



ΔΩΡΕΑΝ ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

Λιγότερη σκέψη, περισσότερη ζωή

Απλές ασκήσεις για όσους υπεραναλύουν και σκέφτονται
συνέχεια τα ίδια

Δέντρο της ανησυχίας · Ώρα των σκέψεων · Επιστροφή στο τώρα · 14 ημέρες

Δημήτριος Παγώνης

συγγραφέας του βιβλίου «Εν Πλω» · yourspiritualquest.com

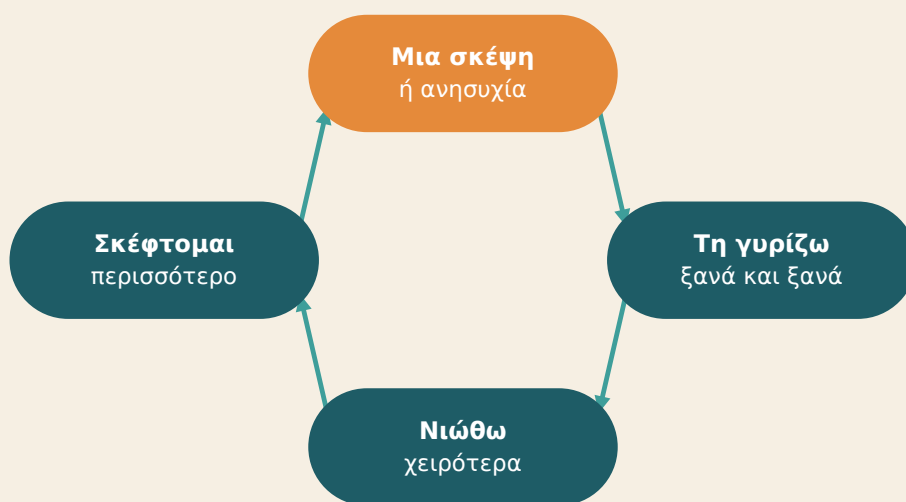
ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ

Όταν το μυαλό δεν σταματά

Σημείωση: οδηγός αυτοβοήθειας

Οι ιδέες εδώ είναι για αυτοβοήθεια και προσωπική φροντίδα. Δεν είναι ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία και δεν αντικαθιστούν τον γιατρό ή τον ψυχολόγο σου. Αν κάτι σε δυσκολεύει έντονα ή κρατά καιρό, μίλησε με έναν ειδικό.

Η υπερανάλυση είναι όταν σκέφτεσαι ξανά και ξανά το ίδιο πράγμα, χωρίς να καταλήγεις κάπου. Μοιάζει με σκέψη, αλλά δεν σε πάει μπροστά: σε κρατά στο ίδιο σημείο και σε κουράζει.



Ένα απλό τεστ: μετά από 10 λεπτά σκέψης, ξέρω κάτι περισσότερο ή έχω ένα επόμενο βήμα; Αν όχι, μάλλον υπεραναλύω.

Πώς να χρησιμοποιήσεις τον οδηγό

- Τύπωσε τα φύλλα εργασίας ή γράψε σε ένα τετράδιο.
- Μην τα κάνεις όλα από την πρώτη μέρα. Η σελίδα 11 σου δίνει σειρά.
- Δώσε χρόνο: οι αλλαγές θέλουν συνήθως μερικές εβδομάδες.
- Όταν πιάνεις τον εαυτό σου να υπεραναλύει, μην θυμώνεις. Απλώς γύρνα σε μια άσκηση.

ΒΗΜΑ 1

Πώς μοιάζει η δική μου υπερανάλυση

Τσέκαρε όσα σου συμβαίνουν συχνά. Όταν ξέρεις τα «σημάδια» σου, τα πάνεις πιο γρήγορα.

