

Hugsanir og viðhorf

Við getum haft áhrif á geðheilsuna með því að nýta okkur æfingar úr hugrænni atferlismeðferð (HAM). HAM hefur sýnt sig að vera áhrifarík meðferð við depurð, kvíða og streitu, eins og rannsóknir hafa staðfest.

Hér er farið í gegnum HAM æfingar sem geta hjálpað okkur að bæta geðheilsuna með því að breyta hugsunum og viðhorfi sem stuðla að kvíða, depurð og streitu.

Með því að læra hvernig við getum haft áhrif á eigin hugsanir fáum við dýrmætt tækifæri til að stuðla að andlegri vellíðan í daglegu lífi. Allir geta lært að gerata með reglulegri þjálfun og æfingu. Með þessum aðferðum getur þú lært að:



Slaka á með því að hafa áhrif á eigin hugsanir.



Efla rökhugsun.



Efla þrautseigju gagnvart mótlæti.



Próa heilbriggt viðhorf gagnvart sjálfum þér.

Með HAM aðferðum má draga úr eftirfarandi einkennum:

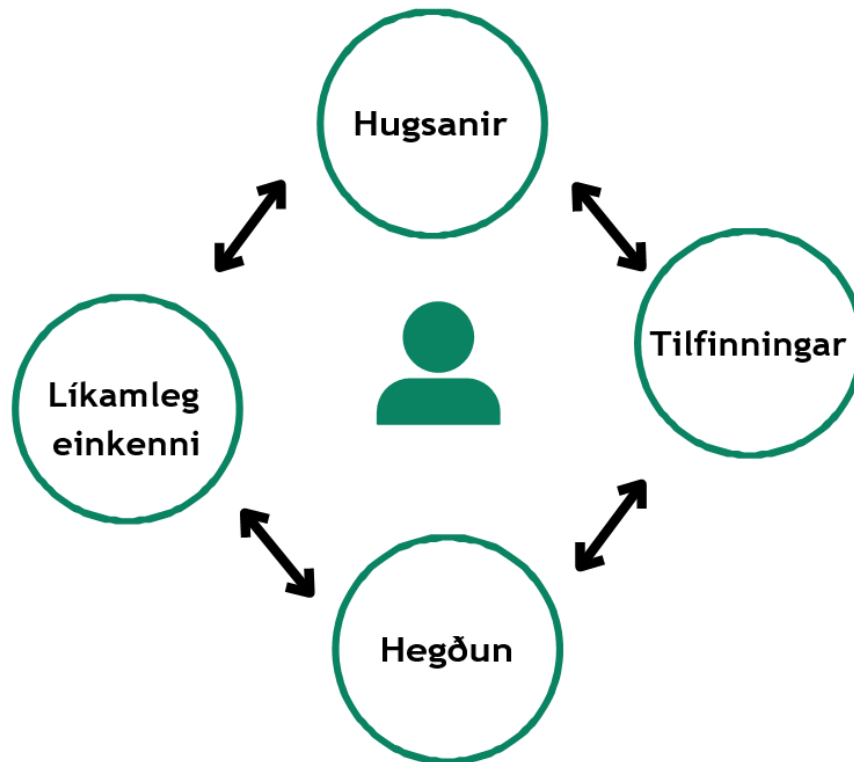


Punglyndi - Kvíða - Streitu

Kulnun - Reiði

Hugsanir og viðhorf

Það er margt sem hefur áhrif á geðheilsu okkar, eins og sýnt er á myndinni hér fyrir neðan. **Samspil aðstæðna, hugsana, hegðunar og líkamlegs ástands hefur áhrif á andlega líðan okkar.** En við getum haft áhrif á þessa þætti og þar af leiðandi haft mikið um það að segja hvernig andlegri vellíðan okkar er háttað.



Þrátt fyrir að aðstæður í lífinu geti leitt til neikvæðra hugsana og tilfinninga, **getum við alltaf valið að bregðast við þeim með uppbyggilegu viðhorfi og hegðun.** Hér á eftir er fræðsla um leiðir til að hafa áhrif á andlega líðan, tilfinningar og hegðun **með því að ögra og skora á neikvæðu hugsanirnar** sem geta valdið kvíða, depurð og streitu.

