



## LEŻENIE W SAMOTNOŚCI. JAK KONTROLOWAĆ NIECHCIANE MYŚLI?

Artykuł przygotowany na zlecenie Stowarzyszenia "Przebiśnięg" przez ekspertów MENTAL HEALTH CENTER

Jako ludzie jesteśmy istotami społecznymi. Tworzymy pary, rodziny, pracujemy i pomagamy sobie nawzajem. Od dzieciństwa jesteśmy uczeni jak ze sobą współpracować, co wypada robić/mówić w miejscu publicznym a co nie. Niewiele jednak nas nauczono jak radzić sobie w samotności i jak wspierać samego siebie, a to jest niezwykle ważne. W sytuacji kiedy nie możemy liczyć na wsparcie innych osób albo po prostu go nie chcemy, możemy spróbować poradzić sobie samemu.

Największą trudnością we wspieraniu samego siebie jest to, że ciężko jest nam być obiektywnym i ciepłym dla siebie. Wymagamy od siebie wiele i karcimy za każdą porażkę, trudniej jest nam nagrodzić własny trud i walkę.

Jeżeli chcemy siebie wspierać, musimy być pewni, że mamy odpowiednio wysoką samoocenę czyli potrafimy osiągać sukcesy. Kожarzemy kompetencję z sukcesem zawodowym, ale jej zakres jest zdecydowanie szerszy.

### WZMOCNIJ WŁASNĄ SAMOOCENĘ

**Stwórz jak najdłuższą listę sukcesów, które sprawiają że myślisz o sobie - „jestem kompetentna”, „jestem z siebie dumny”, „jestem najlepszy”. Daj sobie na to cały tydzień i dopisuj nowe dowody, które upewnią cię w tym, że jesteś dobry.**

Niech dotyczą:

- **rodziny:** „jestem dobrą córką, siostrą, matką”, „wychowałem mądrego syna”

- **bliskich:** „pomogłem/am koleżance w remoncie”
- **hobby:** „przeczytałam całą serię książek w tydzień!”
- **pracy:** „pacjenci wybrali mnie lekarzem roku”
- **osobistych postanowień:** „rzuciłam palenie”
- **umiejętności samopomocy:** „zgłosiłem się na psychoterapię”
- **i wielu innych obszarów, w których udało ci się osiągnąć sukces.**

Kiedy jesteśmy sami i nie możemy powiedzieć komuś, co myślimy, to łatwiej jest nam uwierzyć we własne myśli, bo trudniej jest nam je zweryfikować z rzeczywistością.

Najprostszym sposobem, żeby sprawdzić czy to o czym myślimy jest prawdą, **jest stworzenie tabeli / zestawienia z argumentami/dowodami, które przemawiają za prawdziwością lub fałszywością.** Na przykład:

**Myśl: Radioterapia będzie trudna i nie poradzę sobie z tym bólem!**

**Argumenty za:**

- koleżanka z klubu powiedziała że miała wiele skutków ubocznych po radioterapii
- jestem bardzo wrażliwa na ból
- planowanie leczenia jest długie i złożone, więc na pewno i trudne

**Argumenty przeciw:**

- Pani pielęgniarka powiedziała że podczas sesji radioterapii nie czuje się bólu -->



Stowarzyszenie  
Przebiśnięg

- lekarz powiedział że po naświetleniach, nawet jeżeli pojawi się ból będzie mnie wspierał i przepisze mi odpowiednie leki
- wiele razy myślałam że sobie nie poradzę i bałam się, ale udało mi się osiągnąć cel
- inne koleżanki mówiły że na początku też bały się, ale z czasem czuły się pewniejsze
- gdyby radioterapia była bolesna i bardzo trudna, to niewiele osób by się na nią zgadzało, a jest odwrotnie
- nigdy jeszcze nie miałam radioterapii, więc nie wiem jak zareaguje moje ciało i czego mogę się spodziewać.

Popularną metodą samopomocy w takiej sytuacji jest **Racjonalna Terapia Zachowania**, która to opiera się na założeniu, że na nasze emocje i zachowanie wpływa sposób w jaki myślimy o tym, co się nam przydarza. Jeżeli męczy Cię jakaś myśl, sprawdź czy jest ona zdrowa, odpowiadając na następujące pytania:

1. Czy ta myśl jest oparta na faktach?
2. Czy ta myśl chroni moje życie i zdrowie?
3. Czy ta myśl pozwala mi osiągać bliższe i dalsze cele?
4. Czy ta myśl pozwala mi rozwiązywać konflikty lub ich unikać?
5. Czy ta myśl pozwala mi czuć się tak jak chciałbym się czuć, nie korzystając przy tym z używek?

**Jeżeli odpowiedziałeś TAK na przynajmniej trzy z nich, to prawdopodobnie ta myśl jest zdrowa, czyli pomocna, jeżeli jednak większość odpowiedzi jest na NIE to znak ,że coś jest z nią nie tak.** W takiej sytuacji warto ją zmienić, aby była jak najbardziej zdrowa.

Na przykład: **Radioterapia będzie trudna i nie poradzę sobie z tym bólem!**

„Radioterapia to złożona i wymagająca metoda leczenia, teraz się martwię o jej przebieg i to jest naturalne, bo nie wiem czego się spodziewać. Obawiam się czy nie będzie mnie bolało, ale nawet jeżeli będzie to mogę liczyć na pomoc personelu medycznego.”

Pierwszym krokiem, żeby pomóc sobie w sytuacji zamartwiania się przyszłością jest **przyznanie się samemu przed sobą** „tak, ja niepotrzebnie zamartwiam się na zapas”.

Nasz mózg działa tak, że chce być cały czas aktywny. **Jeżeli więc będziesz chciał uniknąć pewnych myśli specjalnie, to niestety nie uda Ci się to.** Zróbmy prosty eksperyment.

Spróbuj nie myśleć teraz o różowych słonach. Myśl o wszystkim tylko nie o różowych słonach. Cokolwiek, tylko nie różowe słońce, a już na pewno nie różowe słońce na rowerach. Udało się? Tak samo działa nasz mózg kiedy powtarzasz sobie:

- tylko nie myśl o chorobie,
- nie myśl o leczeniu,
- nie myśl o przyszłości.

Zdrowsze jest więc przyznanie przed sobą – *tak, teraz myślę dużo o mojej przyszłości i to jest OK. Natomiast niezależnie od tego, obok tej myśli która mi towarzyszy będę działać: wywieszać pranie, a potem pójść na spacer.*

*Nie jestem moimi myślami, to nie one decydują o moim życiu ale ja sam. W głowie każdego człowieka codziennie pojawia się około 70 tysięcy myśli, ale to ja wybieram na których się skupiam a które ignoruję.*

Na koniec dwa cytaty grecko-rzymskiego filozofa Epikteta z Hierapolis:

„Nie rzeczy niepokoją człowieka, lecz wyobrażenia o nich”.

„Naszego spokoju nie może zakłócić nic z zewnątrz. Cierpimy tylko wtedy, gdy pragniemy, aby było inaczej, niż jest.”



Stowarzyszenie  
Przebiśnięg

