

Nerimauju, kad



Beveik visi žinome nerimo jausmą. Kartais jis mūsų neapleidžia ištisas savaites, mėnesius, net metus. Apmaudu, bet nerimas yra neišvengiamas. Jis, priešingai nei baimė, neturi tikslaus šaltinio – žmonėms dažnai sunku paaiškinti, kodėl jaudinasi.

Laimingi žmonės nerimauja mažiau. Tačiau laimė pirmiausia priklauso nuo požiūrio, o ne nuo aplankančios sėkmės. Žinant, kaip mąsto laimingi asmenys, galima pabandyti iššokti iš užburto nerimo rato.

Vieni iš mokslininkų, kurie tyrinėja nerimą ir laimę įvairiais aspektais yra Jasonas Moseris, Mičigano universiteto Psichologijos departamento profesoriaus ir Christine Purdon, Vaterlo universiteto Psichinės sveikatos tyrimų centro profesorės. Žemiau yra pateikiamos jų mokslinių tyrimo išvalgos, kaip mąstymo būdas, požiūrio kampas gali padėti sėkmingiau tvarkytis su neretam žmogui būdingomis nerimavimo situacijomis.

Laimingi žmonės gyvena dabartimi

Vienas didžiausių skirtumų, kuriuos turi nerimaujantys ir nesijaudinantys žmonės, yra gebėjimas telkti dėmesį į tai, kas vyksta dabar. Laimingi žmonės nebando spėlioti, kas gali nutikti, – jie tiesiog gyvena šia akimirka.

Tai nereiškia, kad jie yra neatsakingi. Laimingi asmenys paprasčiausiai moka pažvelgti į problemą racionaliai ir mąstyti, ko reikia jai išspręsti, o ne jaudintis dėl to, kas bus paskui.

Laimingi žmonės į situaciją gali pažvelgti iš šalies

Gebėjimas atsiriboti nuo problemų ir jas vertinti iš šalies – labai svarbus laimingų žmonių bruožas. Dažnai nerimaujantys asmenys irgi gali išmokti taip mąstyti. J. Moserio patarimu, reikia paprasčiausiai įsivaizduoti visas neigiamas situacijos baigtis ir įvertinti, kiek tikėtina, kad jos įvyks. Dažniausiai nuogaštavimai būna nepamatuoti ir nepagrįsti.

Laimingi žmonės moka rasti savo nerimo šaknis

„Būk pasirengęs blogiausiam“ – frazė kuri nuskamba dažnai nerimaujančių žmonių galvose. Tokie asmenys dažnai nuklysta nuo tikrosios savo nerimo priežasties ir ima galvoti apie galimus nesėkmingus dalykus, kurie jiems gali įvykti ateityje. Jie netgi mano, kad toks jų mąstymo būdas yra naudingas.

Galbūt ir yra racionalu turėti galvoje tam tikrų situacijų pasekmes, tačiau nerimaujantys žmonės dažnai nebegali nustoti apie tai galvoti. Laimingi žmonės, užuot jaudinęsi, randa, kas yra tikroji jų nerimo priežastis šiuo metu ir savo jėgas nukreipia į problemos sprendimą.

Laimingi žmonės nerimui skiria baigtinį laiko tarpą

Nors ir svarbu susidoroti su nerimo šaltiniu, negalima leisti tam užimti viso jūsų laiko. Laimingi žmonės nepamiršta savo dėmesio skirti studijoms, darbui, sutuoktiniui, vaikams, hobiui ir panašiai. Ch. Purdon rekomenduoja pratimą, vadinamą „nerimo kėde“. Nerimo šaltiniui skirkite maždaug penkiolika minučių. Apie tai galvokite tik tokį laiko tarpą, ir tik tam tikroje vietoje (tarkime, sėdėdami ant kokios nors kėdės darbe, ant kurios paprastai nesėdite). Per tą laiką mąstykite apie galimus problemos sprendimo būdus.

Pasak psichologės, žmonės po tokio pratimo dažnai pradeda mąstyti: „Pagalvosiu apie tai vėliau“. Vėliau jie dėl problemos išvis nebesijaudina, nes dažnai paaiškėja, kad nerimas buvo nepagrįstas.

