

Как справиться с негативными мыслями

Image



Как справиться с негативными мыслями

Image



Каждый человек хоть раз прокручивал у себя в голове неприятные ситуации. Мысли мешают уснуть, вторгаются в рутину и не дают продуктивно работать и отдыхать. Разбираемся, к чему это может привести — и как выбросить из головы неприятные образы.

Можно отследить несколько состояний, которые связаны с негативными мыслями:

Руминация — навязчивое прокручивание, пережевывание в голове отрицательных ситуаций. Человек вспоминает старые ссоры, заикливается на событиях и словах¹.

Автоматические негативные мысли (АНТ) — оценочные суждения, которые возникают спонтанно по отношению к себе и другим².

Не все неприятные мысли — это симптом руминации или АНТ. Грустить, выражать эмоции, обдумывать ситуацию и искать пути решения нормально. Важно не пережевывать их изо дня в день, не испытывать при этом чувство вины и не фокусироваться на негативе.

К чему приводят негативные мысли

Ученые утверждают, что руминация усиливает депрессивное состояние. Она препятствует эффективному решению проблем и разрушает социальную поддержку. Если у человека уже есть первоначальные симптомы депрессии, вероятно, они станут более тяжелыми и затяжными³.

При этом женщины чаще любят размышлять и прокручивать мысли о стрессе и депрессивных симптомах, чем мужчины. Это способствует более высокому и сложному уровню депрессии³.

Те, кто мыслит негативно, не уверены в себе и своих поступках. Они не способны искать выход из тяжелых ситуаций. Часто таким людям сложно найти хорошие решения, и они попросту избегают их⁴.

Негативные мысли мешают двигаться вперед, человек застревает в своих воспоминаниях и злости, начинает скатываться в депрессию.

Но автоматические негативные мысли могут возникать у любого человека и это не всегда признак депрессии.

Пример: человек читает сложную статью. «Мне непонятно» — такая мысль может прийти в контексте «Мне непонятно, надо перечитать еще раз и разобраться». А можно докрутить себя «Мне непонятно. Я никогда этого не пойму. Я глупый».

Последний вариант будет разрушительным. Это дисфункциональные мысли, которые искажают восприятие реальности. Они вызывают негативные эмоции и препятствуют достижению поставленных целей⁵.

Повторяющиеся нежелательные мысли могут стать признаком обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). Они часто сопровождаются дискомфортом и тревожностью. Симптомы ОКР нуждаются в наблюдении психиатром⁶.

Как привести ум в порядок

Поймать мысль. Обратите внимание на то, как вы формулируете негативную фразу. Часто они начинаются или содержат в себе одно и то же слово. Например: никогда не смогу, ну уж нет, это не для меня. Каждый раз напоминайте, что эти слова совсем не про вас.

Записать доводы. У каждой ситуации есть множество вариантов развития событий. Если вы начали раскручивать в голове проблему — возьмите бумагу и ручку и выпишите план действий. Например: я ошибся на работе и меня уволят. Что можно сделать дальше? Начать поиск новой работы, открыть собственное дело, уехать в отпуск и так далее⁴.

Отвлечься. Попробуйте переключить мысли. Выйдите на прогулку, смените занятие, помойте посуду или разгадайте кроссворд.

Помедитировать. Медитации помогают освободить разум и привести себя в спокойное состояние. Если практиковать регулярно, то это поможет фокусироваться на задачах и избегать негативных мыслей. Просто найдите спокойное место,

попытайтесь расслабиться и сосредоточьтесь на дыхании.

Список литературы

1. Психологический словарь [American Psychological Association](#)
2. [Break free from 3 self-sabotaging ANTs — automatic negative thoughts](#). Maureen Salamon
3. [Gender differences in rumination: A meta-analysis](#). Daniel P. Johnson, Mark A. Whisman
4. [Probing the depression-rumination cycle](#). Bridget Murray Law
5. [Выявление автоматических мыслей](#). Джудит Бек
6. [Справочник MSD](#)

Читайте также



Техники, которые помогут успокоиться в трудный момент

Техники, которые помогут успокоиться в трудный момент

See more details

Hide details

749778/gen/web/12.23/0

Source URL:

<https://www.pro.novartis.ru/ru-ru/pro-balans/stati-o-mentalnom-zdorove/kak-spravitsya-s-negativnymi-myslyami>