

Pametno premagovanje skrbi

Enostavna in učinkovita tehnika za obvladovanje skrbi in
tesnobe pred spanjem



Jure Jamnik

mag. psih., mag. biopsih., terapevt medicinske hipnoze



HOPEA

INŠTITUT
ZA MEDICINSKO HIPNOZO,
SVETOVANJE IN PSIHOLOGIJO

Ljudje imamo naravno tendenco, da želimo svoje probleme čim hitreje in čim bolj učinkovito rešiti.

Naš um rešuje probleme tako, da načrtuje, analizira, primerja, se spominja, predvideva...

V večini primerov je to dober način reševanje težav. Včasih pa ravno načrtovanje, premlevanje, spominjanje in ostale miselne akrobacije postanejo težava – sploh ko nam onemogočijo počitek.

Um premleva in »se ne ugasne,« nam ne pusti spati. Iz dneva v dan smo bolj utrujeni in s tem manj sposobni rešiti težavo. Zaradi tega um premleva še bolj in tako se znajdemo v začaranem krogu nespečnosti, utrujenosti in tesnobne.

Na srečo nam pri tem lahko pomaga psihološki »trik,« ki našemu umu pomaga določiti bolj primeren čas in prostor, ko se bo ukvarjal s težavami.

Koraki

1. Izberite čas

Ko opazite, da imate veliko skrbi, ki vam onemogočajo počitek, si vzemite od 15 do 30 minut za vajo. Izogibajte se izvajanju vaje neposredno pred spanjem, bolj učinkovita je, če jo izvajate vsaj uro ali dve prej.

2. Pripravite potrebščine

Vzemite list papirja ali zvezek in pisalo. Lahko uporabite tudi digitalno napravo, vendar ima pisanje na papir lahko svoj čar in pomirjujoč učinek.

Razdelite list papirja na dva stolpca. Levega poimenujte **Skrbi**, desnega pa **Rešitve**.

3. Zapišite skrbi

V stolpec **Skrbi** zapišite vse skrbi, ki vam ne pustijo spati. Ko jih boste zapisali si vzemite nekaj trenutkov in jih preberite. Če želite zapisati še kaj, to storite.

4. Rešitve za skrbi

V stolpec Rešitve za vsako zaskrbljujočo misel zapišite **naslednji korak**, ki bi ga lahko naredili proti reševanju težave.

- Ni nujno, da zapišete končno rešitev težave, osredotočite se lahko na prvi majhen korak.
- Če poznate končno rešitev težave, jo zapišite.
- Če ugotovite, da ne poznate rešitve in da boste pri reševanju potrebovali pomoč, zapišite to.
- Če ugotovite, da ne gre za velik problem in da se trenutno s težavo ne želite ukvarjati, zapišite to.
- Če ugotovite, da težave verjetno ne boste mogli rešiti, ampak boste morali z njo živeti, zapišite to.

Pri vaji si dovolite biti nepopolni. Vajo boste izvajali dalj časa, vsak večer in s časom izboljševali svoje ideje za razrešitev težav.

5. Sprejemanje in sprostitvev

Po končanem pisanju zaprite zvezek ali odložite papir in sprejmite, da ste si vzeli čas in naredili vse, kar je trenutno v vaši moči, da načrtujete rešitev.

Če se pred spanjem skrbi ponovno pojavijo, se opomnite da sedaj, ko ste utrujeni, ni dober čas za reševanje težav in da ste se potrudili najti rešitev, ko ste bili še spočiti – trenutno ne morete narediti ničesar več.

Spomnite se, da se boste reševanju težav ponovno posvetili, ko boste spočiti in sposobni reševanja.