- ☐ Ξαναπαίζω στο μυαλό μου συζητήσεις
- ☐ Φαντάζομαι το χειρότερο σενάριο
- ☐ Ψάχνω την τέλεια απόφαση
- ☐ Ρωτάω πολλούς για το ίδιο θέμα
- ☐ Ελέγχω ξανά και ξανά (μηνύματα, email)
- ☐ Αναβάλλω επειδή «δεν είμαι έτοιμος»
- ☐ Δεν μπορώ να απολαύσω τη στιγμή
- ☐ Ξαγρυπνώ με σκέψεις
- ☐ Νιώθω κουρασμένος χωρίς να έχω κάνει κάτι

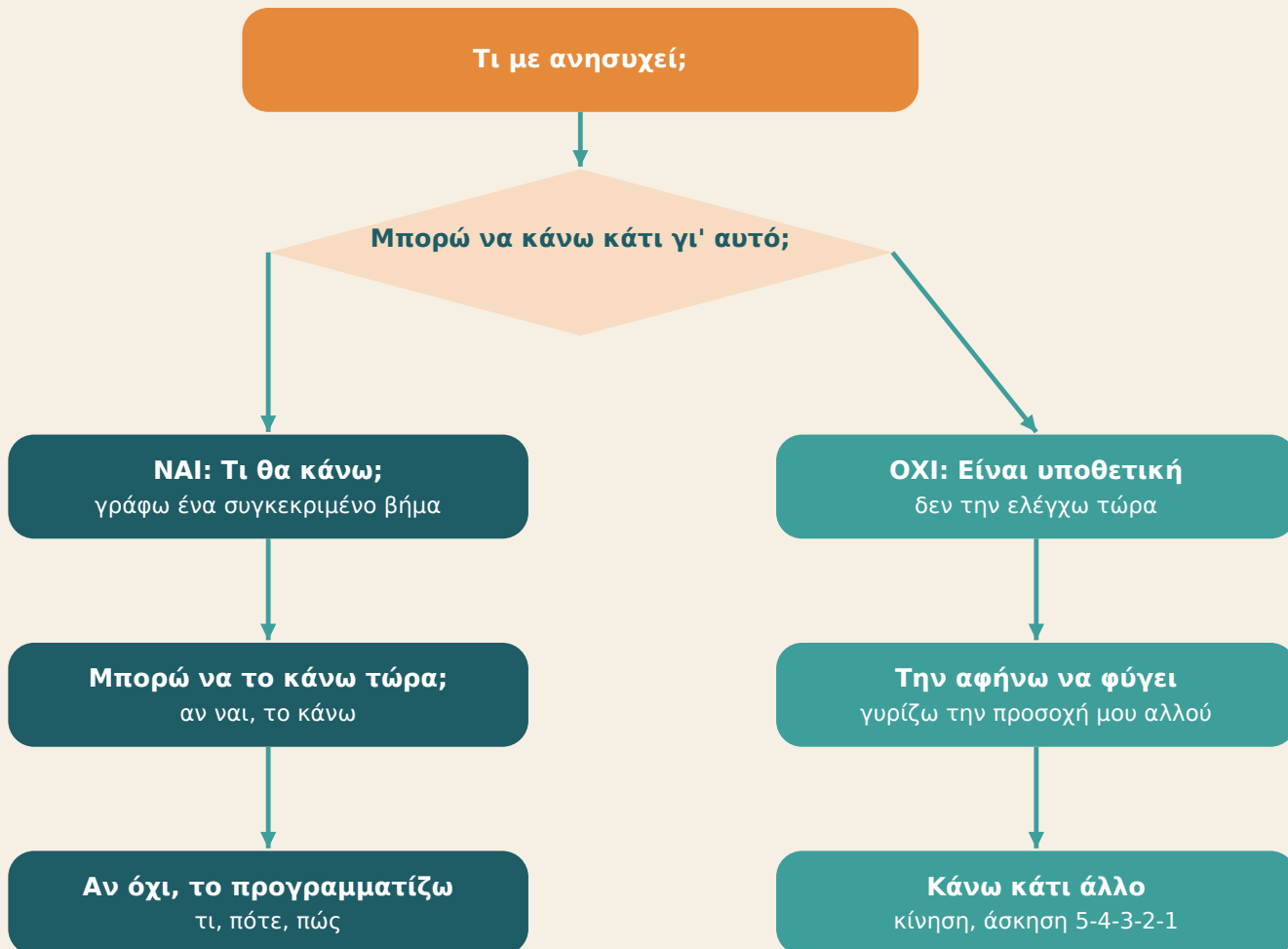
Πότε συμβαίνει πιο συχνά; (ώρα, μέρος, άνθρωποι, θέματα)

