



Dones moltes voltes a les coses? Consells per deixar de pensar excessivament

[inicentrareport]Penses una vegada i una altra en converses que has tingut? Et costa prendre decisions? Et preocupes per situacions hipotètiques? Si és així, probablement dones massa voltes a les coses.

Tranquil·la, però, no estàs sol/a. Segons un estudi de la Universitat de Michigan un 73% de la població jove té pensaments obsessius. I és que, en aquesta edat hi ha certa tendència en preocupar-se massa pels problemes. De fet, la preocupació sovint és pitjor que el propi problema en si, i ens fa patir més.

Cal ser conscient, doncs, que aquest tipus de comportament no és saludable i ens pot conduir a situacions de bloqueig. Per tal de conèixer-nos millor i reflexionar sobre si realment donem massa voltes a les coses, el psicòleg David A. Clark ha elaborat un breu test que consisteix en diverses preguntes. Si responns sí a la majoria d'elles, és probable que tinguis tendència a pensar massa, un concepte conegut com a overthinking.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

De vegades t'evadeixes de les converses perquè estàs centrat/da en els teus pensaments?
Et qüestionas amb freqüència per què tens certs pensaments?
Busques un significat més profund i personal a moltes de les coses que et diuen?
Quan alguna cosa et molesta, tendeixes a donar-hi moltes voltes?
Sents certa necessitat d'entendre el perquè de certs comportaments?
Sovint tens problemes per controlar el què penses?

Com evitar pensar massa?

Trencar amb aquesta dinàmica no és senzill, però hi ha alguns passos que poden ser útils:

Pas 1: Ser conscient què estàs donant massa voltes a un determinat tema. És probable que la gent del teu entorn t'ho digui, així que fes-los cas.

Pas 2: Prendre perspectiva i reflexionar sobre si tens algun control o no amb relació al tema que no et pots treure del cap. És a dir, estàs pensant en una cosa que pots controlar o que no depèn de tu?

Pas 3: Arribar a una conclusió. Si no pots controlar el problema, descarta'l, ja que és absurd que hi segueixis pensant. L'únic que fas és preocupar-te. Si pots controlar la situació, en canvi, pregunta't què pots fer per reconduir-la tal com tu vols.

Pas 4: Un cop identificat el problema i la possible solució, fixa't un temps determinat per a resoldre'l.

Pas 5: Reconèixer els passos que has fet i sentir-te orgullós/a d'haver gestionat la situació.

[facentrareport]

