



OVERTHINKING (ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΣΚΕΨΗ)

Ακούγοντας τον όρο **“overthinking”**, όλοι μπορούμε να σκεφτούμε τουλάχιστον ένα άτομο που είναι πάντα αναποφάσιστο, που ρωτάει τη γνώμη όλων των φίλων του πριν κάνει κάτι και υπεραναλύει ακόμα και το πιο μικρό καθημερινό πράγμα. Μπορεί να ανήκουμε και εμείς οι ίδιοι σε αυτήν την κατηγορία και να ταλαιπωρούμαστε από την ατελείωτη σκέψη και ανάλυση της ίδιας μας της συμπεριφοράς, κάτι που μας δημιουργεί τεράστιο άγχος.

Ο όρος *overthinking*, δηλαδή η υπερβολική σκέψη/ υπερανάλυση, σχετίζεται με την τάση ορισμένων ανθρώπων να αναλύουν υπερβολικά στο μυαλό τους οτιδήποτε τους συμβαίνει. Το άτομο που λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο μπαίνει σε μία διαδικασία επεξεργασίας ακόμα και πολύ ασήμαντων πραγμάτων που κάποιος εύκολα θα τα αντιμετώπιζε, και όλα παίρνουν τεράστιες διαστάσεις στο μυαλό του. Το *overthinking* ουσιαστικά αφορά επίμονες, επαναλαμβανόμενες σκέψεις του παρελθόντος, αλλά και ανησυχία για το μέλλον, με σκέψεις όπως “τι θα γινόταν εάν”, “τι θα συνέβαινε”, “τι θα γίνει”, “πως θα αντιδράσω”, κ.α. , οδηγώντας τους ανθρώπους να δρουν σαν μηρυκαστικά. Ουσιαστικά, τα άτομα αυτά θεωρούν ότι υπάρχει μία αόρατη κριτική επιτροπή που κρίνει τις ζωές τους.

Όσο πιο πολύ σκεφτόμαστε κάτι και όσο πιο πολύ το αναλύουμε, τόσο περισσότερο πείθουμε τον εαυτό μας ότι πρόκειται για ένα τεράστιο βουνό που δεν μπορούμε να περάσουμε. Πολύ συχνά βγαίνουμε σε αδιέξοδο καθώς χανόμαστε μέσα στις ίδιες μας τις σκέψεις. Είναι επομένως αυτονόητο ότι το “*overthinking*” διαταράσσει την ψυχική μας υγεία οδηγώντας μας σε αυξημένα επίπεδα στρες, άγχους, κατάθλιψης, συγκρούσεων στις σχέσεις και πολλά άλλα προβλήματα.

Υπάρχει πραγματική διέξοδος από το *overthinking*; Μπορεί κάποιος να το ξεπεράσει;

Αξίζει να θυμόμαστε πως η υπερβολική σκέψη αποτελεί συνήθεια. Και όπως όλες οι συνήθειες, έτσι και η συγκεκριμένη, μπορεί να ξεπεραστεί με τη σωστή προσέγγιση και αντιμετώπιση από το άτομο, αλλά και με αρκετή υπομονή.

Είναι σημαντικό να αποστασιοποιηθείτε πνευματικά και να παρακολουθείτε πιο αντικειμενικά τις υπερβολικές σας σκέψεις. Σκεφτείτε: "πόσο φορτώνουμε το μυαλό μας, πόσο ταλαιπωρούμε τον εαυτό μας και πόσο μεγεθύνουμε τις καταστάσεις;", "πόσο εύκολα χάνουμε τη διάθεσή μας και γεμίζουμε το μυαλό μας με φόβους και ανασφάλειες;". Σκεφτόμενοι με βάση τη λογική εκπαιδεύστε τον εαυτό σας σε ένα διαφορετικό τρόπο σκέψης απαλλαγμένο από την υπερανάλυση. Κάθε φορά που έχουμε την υποψία ότι μπαίνουμε σε μια διαδικασία υπερβολικής σκέψης είναι καλό να σκεφτόμαστε: "με ωφελεί σε κάτι αυτό;", "με βοηθάει σε κάτι;", "πόσο ισχύει αυτό που σκέφτομαι;", κ.α.

Χρήσιμο είναι επίσης να προσπαθήσουμε να απαλλαγούμε από κάποιες ριζωμένες πεποιθήσεις και πιστεύω μας που σχετίζονται με την κατανόηση του ότι "δεν μπορούμε να προβλέψουμε το μέλλον μας", "δεν μπορούμε να ελέγξουμε όλα όσα μας αφορούν", "δεν μπορούμε να είμαστε προετοιμασμένοι για οτιδήποτε ακολουθεί", κ.α. Ζήστε το τώρα συγκεντρώνοντας τη σκέψη σας στο παρόν. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποδεχθείτε αυτό που δεν μπορείτε να ελέγξετε, να συνειδητοποιήσετε, ότι δεν μπορείτε να αλλάξετε το παρελθόν σας και ότι το μέλλον σας δεν έχει συμβεί ακόμα, για αυτό και είναι χάσιμο χρόνου να συνεχίζετε να επικεντρώνετε τη σκέψη σας σε αυτά. Με το να γίνουμε πιο δυναμικοί και αποφασιστικοί θα δούμε τη ζωή από διαφορετική οπτική γωνία, χωρίς να μας τριβελίζουν το μυαλό ανούσιες υπερβολικές σκέψεις και αναλύσεις.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι το πάνω χέρι στην υπερβολική σκέψη το έχουμε εμείς και όπως της δίνουμε ζωή, έτσι μπορούμε σταδιακά να απαλλαγούμε από αυτήν. Αποτελεί συνήθεια και η καταπολέμησή της δε θα συμβεί εν μία νυκτί, αλλά απαιτεί διαρκή προσπάθεια.

ΕΞΑΡΧΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