**Що робити**

**якщо ви**

**зациклились**



**Що робити, якщо ви зациклились?**

Часто трапляється так, що в голові застрягає якась думка, яку хочеться вигнати з голови, але не вдається. Найчастіше, це якісь тривожні думки, щось не приємне. Звичайно важливо, проаналізувати те, що вас мучить, зробити висновки, відпустити і діяти вже виправляючи помилки. Але буває так, що ці думки чи ідеї не відпускають нас і ми носимось з ними як по колу. Ось кілька порад як собі допомогти.

1. Перемкніть увагу.

Найбільш дієвий спосіб що позбавляє від «зациклення», є відволікання розуму. Знайдіть собі хобі або якусь іншу діяльність, яка буде повністю займати ваш розум. Це дозволить ненадовго забути про ваш «розумове застрягання», і, врешті-решт, воно зникне, або почне суттєво послаблюватись. Деякі люди в такі моменти просто відправляються на прогулянку. Письменник Харукі Муракамі в одній зі своїх книг описує це почуття як «порожнечу», а як ліки від нього він використовує біг. Варто зазначити, що часто для цього пункту потрібні зусилля.

2. Дійте.

Якщо у вас є якийсь шлях зміни ситуації до дійте, не відкладайте, не чекайте сприятливих обставин. Почніть рухатись, маленькі кроки – великі результати. Якщо ви не знаєте що робити, робіть що не будь що наприклад не пов’язане з нав’язливою думкою. Займіться чимось що вас перемкне і допоможе перезавантажитись.

3. Перестаньте про це скаржитись.

Звичайно потрібно виговоритись. Але часто нав’язлива думка так застрягає, що ми тільки й робимо, що думаємо про це і говоримо. Наче б мало стати легше, але все затягується і схоже на вічну жуйку. Зробіть собі ритуал звільнення. Розкажіть, напишіть, намалюйте, а далі закрийте це. Закривання має бути логічним, наприклад сказати фразу «я це відпускаю», розірвати і викинути , тощо. Готуйтесь що ці дії доведеться повторювати, плюс намагайтесь відловлювати коли ви знов починаєте знов це все прокручувати і кажіть собі «досить, я вже достатньо часу цьому присвятив»

4. З’ясуйте чому ви зациклились.

Іноді ми зациклюємось на чомусь просто тому, що можемо. Ми потрапляємо в пастку циклу, в якому ми раз по раз відтворюємо якісь події або намагаємося проаналізувати якусь ідею з усіх можливих точок зору. Після багатьох годин роздумів і безсонних ночей ми в кінці кінців заходимо в глухий кут.

Психологи стверджують, що хоча наш мозок і запрограмований на таке «зациклення», дещо з цим зробити все-таки можна. Ось їхнє визначення проблеми:«Занепокоєння це через соціальні взаємодії, через нашу самооцінку, наше майбутнє, наші сім’ї, тощо, цикл, який воно викликає, завжди виснажливий і рідко призводить до корисних результатів. Найчастіше ми просто витрачаємо час, напружено розмірковуючи про події, про свої дії, про дії інших людей або про їхні думки. Ми багато разів намагаємося передбачити всі потенційні майбутні результати, навіть при тому, що більшість з цих сценаріїв ніколи не збудуться. Найбільша проблема тут, про яку ми постійно нагадуємо людям: ви - не ваш мозок. Ми часто приймаємо швидкоплинні думки, спонукання, емоційні імпульси і бажання, створювані нашим мозком, за чисту монету, і з самого початку припускаємо, що всі вони неодмінно повинні бути правдою ». Тож проаналізуйте ваш процес зациклення, якщо він не несе чогось корисного в результаті, якогось вирішення проблеми чи позитивних змін, то його треба припиняти. Це не так складно як видається з першого погляду і всім це під силу.