

Tehnike preusmerjanja misli

Avtorici: **mag. Alenka Seršen Fras, univ. dipl. psihologinja in Martina Kukovec, mag. psihologije, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor**

Imaš občutek, da so tvoja čustva intenzivna in jih težko nadzoruješ?

V pomoč so ti lahko naslednje tehnike, ki ti lahko prekinejo tok negativnih misli, zmanjšajo intenzivnost občutkov in z njimi lahko pridobiš pravi občutek kontrole:

1. Usmerjanje na zunanje predmete

Natančno opiši predmete glede na obliko, barvo, velikost ali druge značilnosti.



2. Zavedanje občutkov

Zavedanje tistih občutkov, ki se nanašajo na osredotočanje na trenutne dražljaje iz okolja. Lahko se na primer usmeriš na zvoke, ki jihliš v okolici in jih poskušaš opisati.



3. Stop tehnika

Stop tehnika ti lahko pomaga pri prekinitvi motečih misli in negativnih občutkov. Ustvari si pozitivno misel in si jo napiši na kartico spoprijemanja. Lahko si napišeš npr. »Uspelo mi bo« ali »Zmorem ali obvladam, to sem že preživel«. Ko te prešine neprijetna misel ali ko začutiš spremembo v razpoloženju, si v mislih reči »STOP«, lahko tudi ploskneš, nato vdihni in si preberi kartico spoprijemanja ali pa si zamisli kako prijetno situacijo (npr. prizor prijetnega dneva, ki si ga preživel med počitnicami).



4. Vaje čuječnosti

Z vajami čuječnosti se učimo usmerjanja pozornosti na tukaj in zdaj, pri čemer dogajanja, svojih misli in čustev ne vrednotimo. Čuječnost uči potrpežljivosti do sebe in drugih ter odzivanja na situacije na podlagi naše zavestne odločitve (mi premislimo in se odločimo, kako bomo na neko situacijo gledali in kako se bomo nanjo odzvali).



Čuječnost poudarja namerno usmerjanje pozornosti. To pomeni, da smo namerno pozorni na nekaj določenega (dihanje, hoja ...). Tako **v danem trenutku, v sedanjosti, opustimo vse misli na preteklost ali prihodnost ter se osredotočimo na ta trenutek**. Brez predsodkov pa pomeni, da se ne primerjamo z drugimi in se ne obsojamo za svoje misli.

Na kaj vse smo lahko pozorni v okviru vadbe čuječnosti?

Lahko smo pozorni na dihanje, na okolico, vožnjo, uživanje hrane, svojo hojo, pomivanje posode, prhanje, svoje misli, čustva, na svoje telo, na starša, na prijatelja.

Kako vse smo lahko pozorni?

Pozornost lahko usmerjamo z zaprtimi očmi, ali tako, da gledamo okolico, poslušamo, okušamo, vonjamo in se dotikamo. Pozornost usmerjamo s svojimi čutili.

