, tai jums reikia tai padaryti tuojau pat ir po to nustoti nerimauti ir jaudintis, persijungiant į kitas jums įdomias veiklas.

O jei atsakymas NE, jūs nieko negalite dabar padaryti tuojau pat. Tai tada reikia suplanuoti, ką ir kada jūs galite padaryti ir po to planelio nusiraminti, t.y., nustoti jaudintis ir nukreipti dėmesį į kitą darbą.

Pavyzdys gali būti su alkiumi. Kai jūs alkanas, gaunate signalus, kad esate alkanas, tai suvokiate ir sekantys žingsniai yra daryti kažką, kad alkio jausmo nebejaustumėt. Jūs pasižiūrite, ką dabar galite padaryti ir darote. O jei dabar negalite pavalgyti, jūs galvoje susidarote planelį, kaip jūs pasieksite maistą. Pvz., esate darbe ir nėra galimybės pavalgyti, jūs greit sumąstote, kad galbūt po darbo užeisite į kavinę, o galbūt nusipirksite produktus ir gaminsitės namuose.

Panagrinėkime kiekvieną žingsnį:

Būtina teisingai suformuluoti nerimą keliančias mintis. T.y., negalima rašyti „Aš jaudinuosi dėl korona viruso“. Jūs turite suprasti, kas tiksliai jus neramina ir tai bus ne viena mintis, o keletas. Pvz

1.aš jaudinuosi dėl to, kad galiu užsikrėsti ir susirgti.

2.aš jaudinuosi ir nerimauju, kad susirgs mano artimieji, vaikai.

3.aš nežinosiu, ką daryti, jei susirgsiu.

4.kaip gyvens mano šeima, jei aš susirgsiu.

5.Bijau mirti

6.Kaip bus su darbu, nebus pinigų, kaip mes gyvensime?

Ir į visas šitas mintis jums reikia rasti atsakymus.

Todėl stenkitės rasti kaip įmanoma daugiau minčių, kurios sukelia nerimą ir jas suformuluokite kaip įmanoma tiksliau.

Antras žingsnis: ar galiu kažką padaryti? Jei NE, jūs turite save sulaukyti nuo tolimesnių minčių sukimo ir jų gromuliavimo, persijungti į kitą veiklą. Jei po kurio laiko vėl suvoksite, kad esate tose pačiose mintyse, sakote sau STOP ir vėl persijungiate į kitą veiklą. Ir taip reikės daryti ne vieną kartą. Tiesiog tiek, kiek reikės. Ir taip jūs savo smegenis mokinsite nevarinėti po neuronines jungtis to pačio per tą patį, ypatingai, kai nieko pakeisti negalite.

Klausimas: o į ką gi persijungti? Nerimastingiems žmonėms čia kyla pavojus persijungti į kitas nerimastingas mintis. Pvz, nustosite nerimauti dėl viruso, bet prisikabinsite prie savo kūno, kad jis ne tokioje geroje formoje, kad valgau per daug, kad kaip negaliu susilaikyti ir kokiu esu bevalė. Todėl persijungti reikia labai griežtai nei į kitą nerimą, o persijungti arba į NIEKĄ (kaip meditacija) arba į kažką

pozityvaus. Į NIEKA, tai kai mes susikoncentruojame į šį momentą, ne į praeitį, ne į ateitį. Kai pamatėte nerimą, pasakėte jam STOP, koncentruojatės būtent į šį momentą ir stebite save visai nevertindami.

Pvz, plaunate indus ir smėščioja mintys, jūs sakote sau STOP ir persikeliate visiškai į šį momentą: koks šiltas vanduo, kokias gražias lėkštes turime, kaip smagiai juokiasi vyras su vaikais ir kaip viskas yra gerai ☺ jūs koncentruojatės į tai, ką dabar jaučiate ir suvokiate.

Į ką pozityvaus nusikreipti: į bendravimą su namiškiais, lengvas sportas, pagalba kažkam, kažko naujo mokymasis ir t.t.

Pagavai nerimastingą mintį? Daryk pritūpimus! Apkabink mylimą žmogų, ar net kelis/ susikoncentruok į šį momentą/ bėk padaryk kažką naudingo!

**Kviečiu jungtis prie uždaros FB grupės Mind Detox Akademija.**

**Daugiau Info Spauskite ČIA <https://www.tavopsichologas.lt/>**

## **Ši programa tinkama, jei Jūs:**

- Nuolat patiriate stresą ir nerimą (nerimo atakas)
- Nežinote, kas tai yra ramybė ir harmonija kasdieniniame gyvenime
- Nemokate susitvarkyti su negatyviomis mintimis
- Pavargote nuo neigiamų emocijų
- Jaučiatės nepilna/nepilnas, nepakankamai gera/geras
- Turite problemų asmeniniuose ir darbinuose santykiuose
- Komplikuoti santykiai su sutuoktiniu/sutuoktine/draugu/drauge
- Jaučiatės, lyg gyventumėte kitų, o ne savo gyvenimą
- Esate išsibarsčiusi/išsibarstęs ir nežinote, kur dingsta energija
- Nežinote, ko tikrai norite arba bijote eiti link savo norų
- Nepasitikite savimi, bijote parodyti save tikrąją/tikrąjį
- Galvojate, kad visi kiti gyvena laimingai, o jums vis nepavyksta
- Jaučiatės vieniša/vienišas ir nesuprasta/nesuprastas
- Darote daug, bet nesijaučiate įvertinta/įvertintas
- Stengiatės pritapti, įtikti, bet nesiseka
- Jaučiatės negerbiama/negerbiamas ir nevertinama/nevertinamas
- Manote, kad esate depresinės būsenos

## **Šioje uždaroje FB grupėje Jūs gaunate:**

- Mažiausiai KETURI LIVE video saviugdų temomis ir/arba su atsakymais į Jūsų klausimus per savaitę
- Galimybę neribotai klausti tol, kol atsakymas taps iki galo aiškus. Taip pat klausti ir anonimiškai.
- Stebėti ir mokytis iš kitų dalyvių asmeninės patirties
- Nuolatinį priminimą, kad būtina laiko skirti ir sau
- Dalyvaudami programoje, jūs ilgam nenusigręžiate nuo savęs
- Turite asmeninį psichologą praktiškai 24/7 :)
- Palaikymą, taip reikalingą kiekvienam!