



Overthinking

Jak poradzić sobie z ciągłym analizowaniem, które blokuje w nas decyzje zawodowe i prywatne.



Anna Ciesielska

Dyrektor Centrum
psychoterapeuta
logoterapeuta
terapeuta traumy NARM



Psycho
terapeuta
z pasją



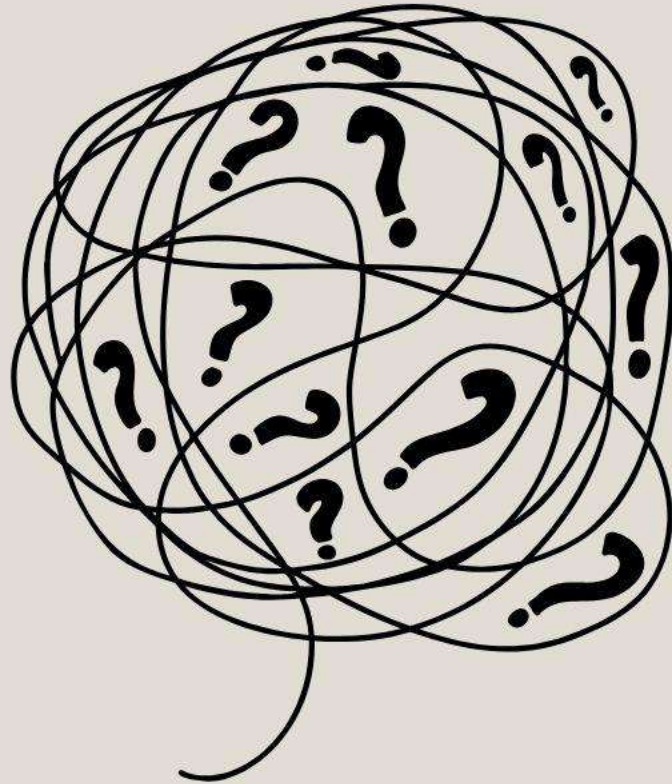
Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

Plan spotkania

1. Czym jest overthinking?
2. Korzenie overthinkingu?
3. Kluczowe cechy overthinkingu
4. Moc sprawczości - strategie działania
5. Polecajki



Czym jest overthinking



Czym jest overthinking

Overthinking (nadmierne myślenie) to tendencja do:

- nadmiernego i długotrwałego analizowania, rozważania lub rozpamiętywania,
która prowadzi do:

- mentalnego wyczerpania, lęku i paraliżu decyzyjnego,
zamiast do:

- konstruktywnych wniosków i działania.



Elementy składowe overthinkingu



Overthinking zazwyczaj przyjmuje jedną z dwóch głównych form, które często się przeplatają:

RUMINACJA

Definicja: Koncentracja na **przeszłości**. Powtarzająca się, pasywna fiksacja na swoich objawach dystresu oraz możliwych przyczynach i konsekwencjach tych objawów.

Cel: Próba zrozumienia, **dlaczego coś się stało** i co poszło nie tak.

Mentalna Pułapka: Zamiast prowadzić do rozwiązania problemu, **utkniesz** w pętli winy, żalu i analizowania tego, co mogło być.

Przykład: Po nieudanym spotkaniu biznesowym, **przez cały tydzień analizujesz** każde swoje słowo, zastanawiając się: "Co powiedziałem/am źle? Gdybym tylko inaczej sformułował/a tę frazę...".

Elementy składowe overthinkingu



Overthinking zazwyczaj przyjmuje jedną z dwóch głównych form, które często się przeplatają:

ZAMARTWIANIE SIĘ

Definicja: Koncentracja na **przyszłości**. Wyobrażanie sobie i przewidywanie negatywnych, często mało prawdopodobnych, scenariuszy oraz **intensywna** analiza potencjalnych zagrożeń.

Cel: Próba przygotowania się na **wszystkie możliwe** negatywne wydarzenia.

Mentalna Pułapka: Poczucie kontroli jest **iluzoryczne**. Zamiast planować, generujesz lęk i paraliż, ponieważ perspektywa jest przytłaczająca.

Przykład: Zamiast zacząć nowy projekt, myślisz: "A co, jeśli zawiodę? Wszyscy zobaczą, że nie jestem kompetentny/a. Stracę reputację, a potem pracę."

FILM



What if



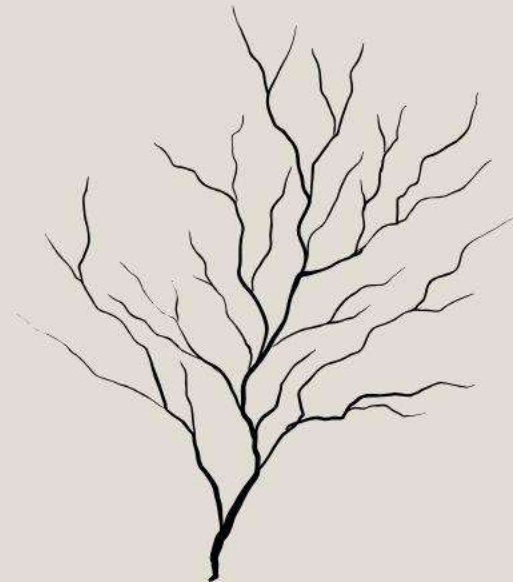
Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

Korzenie overthinkingu

Overthinking nie jest przypadkowym nawykiem.

Jest to **złożony mechanizm obronny**, często zakorzeniony w głęboko zakodowanych przekonaniach i doświadczeniach.

Można go podzielić na **cztery główne** obszary źródłowe.



Przyczyny overthinking



zaburzenia lękowe

uwarunkowania kulturowe

temperament
i cechy osobowości

trudne doświadczenia życiowe

I. Mechanizmy lękowe i potrzeba kontroli



Lęk przed porażką:

Obawa, że błąd w działaniu **zdradzi naszą niekompetencję**. Myślenie staje się próbą znalezienia "idealnego" rozwiązania, które zagwarantuje sukces i uchroni przed wstydem.

Analizowanie projektu przez kolejne dni, bo boisz się, że **negatywna ocena Tobie zaszkodzi**. Odkładasz oddanie pracy, bo myślisz: "Muszę to sprawdzić jeszcze raz, bo jeśli popełnię błąd, będzie to dowód na to, że się nie nadaję."