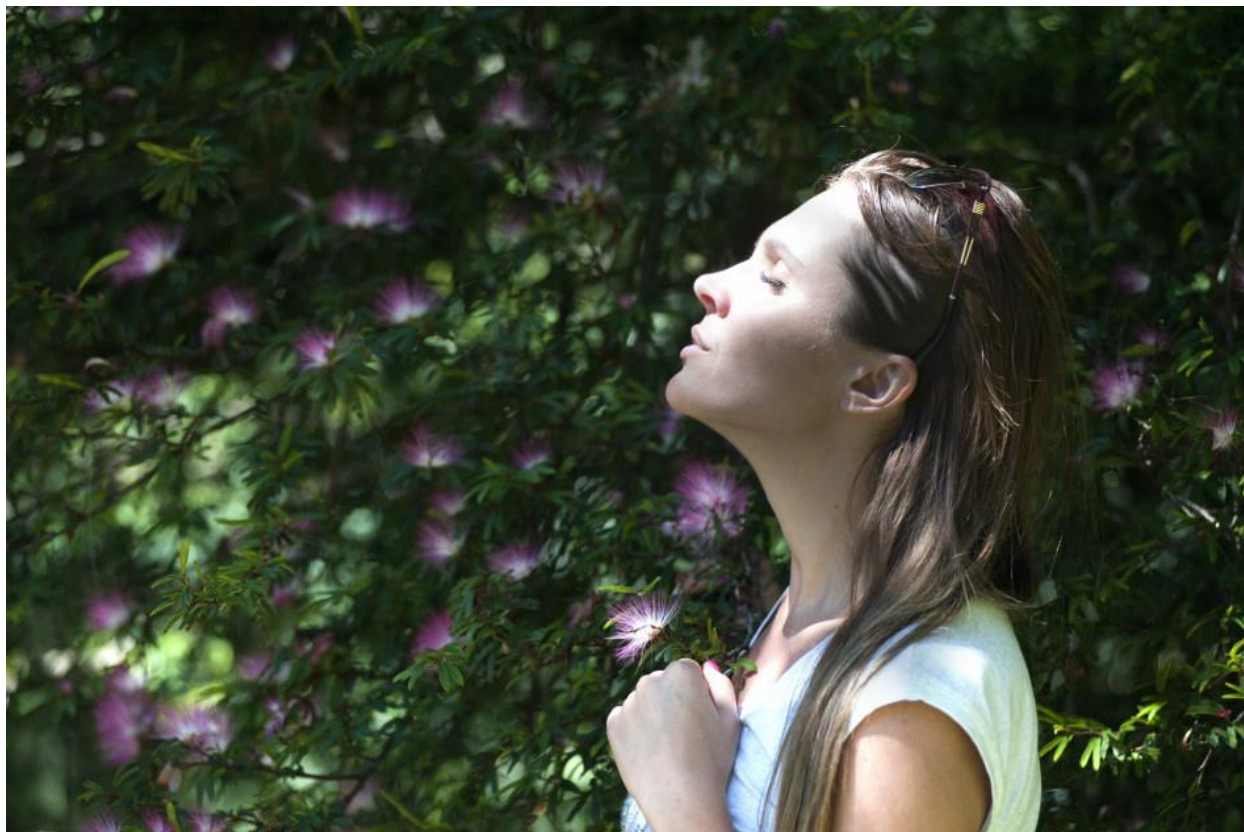
Nasprotje od čuječnosti je stanje avtopilota.

Morda si že pri odraslih opazil, da avto pogosto vozijo, ne da bi bili zavestno pozorni na to, kar počnejo in lahko se zgodi, da prevozijo številne kilometre, ne da bi se tega sploh zavedali. Podobno se vsem nam zgodi tudi pri drugih aktivnostih v vsakdanjem življenju, kadar nismo zares prisotni v tem trenutku.

Pri katerih aktivnostih si se že zalotil, da deluješ kot »avtopilot«?

- Morda si pogosto umivaš zobe, ne da bi se zavedal, kako si jih umivaš?
- Se včasih težko spomniš, kaj si pravkar jedel?
- Ali velikokrat nimaš pojma, kaj je učitelj pravkar povedal?

S čuječim življenjem lahko depresijo bolje obvladaš



Z usmerjanjem pozornosti na tukaj in zdaj ter zavestnim izvajanjem aktivnosti (tudi teh, ki so zgoraj navedene) lahko bolje obvladujemo depresijo. **Za začetek lahko poskusiš pozornost usmeriti na svoje dihanje, saj je dihanje nekaj, kar imamo vedno na voljo.** Opazuj, kako se dihanje spreminja glede na tvoje misli, razpoloženje in gibanje.

Čuječnost lahko vpelješ v svoj dan tako, da izbereš vsaj eno rutinsko dejavnost v tvojem dnevu in jo poskušaš izvajati tako, da se je boš v celoti zavedal. Poskusi zaobjeti to aktivnost z vsemi čuti in biti polno prisoten v vseh trenutkih njenega izvajanja. Nekaj idej: jutranje zburjanje, umivanje zob, tuširanje, brisanje telesa, oblačenje, pomivanje posode ... Karkoli izbereš, poskusi se osredotočiti in delati samo to, kar delaš.

S pomočjo čuječnosti se lahko naučiš tehnik, s katerimi lahko potrnost, žalost, depresijo ter negativne misli pretvoriš v prijetnejše razpoloženje in boljše počutje. Če boš to počel večkrat, bodo v možganih nastale in se utrdile povezave, zaradi katerih se bodo začele pojavljati bolj prijetne misli.