Τι με βοηθά συνήθως να σταματήσω, έστω για λίγο;

ΒΗΜΑ 2

Το δέντρο της ανησυχίας

Για κάθε ανησυχία, ακολούθησε τα βέλη. Είναι μια τεχνική που προτείνει και το βρετανικό σύστημα υγείας (NHS).



Δοκίμασέ το τώρα

Η ανησυχία μου: _____

Μπορώ να κάνω κάτι; ☐ Ναι ☐ Όχι

Το βήμα μου / πού στρέφω την προσοχή μου: _____

Η ώρα των σκέψεων

Η ώρα μου για τις σκέψεις: _____

[illegible]

...πολλές σκέψεις, όταν φτάσει η ώρα τους, δεν σε απασχολούν πια τόσο. Αυτό είναι ένα σημάδι ότι η τεχνική δουλεύει.

ΒΗΜΑ 4

Λύση προβλήματος σε 5 βήματα

Για τις ανησυχίες που **μπορείς** να κάνεις κάτι. Ένα μεγάλο πρόβλημα παγώνει το μυαλό. Σπάσε το σε μικρά κομμάτια.

1. Το πρόβλημα σε μία πρόταση:

2. Τρεις πιθανές λύσεις (ακόμα και «παράξενες»):

3. Η πιο ρεαλιστική για τώρα, και γιατί:

4. Τα μικρά βήματα (τι, πότε):

5. Μετά: πώς πήγε; Τι θα έκανα αλλιώς;

ΒΗΜΑ 5

Ζύγισε τη σκέψη

Όταν μια σκέψη γυρίζει ξανά και ξανά, δεν χρειάζεται να αποδείξεις ότι είναι λάθος. Αρκεί να δεις όλη την εικόνα.

Η σκέψη:

Πόσο την πιστεύω τώρα (0-100): _____

Τι λέει ότι είναι αλήθεια;

Τι λέει ότι ίσως δεν είναι όλη η αλήθεια;

Τι θα έλεγα σε έναν φίλο με την ίδια σκέψη;

Μια πιο ισορροπημένη σκέψη:

Πόσο πιστεύω την αρχική σκέψη τώρα (0-100): _____

ΒΗΜΑ 6

Γύρνα στο τώρα

Το μυαλό δεν μπορεί να είναι ταυτόχρονα στο «κι αν» και στο εδώ. Όταν νιώθεις ότι παρασύρεσαι, δοκίμασε μία από αυτές τις ασκήσεις.

5

πράγματα που βλέπεις

4

πράγματα που ακούς

3

πράγματα που αγγίζεις

2

πράγματα που μυρίζεις

1

πράγμα που γεύεσαι

Αναπνοή 5-5

Πάρε αέρα από τη μύτη μετρώντας ως το 5. Χωρίς να κρατήσεις την ανάσα, άφησέ τον να βγει από το στόμα μετρώντας ως το 5. Συνέχισε 3-5 λεπτά.

Κίνηση που «κόβει» τον κύκλο

- Γρήγορος περίπατος 10΄
- Διατάσεις ή χορός σε ένα τραγούδι
- Κρύο νερό στα χέρια και στο πρόσωπο
- Μια δουλειά με τα χέρια (μαγείρεμα, πότισμα)

ΒΗΜΑ 7

Απόφαση σε 5 βήματα

Δεν ψάχνεις την τέλεια επιλογή. Ψάχνεις μια επιλογή **αρκετά καλή**, και μετά προχωράς.

1. Η απόφαση σε μία πρόταση:

2. Θα αποφασίσω μέχρι: _____

3. Οι επιλογές μου (2-3), με το πιο σημαντικό καλό και κακό:

Επιλογή	Το πιο σημαντικό καλό	Το πιο σημαντικό κακό
A.		
B.		
Γ.		