Potrzeba kontroli:

Przekonanie, że jeśli przeanalizujemy dany scenariusz wystarczająco dogłębnie, będziemy w stanie **kontrolować wynik**. Nadmierne myślenie daje złudzenie bycia przygotowanym na wszystko.

Spędzasz godziny na planowaniu trasy podróży, uwzględniając każdą awarię, opóźnienie i złą pogodę. **W efekcie jesteś wyczerpany/a** planowaniem i nie cieszysz się perspektywą wyjazdu, a i tak nie masz wpływu na nagłe zdarzenia.

Mechanizmy lękowe i potrzeba kontroli

Niepewność i ambiwalencja:

Trudność w tolerowaniu szarej strefy. Overthinking to próba przekształcenia **prawdopodobieństwa w pewność**.

Dostałeś/aś dwie świetne oferty pracy i **analizujesz je w nieskończoność**, bo nie możesz znieść faktu, że każda decyzja wiąże się z rezygnacją z drugiej ścieżki (tzw. paraliż wyboru).



Perfekcjonizm i standardy wewnętrzne



Myślenie typu "wszystko albo nic"

Przekonanie, że istnieje tylko **idealny sukces lub całkowita porażka**. Nie ma miejsca na "wystarczająco dobrze".

Chcesz zacząć regularnie ćwiczyć, ale zamiast pójść na 15-minutowy spacer, myślisz: "Jeśli nie pójde na godzinny trening 5 razy w tygodniu, to nie ma to sensu." **W efekcie nie robisz nic.**

Nadmierna samokrytyka:

Surowy wewnętrzny krytyk, który ocenia **każdą myśl i działanie**. Overthinking to nieustanne próby uciszenia tego głosu poprzez "naprawianie" w myślach.

Po wysłaniu maila lub prezentacji, przez resztę dnia powtarzasz w głowie najgorsze fragmenty, **krytykując się za rzekome** błędy językowe lub wady wymowy, mimo że nikt ich nie zauważył.

Perfekcjonizm i standardy wewnętrzne

Oczekiwania innych

Obawa, że w końcu inni odkryją, że "nie jesteś wystarczająco dobry/a". Overthinking staje się sposobem na "zapobieganie" demaskacji poprzez ciągle udowadnianie sobie i światu, że zasługujesz na swoje miejsce.

Masz awans, ale **wciąż analizujesz każdy swój błąd**, bo jesteś przekonany/a, że jest to tymczasowe i za chwilę "oszustwo" wyjdzie na jaw.



Wpływy zewnętrzne i nauczone wzorce

Wychowanie w nadmiernej ochronie:

Jeśli w dzieciństwie uczono Cię unikać jakiegokolwiek ryzyka lub błędu, Twój mózg wykształcił wzorzec myślowy: **"Bezpieczeństwo = Analiza"**.

Każda decyzja w dorosłym życiu, nawet mała (np. wybór nowej kawiarni), wywołuje lęk, ponieważ nie nauczyłeś/aś się radzić sobie z małymi, **codziennymi konsekwencjami niewłaściwego wyboru**.

Traumatyczne doświadczenia z przeszłości

Poważne błędy lub porażki w przeszłości, które wywołały silny ból lub konsekwencje. Overthinking jest próbą **"rozwiązania" przeszłości, aby zapobiec jej powtórzeniu**.

Straciłeś/aś dużą kwotę pieniędzy z powodu pochopej decyzji inwestycyjnej. Teraz każda transakcja finansowa wiąże się z paraliżującą, **wielogodziną analizą, nawet jeśli jest to mały zakup**.



Wpływy zewnętrzne i nauczone wzorce

Kultura pracy/ życia prywatnego:

Środowiska pracy promujące **nadmierny perfekcjonizm**, **nadgodziny** lub **krytykujące błędy**, mogą utrwalać nawyk overthinkingu jako konieczność przetrwania.

Mieszkasz z osobami które publicznie piętnują błędy. **Zaczynasz poświęcać dwa razy więcej czasu** na kontrolę swojej pracy niż na jej wykonanie, bo jedynym celem staje się uniknięcie kary.



Błędy poznawcze (myślowe pułapki)



Katastrofizacja:

1. Przekonanie, że jeśli coś się nie powiedzie, wynik będzie **absolutnie najgorszy z możliwych**.
2. Szef nie odpisał na maila przez godzinę, a Ty myślisz: "Na pewno jest wściekły i już planuje moje zwolnienie, a ja zostanę bezrobotny/a i stracę wszystko."

Błędy poznawcze (myślowe pułapki)



Katastrofizacja:

1. Przekonanie, że jeśli coś się nie powiedzie, wynik będzie **absolutnie najgorszy z możliwych**.
2. Szef nie odpisał na maila przez godzinę, a Ty myślisz: "Na pewno jest wściekły i już planuje moje zwolnienie, a ja zostanę bezrobotny/a i stracę wszystko."

Czytanie w myślach

1. Przekonanie, że **wiesz, co myślą inni**, zazwyczaj w negatywny sposób.
2. Mówisz coś na spotkaniu, a ktoś krzywi się na sekundę. **Przez resztę dnia analizujesz** to grymas i jesteś przekonany/a, że uważa Cię za idiotę/tkę.

Błędy poznawcze (myślowe pułapki)



Katastrofizacja:

1. Przekonanie, że jeśli coś się nie powiedzie, wynik będzie **absolutnie najgorszy z możliwych**.
2. Szef nie odpisał na maila przez godzinę, a Ty myślisz: "Na pewno jest wściekły i już planuje moje zwolnienie, a ja zostanę bezrobotny/a i stracę wszystko."

Czytanie w myślach

1. Przekonanie, że **wiesz, co myślą inni**, zazwyczaj w negatywny sposób.
2. Mówisz coś na spotkaniu, a ktoś krzywi się na sekundę. **Przez resztę dnia analizujesz** to grymas i jesteś przekonany/a, że uważa Cię za idiotę/tkę.

Nadmierne uogólnianie:

1. Wyciąganie **ogólnego, negatywnego** wniosku na podstawie pojedynczego, często mało istotnego, wydarzenia.
2. Nie udaje Ci się zdać jednego egzaminu, a Ty myślisz: "**Zawsze** mi się to zdarza. Jestem **zawsze** nieudany/a w nauce/biznesie/relacjach."

