

## **Поради психолога: як відволіктися від поганих думок?**

Життя повне подій, і далеко не завжди вони приємні. Практично неможливо знайти людину, яка була б задоволена абсолютно всім: проблеми на роботі, в особистому житті, труднощі у відносинах з близькими чи друзями, а також повсякденні побутові негаразди заважають насолоджуватися життям повною мірою. Через постійні стреси з'являється відчуття пригніченості, а дурні думки стають вірним супутником сучасної людини. Вони, як внутрішні вампіри, спустошують і позбавляють сил. Причому нерідко все не так страшно, як малює уява, і для того, щоб знову відчувати себе щасливим, достатньо лише змінити ставлення до подій і перестати "накручувати" себе. Але як відволіктися від поганих думок, коли всередині страх або образа і весь світ звужується до розмірів однієї конкретної ситуації? Насправді, вихід з цього стану є, потрібно просто докласти певних зусиль. Не відмовлятися фразами типу «легко сказати», а твердо вирішити для себе позбутися нав'язливих думок і почати рухатися в заданому напрямку. Якщо ви хочете позбутися від внутрішнього дискомфорту, приготуйтеся до того, що, можливо, погані думки не відступлять відразу, і знадобиться якийсь час, щоб поглянути на світ інакше. Необхідно багато терпіння і робити кроки у напрямку до створення свого нового, позбавленого негативу, способу мислення.

### **Декілька практичних порад, як відволіктися від сумних думок:**

- Треба навчитися переключатися. В цьому питанні добре допомагають захоплення та хобі. Знайдіть для себе нове хобі або займіться тим, що давно вас цікавило, але до чого не доходили руки (не вистачало грошей чи часу). Поставте перед собою мету освоїти певні навички, навчитися того, про що ви раніше тільки мріяли. Дозвольте новій справі захопити ваші думки, захопити вас настільки, щоб у вас просто не залишилося часу на нудьгу.

- Зайнятися фізичними вправами. Деякі психологи радять, коли починають мучити погані думки, максимально напружити своє тіло – присідання, віджимання, пробіжка. Коли м'язи працюють на межі, емоції відступають. Спорт - це не тільки відмінний спосіб підтримувати тіло у формі, але і чудова можливість викинути негатив. Якщо ви не є фанатом бігу і не відчуваєте себе комфортно за тренажерами в спортзалі, спробуйте фітнес

або йогу. Заняття підбадьорять вас і допоможуть привести свої думки в порядок.

- Придумати покарання за смуток. Проста вправа – надіти на руку гумку і при будь-якій поганій думці відтягувати її і клацати по руці, і не злегка, а відчутно. Мозок гостро реагує на біль, щоразу отримуючи больовий сигнал при сумних думках, він стане їх уникати.

- Потрібно не тримати в собі негатив. Іноді потрібно випускати емоції, просто наодинці з самим собою покричати або поплакати. Якщо є образа чи злість на кого-небудь, то постаратися пробачити.

- Спілкуватися з оптимістами. Вчені вже давно встановили, що від внутрішнього настрою залежить здатність справлятися з труднощами, які виникають. Людина, яка вміє посміхатися всупереч своїм проблемам, ніколи не загрузне в безодні негативних думок і жалості до себе і завжди зуміє знайти вихід зі складної ситуації. Навіть якщо Ви не можете похвалитися вмінням сміятися над труднощами, не сумнівайтеся: в компанії життєрадісних людей ви просто не зможете насолоджуватись своїми переживаннями! Щира посмішка заразлива, а час, проведений в товаристві веселих людей, принесе набагато більше користі, ніж важкі розмови про життя з соратниками по нещастю.

- Позбавитися від нав'язливих думок можуть допомогти хороші друзі. Потрібно намагатися частіше зустрічатися з ними, і при цьому зустрічатися тільки з тими, хто ділиться з вами своїм позитивом, хто своєю енергією і гарним настроєм допоможе вам відволіктися від поганих думок. Але це для бажаючих позбутися негативізму, а не тих, хто отруює своїм настроєм життя інших людей.

- Влаштувати собі марафон подій. Відвідувати виставки, концерти, ходити в кіно. Намагатися якомога більше часу проводити на людях, дізнаватися нове і ділитися своїми враженнями з близькими людьми. Відвідайте салон краси і придбайте те, що вам подобається. Побалуйте себе. Зовсім не обов'язково повністю міняти імідж або глобально оновлювати гардероб, головне - отримати позитивні емоції від маленьких радощів, влаштованих для себе. Вечорами вдома не давайте собі сумувати та думати про погане. Приготуйте улюблену страву, почитайте цікаву книгу або відпочиньте з горнятком гарячого чаю за переглядом хорошого доброго фільму. Робіть все, щоб відчувати якомога більше радості.

- Методика заспокоєння - зміна негативних думок на позитивні і життєстверджуючі кожен раз, коли зловили себе на тому, що почали думати про погане. Повторюйте собі, що ви сильна людина, яка здатна впоратися з усіма труднощами, що для вас немає нічого неможливого. Примушуйте себе повірити в те, що ви гідні тільки самого кращого, і ніщо не зможе перешкодити вам стати щасливим. Спочатку вам, можливо, буде важко говорити собі подібні речі, але з часом це увійде в корисну і приємну звичку. Повіривши у свої сили, ви зможете справлятися з тривогами і залишити їх позаду.

Ситуація, яка нам здається безвихідною, завжди має рішення. Потрібно просто докласти зусилля і почати діяти.

Як бачите, для того, щоб відволіктися від поганих думок, зовсім не потрібно робити якісь неймовірні вчинки. Головне - кожен день робити крок у бік цілі. Зовсім скоро ви зрозумієте, що побоювання і переживання не здатні зіпсувати вам життя, адже для себе ви вже твердо вирішили бути щасливим.