Algengar neikvæðar hugsanavillur

Það er mikilvægt að vera meðvitaður um hugsanir okkar, þar sem þær hafa áhrif á það hvernig okkur líður. Hér á eftir eru dæmi um algengar neikvæðar hugsanavillur sem geta orsakað vanlíðan. Athugaðu hvort þú kannist við einhverjar þeirra:



Allt eða ekkert



Skyndiályktanir,



Hörmungarhyggja



Dregið úr því góða

Allt eða ekkert

Að sjá og túlka hlutina í svart/hvítu, annað hvort eru þeir frábærir eða ömurlegir. Fólk, eða við sjálf, annað hvort ómögulegt eða fullkomið.

Skyndiályktanir

Að draga ályktanir í flýti og án nægra upplýsinga, t.d. með því að gefa sér hvað aðrir eru að hugsa og gera ráð fyrir að það sé neikvætt.

Hörmungarhyggja

Að spá fyrir um neikvæðar afleiðingar í framtíðinni og vanmæga eigin getu til að ráða við þær. Ofmeta ógn og vanmeta eigin getu til að takast á við hana.

Draga úr því góða

Að gera lítið úr jákvæðum upplifunum, árangri eða hrósi. Algengt er að gera lítið úr hrósi, t.d. með því að segja „Þetta var nú bara það sem var til“.

Algengar neikvæðar hugsanavillur



Tilfinningarök



„Ætti að, Verð að og
Á að kröfur



Dómharka



Rörsýni



Alhæfing



Taka einhverju persónulega

Tilfinningarök

Að draga ályktanir út frá því hvernig okkur líður, t.d. „ef mér líður eins og ég hafi klúðrað einhverju, þá hlýt ég að hafa gert það.“

Jafnvel þótt sýnt sé að það sé ekki rétt.

„Ætti”, „Verð” og „Á” kröfur

Að setja sér óraunhæfar kröfur um að vera eða hegða sér á ákveðinn hátt og verða síðan fyrir vonbrigðum ef það tekst ekki.

Dómharka

Að dæma sjálfa/-n sig eða aðra harkalega án þess að taka heildarmyndina með í reikninginn. T.d. „ég er algjörlega vonlaus!” eftir að hafa gert smávægileg mistök.

Rörsýni

Að taka eingöngu eftir neikvæðum atriðum og missa sjónar á heildarmyndinni.

Alhæfing

Að draga algjörlega neikvæðar ályktanir út frá einu atriði eða atburði. T.d. að ákveða að vegna einnar höfnunar sé um endalaus höfnun að ræða.

Taka eitthvað persónulega

Að telja sig vera aðalorsökina fyrir erfiðleikum og vandamálum í umhverfinu, án þess að gera ráð fyrir öðrum hugsanlegum skýringum.

Aðferðir til að vinna gegn og breyta neikvæðum hugsunum

Næsta skref er að nota aðferðir til að vinna gegn neikvæðum hugsanavillum og hjálpa okkur að velja hugsanir sem bæta líðan okkar. Hér á eftir eru dæmi um slíkar aðferðir. Gott getur verið að prófa sig áfram með mismunandi aðferðir og finna út hver þeirra hentar þér best. **Mundu að æfingin skapar meistarann.**



Sannanir



Aðrir möguleikar



Áhrif



Gagnsemi

Sannanir

Rökræddu við sjálfa/–n þig um neikvæðu hugsanirnar með því að leita að sönnunum sem sýna að þær eru ekki sannar.

Aðrir möguleikar

Hver er önnur möguleg orsök fyrir mótlætinu eða erfiðleikunum? Neikvæðar hugsanir beinast oft að verstu mögulegu niðurstöðu.

Áhrif

Hvaða áhrif hafa þessar hugsanir á líðan þína?
Hversu líklegar eru hörmulegar afleiðingar?

Gagnsemi

Í stað þess að velta sér upp úr sannleiksgildi hugsananna, spurðu þig: „Hjálpar þessi hugsum mér og öðrum?“ Eða „Hvernig hjálpar þetta viðhorf mér?“

Truflanir

Þegar þú þarft að bregðast við **strax** geta truflanir verið áhrifaríkari en rökræður. Spurðu sjálfa/–n þig: „Er skynsamlegt fyrir mig að hugsa um þetta einmitt núna?“ Ef svarið er nei, finndu þér þá eitthvað uppbyggilegt að gera eða skráðu hjá þér: „áhyggjutíma“ seinna.

Breyttu og stjórnaðu

Sé viðhorfið rétt, er þá eitthvað sem þú getur gert til að breyta því núna eða seinna?