Kluczowe cechy overthinkingu

Brak zakończenia

1. Proces myślowy nie prowadzi do wniosku ani akcji. **Analiza jest celem samym w sobie**, a nie środkiem do rozwiązania.
2. Spędzasz 3 godziny na czytaniu recenzji 10 modeli tosterów, a ostatecznie **nie kupujesz żadnego**.

Kluczowe cechy overthinkingu

Brak zakończenia

1. Proces myślowy nie prowadzi do wniosku ani akcji. **Analiza jest celem samym w sobie**, a nie środkiem do rozwiązania.
2. Spędzasz 3 godziny na czytaniu recenzji 10 modeli tosterów, a ostatecznie **nie kupujesz żadnego**.

Fokus na negatywach

1. Umysł ma tendencję do nadawania **priorytetu najgorszym możliwym scenariuszom** (tzw. katastrofizacja).
2. Otrzymujesz e-mail z prośbą o spotkanie, **a natychmiast zakładasz**, że szef chce Cię zwolnić.

Kluczowe cechy overthinkingu

Brak zakończenia

1. Proces myślowy nie prowadzi do wniosku ani akcji. **Analiza jest celem samym w sobie**, a nie środkiem do rozwiązania.
2. Spędzasz 3 godziny na czytaniu recenzji 10 modeli tosterów, a ostatecznie **nie kupujesz żadnego**.

Fokus na negatywach

1. Umysł ma tendencję do nadawania **priorytetu najgorszym możliwym scenariuszom** (tzw. katastrofizacja).
2. Otrzymujesz e-mail z prośbą o spotkanie, **a natychmiast zakładasz**, że szef chce Cię zwolnić.

Paraliż decyzyjny

1. **Nadmiar informacji i analizy** przytłacza zdolność do podjęcia nawet prostych decyzji (analiza paraliżuje).
2. Masz dwie opcje wyjazdu wakacyjnego, ale obawa przed wyborem tej mniej idealnej sprawia, że **nie wybierasz żadnej**.

Kluczowe cechy overthinkingu

Perfekcjonizm

1. Często napędzany potrzebą zrobienia **wszystkiego idealnie** i obawą przed popełnieniem błędu.
2. Nie wysyłasz raportu lub maila, ponieważ ciągle go poprawiasz, **mimo że jest już gotowy**.

Overthinking to stan, w którym proces myślowy przestaje służyć rozwiązywaniu problemów i staje się samonapędzającym się źródłem stresu i blokady.

Kluczowe cechy overthinkingu

Perfekcjonizm

1. Często napędzany potrzebą zrobienia **wszystkiego idealnie** i obawą przed popełnieniem błędu.
2. Nie wysyłasz raportu lub maila, ponieważ ciągle go poprawiasz, **mimo że jest już gotowy**.

Odrywanie od rzeczywistości

1. Cała energia jest zużywana na **wewnętrzny dialog**, kosztem obecności i działania w świecie rzeczywistym.
2. Jesteś na spotkaniu ze znajomymi, ale **ciągle analizujesz, co powiedziałeś/aś 10 minut temu**, zamiast słuchać bieżącej rozmowy.

Overthinking to stan, w którym proces myślowy **przestaje służyć rozwiązywaniu problemów i staje się samonapędzającym się źródłem stresu i blokady.**

PRZERWA



Ćwiczenie



1. zastanów się przez chwilę nad postawionym pytaniem
2. zapisz odpowiedź na kartce/ w telefonie

“Jaka myśl, przekonanie jest Twoim overthinking’iem?”

Poznaj 5 mitów i faktów o stresie



Brak fizycznych
objawów
oznacza brak stresu

Wystarczy go ignorować,
sam minie

Wyrzucenie z siebie złości
leczy stres

Ze stresem
nie da się nic
zrobić

Stres jest
zawsze
szkodliwy



**Może objawiać się w różny
sposób i wpływać
na zdrowie psychiczne**

**Ignorowany stres
narasta**

**Krzyk daje ulgę tylko
na chwilę**

**Istnieje wiele skutecznych
technik, które pomagają
w radzeniu sobie z nim**

**Krótkotrwały stres
mobilizuje ciało i umysł
do działania**

Co nie zadziała!

Próba tłumienia lub unikania myśli

Naturalną reakcją jest chęć pozbycia się natrętnych myśli, ale to **działa odwrotnie** do zamierzeń.

Analizowanie analizy

Wielu overthinkerów próbuje rozwiązać problem nadmiernego myślenia za pomocą... **jeszcze większego myślenia.**

Poszukiwanie ukojenia w upewnianiu się

Opieranie się na drugiej osobie lub rzeczach w celu zredukowania lęku.



Co nie zadziała!

Czekanie na idealny moment / idealny nastrój

Overthinking to często forma **prokrastynacji** motywowana lękiem.

Samokrytyka i obwinianie się

Negatywny wewnętrzny dialog tylko **pogarsza sprawę**.

Nie ma magicznej, szybkiej, bezbolesnej recepty

Nie ma cudownej tabletki, która sprawi, że przestaniesz się zamartwiać, zazwyczaj jest to związane z procesem i trwa.



FILM



power of choice



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

Moc sprawczości - strategie działania

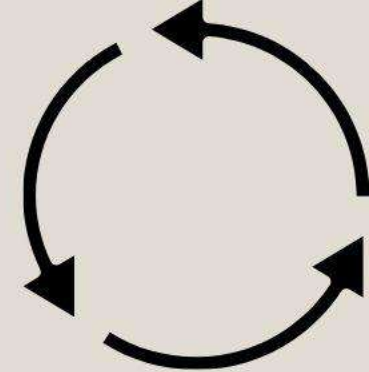
Strategie te koncentrują się na budowaniu mentalnej dyscypliny i odporności na niepewność, co jest fundamentem walki z overthinkingiem.

1. Rozpoznanie i przerwanie pętli myślowej
2. Wprowadzanie limitów decyzyjnych
3. Akcja zamiast analizy
4. Ugruntowanie w teraźniejszości
5. Wyznacz sobie czas na zamartwianie się
6. Analizuj fakty, nie opinie
7. Szukaj szerszej perspektywy
8. Ustal priorytety
9. Zajmij się czymś innym
10. Wzmocnij swoją odporność na stres



Rozpoznanie i przerwanie pętli myślowej

Zanim zaczniesz działać, musisz nauczyć się łapać moment, w którym overthinking się aktywuje.