Laimingi žmonės klausia savęs tinkamų klausimų

Ch.Purdon pateikė kelis kertinius klausimus, kurie padeda geriau įsigilinti į save ir į problemą. Pasak jos, laimingi žmonės nerimo situacijoje dažnai savęs klausia: „Ar tai – mano problema?“ ir „Ar aš galiu kaip nors sukontroliuoti situaciją?“.

Taip pat svarbu savęs paklausti „Ar aš tikrai padariau viską, kad su tuo susitvarkyčiau?“ ir „Ar tai – neišvengiama?“. Anot psichologės, jeigu nerimo priežasties galima išvengti, dėl to jaudintis šiuo metu neverta.

Laimingi žmonės supranta savo neigiamas emocijas

Dažnai besijaudinantys žmonės yra itin neatsparūs neigiamoms emocijoms. Laimingiems žmonėms, priešingai, tokios emocijos yra paprasčiausias signalas, kad kažkas negerai.

Neigiamas emocijas laimingi asmenys naudoja kaip nuorodą, kad kažkam šiuo metu reikia daugiau jų dėmesio – tokiu būdu jie paprasčiausiai pašalina nemalonų nerimo jausmą.

Neretai žmonėms kelia nerimą tai, kad jie nesupranta, kas su jais, jų sumišusiomis emocijomis ir stipriomis reakcijomis vyksta apskritai. Vos tik pabandai sudėlioti visa tai į reikiamus stalčius, žmogaus juntamas nerimas ima ilgai mažėti. Pabandykime perprasti, kaip veikia mūsų mąstymo būdas, įsitikinimas kalbant šios temos rėmuose, pasitelkdami šią gerai žinomą pamokančią istoriją....

Profesorius paėmė stiklinę vandens ir ištiesęs į priekį paklausė savo studentų:

– Kaip jūs manote, kiek sveria ši stiklinė? Auditorija pradėjo gyvai tartis...

– Maždaug 200 gramų! Ne, galbūt 300! O gal visus 500! – Girdėjosi atsakymai.

– Išties, aš ir pats tiksliai nežinau kiek ji sveria, – pasakė profesorius, – bet tai ir nėra taip svarbu. Mano klausimas štai koks: kas nutiks, jei šią stiklinę taip laikysiu kelias minutes?

– Nieko!

– Tikrai, turbūt, kad nieko, – sutiko profesorius. – O kas atsitiks, jei taip ištiesęs ranką, palaikysiu kokių porą valandų?

– Jums ims skaudėti ranką.

– O jei visą dieną?

– Ranka nutirps, turėsite stiprų raumenų sutrikimą ir paralyžių. Gal net teks važiuoti į ligoninę, – atsakė vienas iš studentų.

– Ar visa tai dėl to, jog stiklinės svoris pasikeitė, belaikant ją visą dieną rankoje?

– Ne! – sutrikę atsakė studentai.

– O koks tada būtų šios problemos sprendimas?

– Pastatyti stiklinę ant stalo! – Linksmai atsakė kažkas iš auditorijos.

– Būtent! – Džiugiai sutiko profesorius.

– Ir taip praktiškai yra su visais sunkumais gyvenime. Pagalvokite apie kokią problemą kiek ilgėliau ir ji lyg palengva ima sunkėti. Galvokite apie ją kelias valandas ir ji ims čiulpti jūsų jėgas. Jei galvosite visą dieną – tai jus tiesiog paralyžiuos, apsės taip, kad nebegalėsite niekam daugiau susikaupti, kažką kita veikti ar galvoti apskritai. Galima labai ilgai galvoti apie kažkokią problemą – bet tai nieko neduos. Jos „svoris“ nesumažės. Susidorojame atlikdami konkrečius veiksmus. Išspręskite, arba atidėkite. Nėra jokios prasmės nešiotis sunkų akmenį ant širdies ir taip save paralyžiuoti.



Parengta remiantis: <http://psichika.eu/blog/11-laimingu-zmoniu-iprociu-padedanciu-iveikti-nerima/>
<http://psichika.eu/blog/stikline-vandens/>

Ilustracijos: <https://www.panmacmillan.com/blogs/lifestyle-wellbeing/how-to-help-someone-with-anxiety>