*То, что Вы можете воспринимать спокойно, больше не управляет Вами»
 Конфуций*

Сложно найти людей, которые хотя бы раз в жизни не сталкивались с**навязчивыми мыслями**. Эти мысли возникают  помимо воли,  крутятся в голове часами как «заезженная пластинка» и всегда эмоционально окрашены. Не зря их называют **«умственной жвачкой»**, потому что они такие же липкие, тягучие и абсолютно ни к чему не ведут.

Вот, например, поговорили вы с кем-нибудь на повышенных тонах и  разволновались. Ситуация давно закончилась, но вы продолжаете мысленно ее прокручивать: «надо было сказать то-то и то-то, сделать так-то и так-то…». Вы злитесь, спорите, находите все новые доказательства своей правоты  и никак не можете успокоиться и переключиться…

В результате ничего не меняется,  при этом наваливается усталость и появляется единственное желание – любой ценой избавиться от мыслей.  А не тут-то было….Потому что все проявления**навязчивостей**скрывают за собой эмоции, довольно часто не отреагированные в стрессовой ситуации. Вы кипите от возмущения, очень боитесь или тревожитесь за будущее, а может быть вам просто безумно обидно… И пока вы не справитесь с эмоциями, не проживете их, у вас не получиться освободиться от преследующих вас мыслей.

«Умственной жвачкой» чаще страдают люди **ответственные, склонные к перфекционизму**, с характерным тревожно-мнительным радикалом личности. Как правило, они изначально имеют привычку  постоянно вести внутренний виртуальный диалог. Более того, это люди четких правил и установок, истинность которых сомнению не подлежит. Такие разговоры  «про себя» со временем возникают не только в ситуациях, эмоционально важных для человека, но и касаются любых бытовых вещей.  Постепенно и незаметно человек утрачивает свободу и становится заложником навязчивого состояния.

Навязчивости могут быть и проявлением более серьезного, болезненного состояния. Вдруг закололо сердце, испуг, тревога и возникает  мысль: «что-то с сердцем, а вдруг я умру как моя бабушка, которая страдала сердечным заболеванием…».  Человек зацикливается на  симптоме, боится его, начинает просиживать в интернете в поисках информации о своем воображаемом заболевании, постоянно прислушивается  к себе и конечно же находит все новые и новые подтверждения, страх усиливается….

Дальше он переходит к действиям: начинает обследоваться, посещать специалистов и, хотя все результаты анализов в норме, облегчения не наступает. Как правило, все это сопровождается тревожно – депрессивной симптоматикой, нарушается работоспособность, трудно концентрироваться, присоединяется бессонница. И тогда уже может идти речь об ОКР (обсессивно-компульсивном расстройстве) или неврозе навязчивых состояний.

**А могут ли быть навязчивые мысли полезными?**

Если на вас оформлен кредит в банке, подходит время очередного платежа, а денег нет… Тогда мысли о том, где взять необходимую сумму будут стимулировать вас искать выход из сложившейся ситуации.

Или, допустим, у вас есть цель - купить квартиру и вы подыскиваете возможные варианты, вы сидите сутками и мониторите цены, сравниваете и анализируете, собираете информацию о застройщиках, чтобы не ошибиться с выбором компании.

Или, вы очень хотите наладить отношения со своим партнером. Для этого читаете много специализированной литературы, посещаете тренинги, следите за собой, постоянно думаете и анализируете “что да как» должно быть….

В итоге, если такая ситуация продолжается долго, может наступить момент, когда вы решите передохнуть, попытаетесь переключиться и занять себя чем-то другим, но заметите, что все равно продолжаете неосознанно размышлять о своей цели.

Само возникновение навязчивого состояния опасно и вредно для нас – это признак того, что начались сбои в психики. И нужно срочно принимать меры.

Вывод здесь один - неважно насколько ценно и полезно то, чем вы занимаетесь! Необходимо всегда делать перерывы, останавливаться и позволять себе отдыхать эмоционально, физически, а  особенно умственно, иначе, все может плохо закончиться. Бесконечно повторяемые навязчивые мысли не являются продуктивными. Они только мучают и забирают энергию. И, в конечном итоге, ведут к заболеванию. Поэтому от них нужно избавляться.

**Как помочь себе  самостоятельно:**

*Не верьте в свои мысли!*- нужно осознать тот факт, что нельзя полностью верить всему тому, что приходит вам в голову.  Наши мысли – это не мы. Большинство мыслей являются автоматическими, возникают без нашего желания и на 80% повторяются изо дня в день в разных вариациях. Пусть эти мысли будут в вашей голове, разрешите им быть и понаблюдайте за ними. Вы не обязаны в них верить. Ваше равнодушие и спокойное отношение к этим мыслям значительно снизит их эмоциональную насыщенность.

*Не сопротивляйтесь им!*-  с навязчивыми мыслями нельзя бороться или пытаться от них избавиться. Просто равнодушно начинайте их игнорировать, так как в них нет ничего нового и полезного. Представьте, что этот фильм вы смотрели уже сотни раз и наизусть знаете все детали. Разве вам интересно?!

*Обретите душевное равновесие!* –  навязчивые мысли питаются переживаниями, поэтому доводы разума вам не помогут. Важно разобраться с эмоциями и представить себя сторонним наблюдателем, который безучастно взирает за происходящим. Для этого научитесь переключаться. Подойдет любой способ: общение с друзьями, интересная книга, захватывающий фильм, спортивная тренировка или СПА и релаксация, хорошо работают и медитационные техники.

Рекомендую! Берегите и сохраняйте свое психическое здоровье.  Выделяйте время на отдых, правильно питайтесь, старайтесь больше двигаться и бывать на воздухе. Доставляйте себе как можно больше радости.  Пусть в вашей голове живут только хорошие позитивные мысли.