Strategia A: kontrola własności myśli

Cel: Zdemaskowanie myśli jako hipotezy, a nie faktu. Odbierasz jej automatyczną władzę nad sobą.

Kluczowe Pytania:

1. Czy ta myśl mi służy? (Czy prowadzi do rozwiązania, czy do paraliżu?)
2. Jaki jest **dowód na to**, że ta myśl jest prawdą? (Skup się na faktach, a nie na strachu).
3. Jakie są **możliwe błędy**, które mogę popełnić? (Zamiana: "A co jeśli to będzie katastrofa?" realistycznym scenariuszem) - "co najgorszego może się wydarzyć?"

Przykład: Zamiast analizować obawy: "Nie zdam tego egzaminu", sprawdź: "W ostatnim teście zabrakło mi 5 punktów. Fakt: znam 80% materiału. Akcja: Muszę powtórzyć 20% najtrudniejszych tematów."

Rozpoznanie i przerwanie pętli myślowej

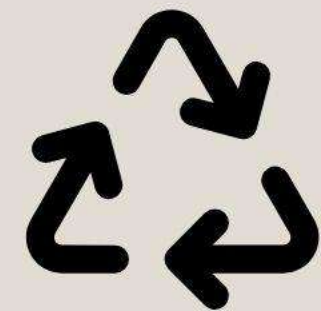
Zanim zaczniesz działać, musisz nauczyć się łapać moment, w którym overthinking się aktywuje.

Strategia B: Ograniczanie czasu na zmartwienia

Cel: Uczy Twój mózg, że na analizę jest czas i miejsce, a nie przez całą dobę.

Działanie: Wyznacz codziennie stałe 15-minutowe okienko (np. 18:00–18:15). Kiedy myśl o zmartwieniu pojawi się w innym momencie, zapisz ją na kartce lub w telefonie i powiedz sobie: "Wróć do tego o 18:00. Teraz jestem zajęty/a."

Przykład: W pracy przychodzi Ci do głowy problem finansowy. Zamiast go analizować, zapisujesz: "Rachunki – przeanalizować budżet", i wracasz do zadania.



Wprowadzanie limitów decyzyjnych

Overthinking rozwija się w próżni czasowej. Konkretnie limity czasu wymuszają skupienie na wystarczająco dobrym wyborze.

Strategia C: Reguła 80/20

Cel: Akceptacja, że dla większości decyzji 20% wysiłku informacyjnego daje 80% oczekiwanych rezultatów. Osiągnięcie 100% informacji jest niemożliwe i nieefektywne.

Działanie: Ustal, kiedy masz wystarczająco dużo danych, aby bezpiecznie podjąć decyzję, i działaj.

Przykład: Zbierasz oferty na remont kuchni. Masz 3 solidne wyceny (80%). Analiza 15 kolejnych ofert (pozostałe 20%) nie przyniesie znaczącej poprawy, ale opóźni remont o miesiąc. **Wybierz najlepszą z 3 i przejdź do akcji.**



Wprowadzanie limitów decyzyjnych

Overthinking rozwija się w próżni czasowej. Konkretny limit czasu wymusza skupienie na wystarczająco dobrym wyborze.

Strategia D: Czasomierz decyzji (2 Minuty / 2 Godziny).

Cel: Zmuszenie mózgu do szybkiego przetworzenia, co jest **naprawdę ważne**.

Decyzje Małe (codzienne): Daj sobie **2 minuty**. (Np. co ubrać, co zamówić na obiad, jaki film obejrzeć). Po 2 minutach wybierasz pierwszą rozsądną opcję.

Decyzje Średnie (ważne): Daj sobie **2 godziny** (lub inny krótki limit) (np. wybór kursu szkoleniowego, nowa inwestycja). Po upływie czasu podejmij najlepszą opcję na podstawie zebranych danych.

Przykład: Musisz odpisać na trudny e-mail. **Zamiast czekać cały dzień:** "Włączam timer na 15 minut. Zbieram myśli i piszę roboczą wersję. Wysyłam."

LIMITED

Ćwiczenie



1. zastanów się przez chwilę nad postawionym pytaniem
2. zapisz odpowiedź na kartce/ w telefonie

“Jaka myśl, przekonanie jest Twoim overthinking’iem?”

Akcja zamiast analizy

Overthinking to pasywna czynność umysłowa. Strategie działania zastępują bierność ruchem.

Strategia E: "Drobna akcja"

Cel: Złamanie inercji (zasady bezwładności) za pomocą najmniejszego, najbardziej oczywistego kroku, który posuwa Cię do przodu.

Działanie: Kiedy czujesz się przytłoczony/a projektem, nie myśl o całości. Zadaż sobie pytanie: "Jaka jest jedna rzecz, którą mogę zrobić w 5 minut?" Podziel na małe kawałeczki.

Przykład: Zamiast "Muszę napisać ten rozdział książki", **zrób:** "Stworzę pusty dokument i nadam mu tytuł." Zamiast "Muszę zadzwonić do klienta w trudnej sprawie", **zrób:** "Znajdę numer telefonu i zapiszę pierwszą frazę, którą powiem."



Akcja zamiast analizy

Overthinking to pasywna czynność umysłowa. Strategie działania zastępują bierność ruchem.



Strategia F: Testowanie i feedback

Cel: Zmniejszenie lęku decyzyjnego: Chodzi o to, by odebrać decyzji jej dramatyczną, ostateczną wagę. Kiedy wiesz, że możesz "wycofać się" po okresie próbnym, lęk przed podjęciem złego wyboru drastycznie spada.

Działanie: Zamiast traktować ważną decyzję (jak nowa praca czy duża zmiana) jako wyrok na całe życie, potraktuj ją jako **tymczasowy eksperyment**. W ten sposób błędy przestają być dowodem porażki, a stają się **cenną informacją zwrotną**.

Przykład: Zastanawiasz się, czy nowa praca jest dobra. Zamiast się paraliżować, powiedz: "Przyjmuję ją na 6 miesięcy. W tym czasie aktywnie szukam dowodów na to, czy mi służy. Jeśli nie, to jest to nauka, a nie porażka."

Ugruntowanie w teraźniejszości

Większość overthinkingu dzieje się w przeszłości (ruminacja) lub przyszłości (martwienie się). Uziemienie sprowadza nas do teraz.

Strategia G: Technika 5-4-3-2-1

Cel: Przerwanie pętli myślowej poprzez skupienie **na bodźcach z otoczenia**.

Działanie: Kiedy czujesz, że nadmierne myślenie się nasila, nazwij na głos (lub w myślach):

- 5 rzeczy, które **widzisz**.
- 4 rzeczy, które **czujesz** (dotyk, np. fotel, ubranie).
- 3 rzeczy, które **słyszysz**.
- 2 rzeczy, które **wąchasz** (lub lubisz wąchać).
- 1 rzecz, którą **smakujesz** (np. kawa, pasta do zębów).

Podsumowanie: Ta prosta sekwencja zmusza **mózg do używania zmysłów**, a nie lękowych predykcji.



Wyznacz sobie czas na zamartwianie się

Jest to technika z Terapii Poznawczo-Behawioralnej (CBT), która ramuje i izoluje nieproduktywne myśli.

Cel: Odebranie zmartwieniom kontroli nad całym Twoim dniem poprzez **wyznaczenie im z góry ograniczonego czasu**.

Działanie: Codzienny rytuał: **Ustal stały, 15-minutowy przedział czasowy i miejsce**, przeznaczony tylko na analizę i zmartwienia (np. codziennie o 18:00, w fotelu w kuchni).

Pudełko zmartwień: Zapisuj wszystkie zmartwienia, które pojawią się w ciągu dnia. Kiedy myśl się pojawi, powiedz: "Zapisuję cię i wrócę do ciebie o [wyznaczony czas]".

Podczas "Worry time": Weź listę i pozwól sobie przez 15 minut na zamartwianie. Po upływie czasu zniszcz lub wyrzuć listę – niezależnie od tego, czy problemy zostały rozwiązane.

Korzyści: Mózg uczy się, że musi **począkać na zamartwianie się**, co stopniowo redukuje siłę i częstotliwość intruzywnych myśli.



Analizuj fakty, nie opinie

Overthinking często bazuje na emocjonalnych interpretacjach i domysłach, a nie na twardych danych.



Cel: Przejście od **subiektywnych odczuć** do **obiektywnej** oceny sytuacji.

Działanie: Zidentyfikuj wyzwalacz: **wybierz myśl**, która Cię blokuje (np. "Wszyscy uważają, że mój pomysł jest głupi").

- **Fakty:** Co jest obiektywnym dowodem na poparcie tej myśli? (Np. Nikomu nie podobał się mój pomysł. **FAKT:** Tylko jedna osoba skomentowała, że jest ryzykowny).
- **Opinie/interpretacje:** Co jest Twoją osobistą oceną lub przewidywaniem? (Np. "Głupi" to Twoja opinia oparta na lęku).
- **Wygeneruj alternatywę:** Jaka jest najbardziej prawdopodobna i neutralna interpretacja? (Np. "Mój pomysł jest ryzykowny, ale możliwy do zrealizowania. Wymaga dopracowania, a nie porzucenia").

Korzyści: **Zmniejsza intensywność lęku**, ponieważ lęk żywi się niepewnymi, negatywnymi interpretacjami.

Ćwiczenie



1. zastanów się przez chwilę nad postawionym pytaniem
2. zapisz odpowiedź na kartce/ w telefonie

“Jaka myśl, przekonanie jest Twoim overthinking’iem?”

Szukaj szerszej perspektywy

Overthinking to myślenie tunelowe – koncentrujemy się na jednym punkcie (błędzie, ryzyku), tracąc z oczu szerszy obraz.

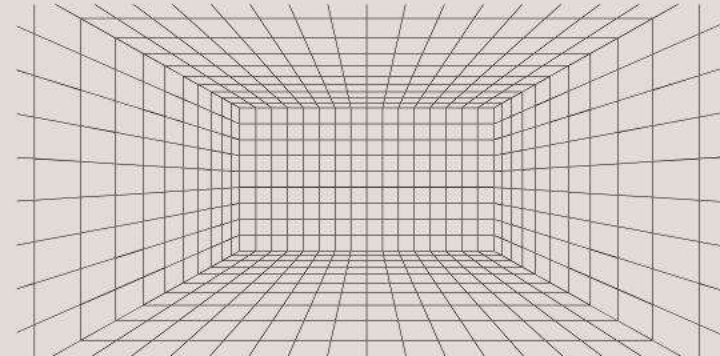
Cel: Ocenienie rzeczywistej wagi problemu w kontekście całego życia i czasu.

Działanie: Skala 1 do 10: **Oceń swoje zmartwienie** w skali od 1 (drobiazg) do 10 (zmiana życia). Następnie spytaj: "Czy naprawdę jest to 9, czy może 4?".

Reguła 1/10/100: Spytaj siebie: "Czy ta sprawa będzie miała znaczenie za jeden miesiąc? Za dziesięć lat? Za sto lat?"

Rola i tożsamość: Czy ten jeden błąd definiuje całą moją osobę (overthinking), czy tylko moją rolę w danej sytuacji? (Np. "Popełniłem błąd w pracy", a nie "Jestem całkowitym błędem").

Korzyści: Pomaga w dramatycznej **redukcji znaczenia** większości codziennych zmartwień.



Ustal priorytety

Kiedy masz zbyt wiele do zrobienia, umysł zaczyna analizować wszystko, aby uniknąć konieczności wyboru. Ustalanie priorytetów zmusza do selektywnej uwagi.

Cel: Rozróżnianie, które zadania wymagają natychmiastowej akcji, a które dalszej analizy (lub żadnej).

Działanie: Ważne i pilne: zrób to natychmiast.

Ważne, ale niepilne: zaplanuj to. (Wymagają strategicznej analizy, ale w wyznaczonym czasie).

Nieważne, ale pilne: deleguj to. (Oddaj komuś, nie trać na to energii myślowej).

Nieważne i niepilne: wyeliminuj to. (Są to często idealne źródła overthinkingu, np. przeglądanie nieistotnych detali).

Korzyści: Zapewnia strukturę chaosowi myślowemu, kierując energię na to, co ma największy wpływ.



Zajmij się czymś innym

Gdy myśli stają się kompulsywne, próba ich tłumienia jest bezskuteczna. Lepiej jest je zastąpić czymś, co wymaga pełnej uwagi.

Cel: Przekierowanie energii mentalnej w sposób, który angażuje inne obszary mózgu (**ciało, zmysły, kreatywność**).

Działanie: Aktywność Fizyczna: 10 minut intensywnej aktywności (spacer, pompki, taniec) przerywa pętle myślowe, uwalniając endorfiny.

Zadania ręczne/kreatywne: mycie naczyń, składanie prania, rysowanie, gra na instrumencie. Te czynności wymagają skupienia, ale nie generują lęku przed porażką.

Mindfulness: nie próbuj opróżnić umysłu. Po prostu obserwuj swoje myśli jak chmury, bez oceniania i angażowania się. W ten sposób uczysz się, że myśl nie jest tobą.

Korzyści: Tworzy dystans między Tobą a **overthinkingiem**, pozwalając na powrót do zadania ze świeżym umysłem.



Wzmocnij swoją odporność na stres

Overthinking pojawia się najczęściej, gdy jesteśmy zmęczeni, głodni, niewyspani lub emocjonalnie wyczerpani. Zadbaj o siebie, aby mieć rezerwę na radzenie sobie z wyzwaniami.

Cel: Zwiększenie ogólnej zdolności organizmu i psychiki do radzenia sobie z niepewnością bez uciekania się do nadmiernej analizy.

Działanie: Sen i odżywianie: Priorytetowo traktuj **7-9 godzin snu**. Wyczerpany mózg jest automatycznie bardziej skłonny do katastrofizacji.

Granice: **naucz się mówić "nie"**, aby chronić swój czas i energię. Każde nowe zobowiązanie to nowe pole do overthinkingu.

Samowspółczucie: kiedy overthinking się pojawi, zamiast się krytykować, zapytaj siebie: "Co powiedziałbym/abym najlepszemu przyjacielowi, który ma ten sam problem?". **Traktuj siebie z tą samą życzliwością.**

Korzyści: Silna i wypoczęta psychika jest z **natury bardziej odporna** na ataki lęku i paraliżu decyzyjnego.



Techniki radzenia sobie z overthinkingiem

ćwiczenie uważności

techniki relaksacyjne

rozproszenie lub
przeformułowanie myśli

kontakty społeczne

psychoterapia



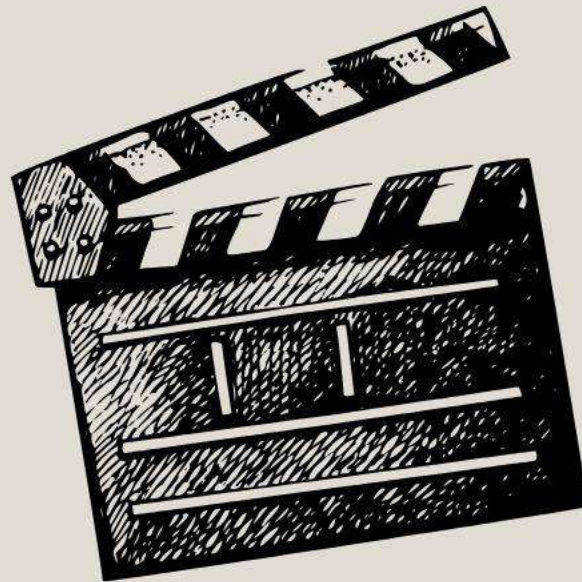
Ćwiczenie



1. zastanów się przez chwilę nad postawionym pytaniem
2. zapisz odpowiedź na kartce/ w telefonie

“Jaka myśl, przekonanie jest Twoim overthinking’iem?”

FILM



kiedy ostatnio czuliście się dobrze?

Kiedy Overthinking Wymaga Więcej Niż Strategii

Jeśli po zastosowaniu tych technik nadal czujesz, że Twój overthinking jest paralizujący, prowadzi do ciągłego lęku, lub znacznie utrudnia Ci funkcjonowanie w życiu zawodowym i prywatnym, pamiętaj, że to w pełni normalne i w porządku jest poprosić o wsparcie.

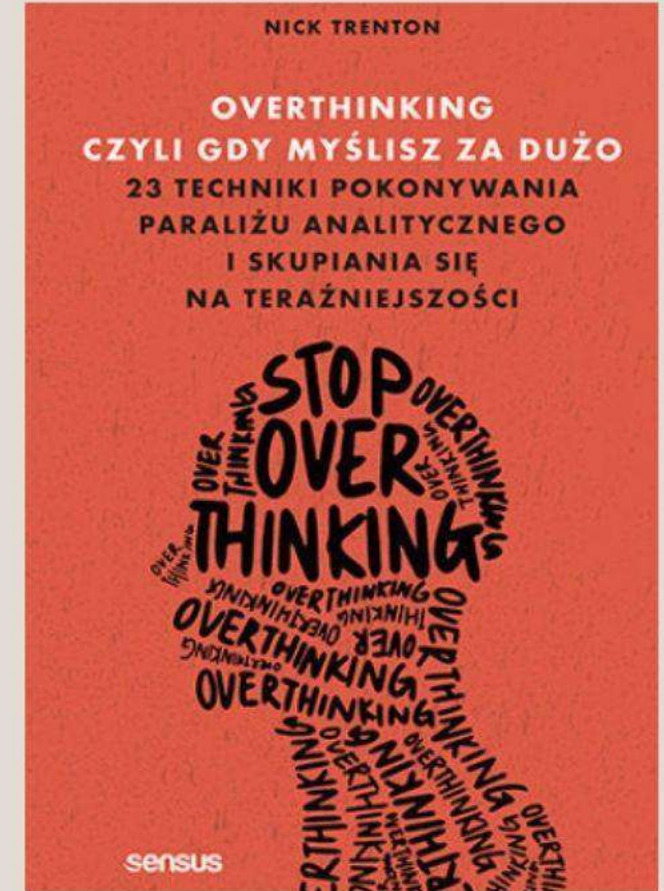
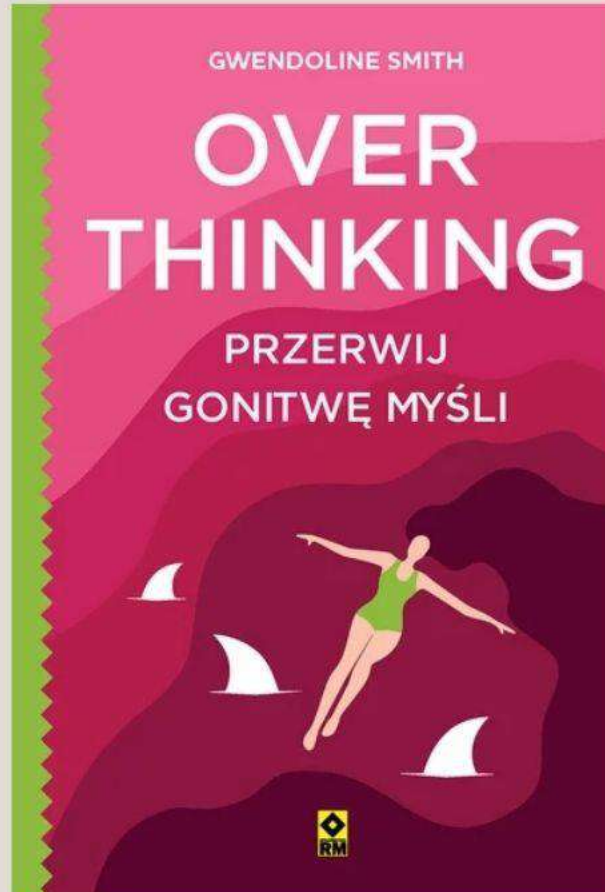
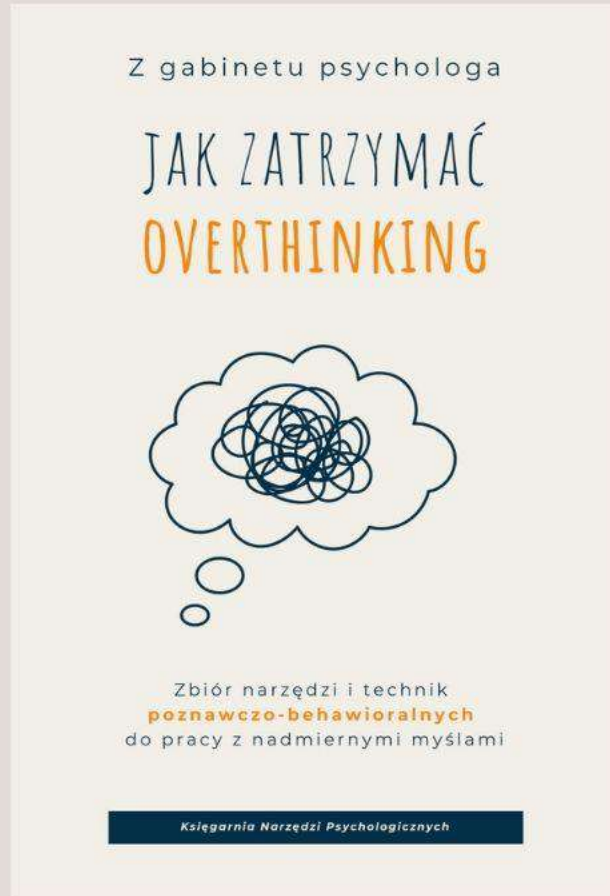


Pamiętaj: Siła tkwi w działaniu, a szukanie pomocy to akt odwagi, a nie słabości. Jeśli techniki samopomocy nie wystarczą, nie wahaj się skontaktować ze specjalistą. Jesteś wart/a spokojniejszego życia i bardziej efektywnego umysłu.

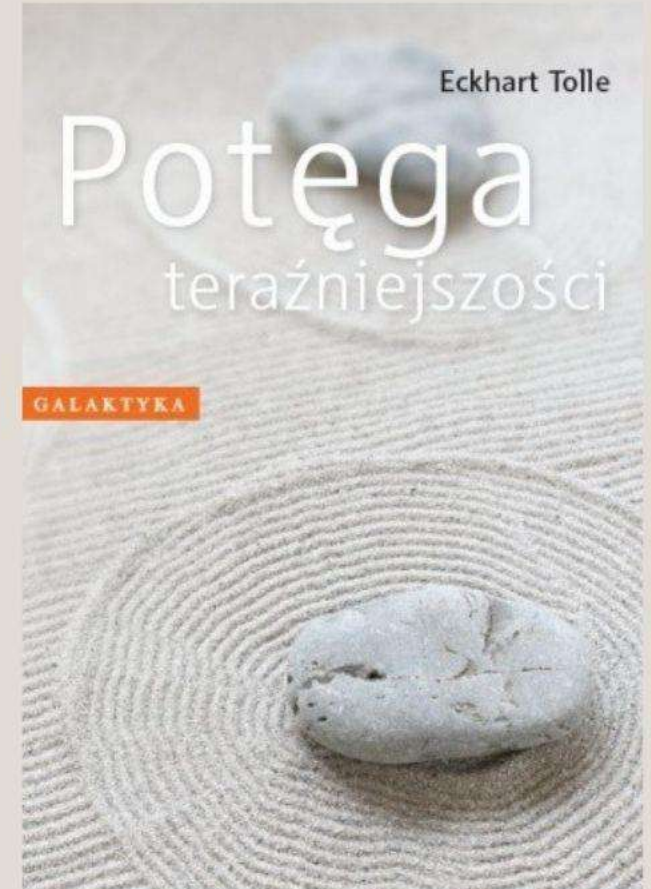
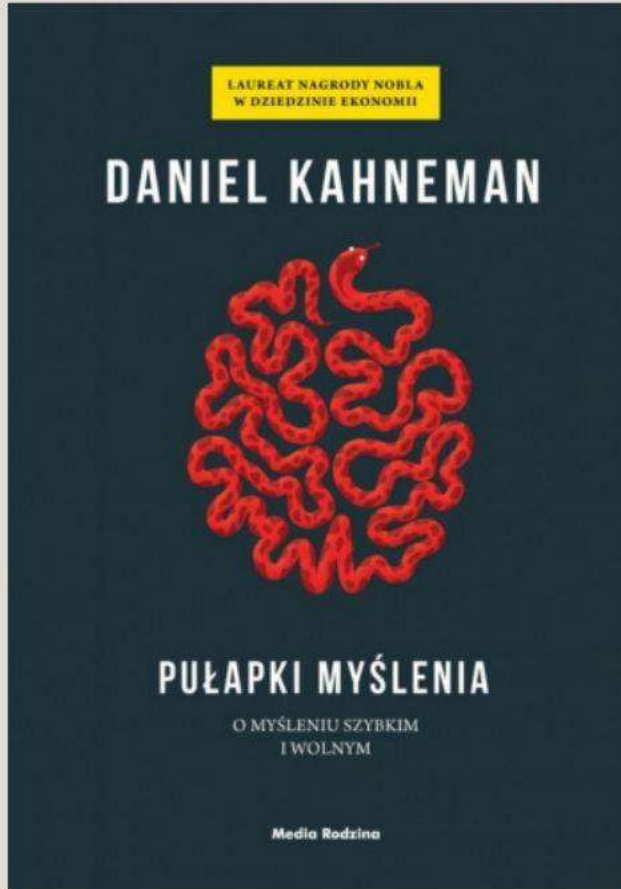
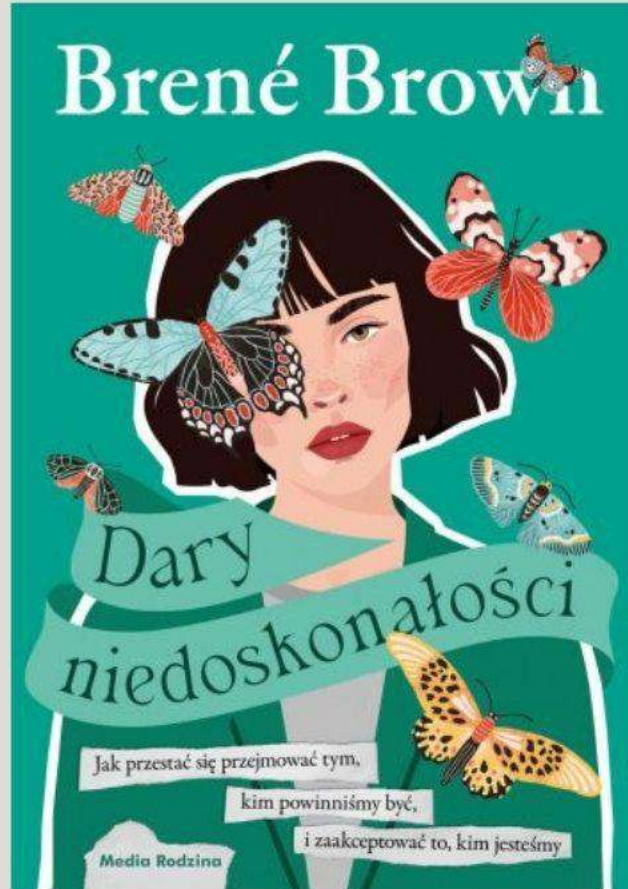
Polecajki

