



Nerimas- dažnas kasdienybės svečias.

Nerimavimas dėl ateities atima kasdienį džiaugsmą, trukdo tobulėti bei mėgautis šia diena. „Kas bus, jei man nepavyks? Kas nutiks, jei neišlaikysiu egzamino?“ – tokios mintys verčia jaustis bejėgiais. Keletas patarimų, kaip suimti viską į savo rankas.

1. Spręskite problemą. Nerimavimas nepadedą įveikti iškilusių kliūčių. Jis jas tik dar labiau auga. Todėl, jį stabdykime, ko neužaugo į „baubą“. Kai pradėdate nerimauti, pabandykite suimti save į rankas ir pagalvoti, ką privalote padaryti dabar, kad įveiktumėte sunkumus.

Problemos identifikavimas: Kas man kelia rūpestį?

Tikslo nustatymas: Ką noriu pasiekti ar pakeisti?

Konkrečių žingsnių numatymas: Ką galiu padaryti?

Pasekmės: Kas gali nutikti?

Sprendimas: Kaip turėčiau tai padaryti?

Vykdymas: Daryk tai!

Įvertinimas: Ar tai padėjo?



2. Nešvaistykite laiko klausimams „Kas bus, jeigu...“. Niekada negalime žinoti, kas nutiks, todėl dėlioti galimus ateities scenarijus beprasmiška. Be to, mūsų sukurti scenarijai dažniausiai būna neigiami? Blogiausia, kad nerimaudami dėl nesėkmių nesiimama jokių priemonių, kad joms užkirstume kelią. Jei nuogąstaujate, kad kas nors atsitiks, ar galite tai kaip nors išspręsti?

3. Paverskite nerimą veiksmu. Pakeiskite mintis „O kas, jeigu..?“ į „Kaip aš galiu..?“ Iš pasyvios būsenos pereikite į aktyvią – ką galite padaryti, kad nerimas dingtų? Kokios jo priežastys? Atsakymai į šiuos klausimus padės rasti praktinius problemos sprendimus. Pavyzdžiui, užuot nerimavęs, kad

per egzaminą galite užmiršti išmoktą medžiagą, geriau savęs paklauskite, ką galite padaryti, kad taip nenutiktų. Atsakymas parodys jums tolimesnius žingsnius.

4. Nerimą dažnai kursto nežinomybės baimė – „O kas bus..?“ Vis dėlto niekada negalime būti tikri, kas nutiks rytoj, todėl šį neapibrėžtumą turime priimti kaip natūralią, neatsiejamą gyvenimo dalį. Nepasiduokite tamsiausioms mintims – „Man vis tiek nepavyks.“ Kur kas efektyviau sutelkti dėmesį į dabartį, į tai, ką galite padaryti šiandien, kad priartėtumėte prie savo tikslo?

5. Neužgniauškite nerimo. Jeigu kelias dienas ar savaites esate prastos nuotaikos, pabandykite rašyti dienoraštį, kuris padės jums išanalizuoti savo jausmus. Retkarčiais peržvelkite nerimo dienoraštį. Galite išvysti, kad kai kurie išgyvenimai iš tiesų buvo išpūsti ir šiandien nėra aktualūs.

6. Būkite čia ir dabar. Kartais daug laiko nerimaujate dėl dalykų, kurie net neįvyksta. Ar esate kada nors taip greitai prarijęs pietūs, kad net nepajautėte, koks buvo maisto skonis? Pasistenkite vienu metu atlikti tik vieną darbą, ir visą dėmesį skirkite tik tai veiklai.

7. Kad neigiamos mintys nesugadintų dienos, skirkite joms „pasimatymą“ iš anksto – numatykite laiką, kada nieko neblaškomas galėsite prisėsti ir paanalizuoti nerimo šaltinius. Užvaldžius nerimastingoms mintims, jas tiesiog atidėkite iki joms skirto laiko (pvz. „Apie tai pagalvosiu vakare, 19.00 val.“). Nesileiskite nerimo blaškomas. Tokia taktika naudinga dėl kelių priežasčių. Jūs suprasite, kad nerimavimą galima atidėti. Po kurio laiko tam tikri dalykai gali nebeatrodyti tokie svarbūs ir dar kartą parodyti polinkį iš musės padaryti dramblį.



Dienos pabaigoje pamastykite ir parašykite, dėl ko šiandien jums teko nerimauti, kaip suvaldėte savo nerimą.

.....

