



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

01. 03. 2012.

## МЕНТАЛНА ДИЈЕТА 3. ДЕО

### Како идентификовати узрок проблема



У претходна два броја сам писала о неким узроцима нашег негативног стања, а сада ћу детаљније да пишем о њима. Битно је да заиста схватимо колико смо изложени тим негативним утицајима и колико они лоше могу деловати на нас. Ово је битно јер повећање свесности доводи до тога да у животу можемо правити изборе и да сами постајемо одговорни за оно што јесмо.

Пре него што наставим писање још једном ћу подсетити на саму дефиницију „Менталне дијете“ под којом подразумевам нашу способност да вршимо свесну селекцију информација које добијамо, као и облике понашања које примењујемо да бимо ублажили њихов негативан утицај.

#### Како идентификовати узрок проблема?

Да бисте успешно решили проблеме морате пре свега пронаћи њихове

узроке што значи да пре свега морате да откријете околности које су из узроковале

У претходним чланцима сам писала о томе како медији могу утицати на ваш живот. Такође сам писала и о тешкоћама које смо имали у прошлости – ратови, кризе и до чега је све то довело. На жалост ово није крај. Следећи фактори који утичу су:

#### Проблеми у комуникацији са другима

Важан извор нашег негативног осећања су проблеми у комуникацији са људима који нас окружују. То могу бити људи које познајемо или свакодневно срећемо – колеге са посла, комшије, другари из школе, или неко с киме живите (што је веома чест случај, нарочито када се живи у заједници где постоји више генерација).

Анализираћемо сада једну ситуацију која је свима вама вероватно

позната. Нпр. у вашем радном окружењу постоје лоши међуљудски односи, или ви конкретно имате лоше односе са колегом или шефом. При самој помисли да треба да идете на посао вама се диже коса на глави. Уколико не покушате да на неки адекватан начин решите ову ситуацију, ваша тензија ће временом све више да расте, и ви тада у зависности од ваше личности можете осећати бес, страх, анксиозност, конфузију или чак и депресију, јер се у великој мери осећате беспомоћно. Почињу да се јављају и неки физички симптоми – главобоља, лупање срца, презнојавање, притисак у грудима итд.

Уколико овакво стање потраје оно може довести и до психофизичких болести.

#### Окруженост негативним људима

Ово је врста људи која нас често може веома исцрпљивати. То су они који се стално жале на нешто,

којима су углавном други криви за њихове проблеме, који су изразито песимистични и који се често налазе у улози „Јадан ја“.

Истраживања су показала да људи који нас окружују могу утицати како на наше психичко тако и на наше физичко здравље. Уочено је да особе које су често изложене утицају негативних особа су често и саме нерасположене и да често имају више здравствених проблема – чешће прехладе, главобоље, несанице. С друге стране они који се више друже са позитивним особама попримају и сами такве квалитете: живе здравији и срећнији живот и боље се носе са тешкоћама на које наилазе.

На жалост често нисмо свесни утицаја таквих људи. Или можда о томе нисте ни размишљали. Зато вам предлагем да направите један мали експеримент. Обратите пажњу наредних седам дана како неко делује на вас. Одаберите пар особа, анализирајте њихове особине и видите како се осећате након контакта са њима. Да ли се осећате исцрпљено, уморно, конфузно или се осећате извесно лакоћу. Када будете ово радили обратите пажњу на ваше телесне реакције, јер тело нам често много више говори од разума, и шаље нам сигнале које често игноришемо.

#### Наше негативне мисли

Најзначајнији фактор нашег живота су мисли. Какве су вам мисли такав вам је и живот. Све у вашем животу – здравље тела, срећа, напредак, сиромаштво, стање у коме је ваш дом, каквим људима ћете себе окружити, све је условљено вашим мислима и осећањима која сте имали у прошлости. А оно што ће бити у даљој будућности зависи од тога шта сада мислимо и осећамо.

Шта подразумевам под негативним мислима? Негативна мисао је мисао о неуспеху, разочарењу, невољи. Ту спада и свака врста критике која није конструктивна; затим љубомора; када желимо да се другима дешавају неке лоше ствари. Свака мисао о болести или несрећи. Једноставно сваки облик ограничења или песимистичког размишљања. Упамтите да свака мисао која није позитивна или конструктивна по природи, било да се односи на вас или на друге је негативна мисао.

Ово су најбитнији узроци, али сигурно да у вашем животу постоје и други. У следећем броју ћу писати о конкретним корацима које можете предузети да би побољшали квалитет свог живота. До тада желим вам све најбоље.

Светлана Живковић Симић  
Дипл. Психолог – психотерапеут  
066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs