

14. Когда замечаете, что снова и снова вспоминаете одну и ту же неприятную ситуацию, переключитесь на занятие, где нужно работать руками

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если снова и снова вспоминать одну и ту же неприятную ситуацию, ответа не найдётся. Это лишь усиливает депрессию, прочнее закрепляет негативные мысли, мешает решать проблемы и переходить к реальным действиям, а ещё изматывает тех, кто рядом и готов вас слушать. Заметив, что ходите по кругу, займитесь чем-нибудь, где нужно работать руками.

Затраты

Денег не требует. Трудность в том, что сначала нужно заметить, что вы снова и снова прокручиваете одно и то же (это называется руминацией). Само умение замечать это тоже нужно тренировать.

Выгода

Обзор нескольких исследований говорит, что постоянное прокручивание одной и той же неприятной ситуации (руминация) усиливает депрессию. Оно также усиливает негативное мышление и ослабляет способность решать проблемы. Оно мешает реальным действиям, а ещё изматывает тех, кто рядом и готов вас слушать. Оно связано с тревогой, приступами переедания, злоупотреблением алкоголем и самоповреждением.

Примечания

В обзоре указано лишь направление, без цифр. «Переключиться на другое занятие» — собственный способ автора. Литература подтверждает только одно: отвлечь внимание лучше, чем продолжать ходить по кругу. А вот занятия, на которые можно переключаться, никто не сравнивал.

Источники

Источники исходной версии

1. Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky (2008). Rethinking Rumination. Perspectives on Psychological Science. doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x