4. Ποια επιλογή ταιριάζει περισσότερο με τις αξίες μου;

5. Διαλέγω την «αρκετά καλή» και το πρώτο βήμα είναι:

Και το να μην αποφασίζω είναι κι αυτό μια απόφαση, συχνά η πιο ακριβή.

ΒΗΜΑ 8

Πότε η σκέψη βοηθά και πότε όχι

Η σκέψη δεν είναι εχθρός. Το θέμα είναι να ξεχωρίζεις πότε σε πάει μπροστά και πότε σε κρατά στο ίδιο σημείο.

Σκέψη που βοηθά

- Καταλήγει σε ένα βήμα ή σχέδιο
- Αφορά κάτι που ελέγχω
- Έχει αρχή και τέλος
- Μετά νιώθω λίγο πιο ήρεμος

Υπερανάλυση

- Γυρίζει στα ίδια χωρίς βήμα
- Αφορά κάτι που δεν ελέγχω
- Δεν τελειώνει ποτέ
- Μετά νιώθω χειρότερα

Οι δικοί μου «διακόπτες»: γράψε 6 πράγματα που μπορείς να κάνεις όταν πιάνεις τον εαυτό σου να υπεραναλύει.

1

2

3

4

5

6

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

14 μέρες, μία άσκηση τη φορά

Μέρες 1-7: ώρα των σκέψεων, δέντρο της ανησυχίας, κίνηση. **Μέρες 8-14:** πρόσθεσε το «ζύγισε τη σκέψη», το 5-4-3-2-1 και μία μικρή απόφαση κάθε μέρα.

Μέρα	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ωρα των σκέψεων (15')	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δέντρο της ανησυχίας	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10' κίνηση	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Λιγότερο κινητό το βράδυ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ζύγισα μια σκέψη	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Άσκηση 5-4-3-2-1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Μια μικρή απόφαση γρήγορα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Πόσο υπερανέλυσα (1-5)														

Οι γραμμές με πορτοκαλί σημάδι ξεκινούν από τη μέρα 8. Η πορτοκαλί κάθετη γραμμή χωρίζει τις δύο εβδομάδες.

Μετά τις 14 μέρες

Τι άλλαξε; Τι με βοήθησε περισσότερο;

Ποιο βήμα θα κρατήσω;

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Πότε χρειάζεται ειδικός

Οι ασκήσεις βοηθούν πολλούς ανθρώπους, αλλά δεν αντικαθιστούν τον γιατρό ή τον ψυχολόγο. Μίλησε με έναν ειδικό αν:

- νιώθεις έτσι τις περισσότερες μέρες, για αρκετές εβδομάδες,
- σου είναι δύσκολο να δουλέψεις, να κοιμηθείς ή να χαρείς πράγματα που παλιά σου άρεσαν,
- οι σκέψεις σε κουράζουν τόσο που δεν βρίσκεις ανάσα,
- έχεις χάσει την ελπίδα ή νιώθεις ότι δεν έχει νόημα να συνεχίσεις.

Ένας ψυχολόγος μπορεί να σε βοηθήσει με τρόπους που έχουν δοκιμαστεί, όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία.

Θες να μιλήσεις με κάποιον τώρα; Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης **10306**.
Αν σκέφτεσαι να κάνεις κακό στον εαυτό σου, κάλεσε αμέσως το **1018** ή το **112**.

ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

Για τις μεγαλύτερες φουρτούνες της ζωής έγραψα το βιβλίο «**Εν Πλω**». Μιλά για το πώς κρατάμε το τιμόνι όταν η θάλασσα αγριεύει.

yourspiritualquest.com



Πηγές

- NHS Every Mind Matters – Tackling your worries: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/self-help-cbt-techniques/tackling-your-worries/>
- American Psychiatric Association – Rumination: A Cycle of Negative Thinking: <https://psychiatry.org/news-room/apa-blogs/rumination-a-cycle-of-negative-thinking>
- Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306: <https://10306.gr/>