Jeśli jakiś temat jest dla Ciebie ważny a nie został wspomniany poniżej, daj znać - postaram się odnaleźć również coś dla Ciebie z dziedziny literatury, kinematografii lub psychoedukacji - podcastów.

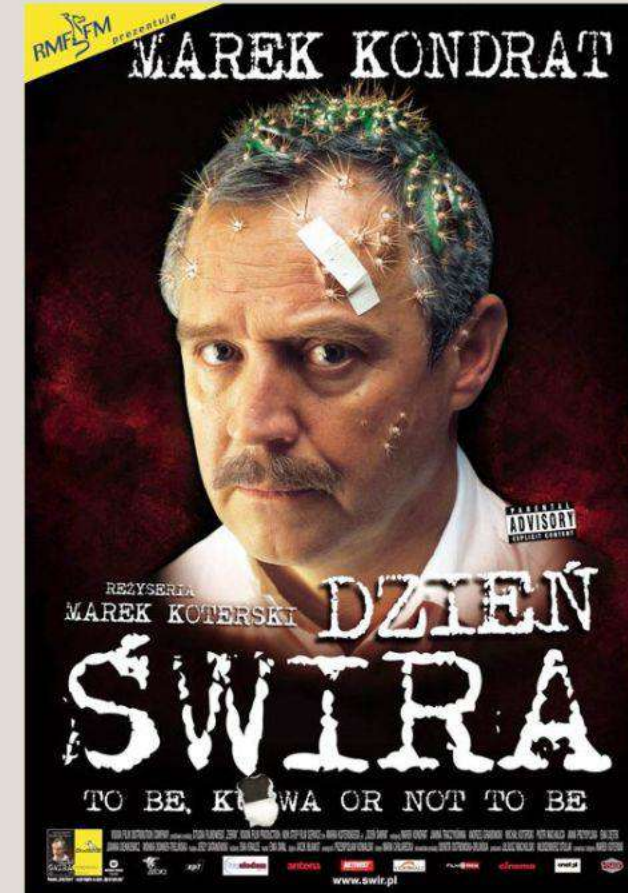
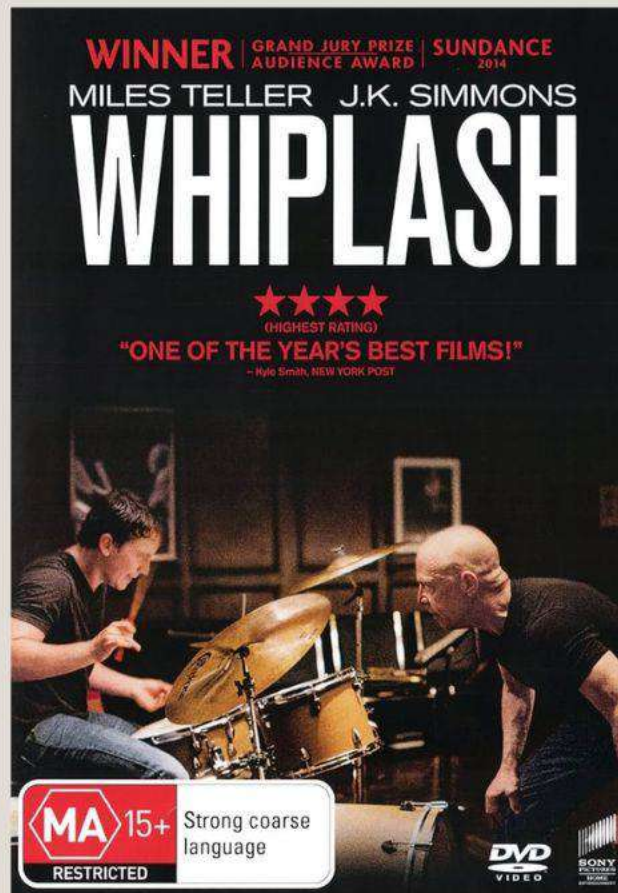
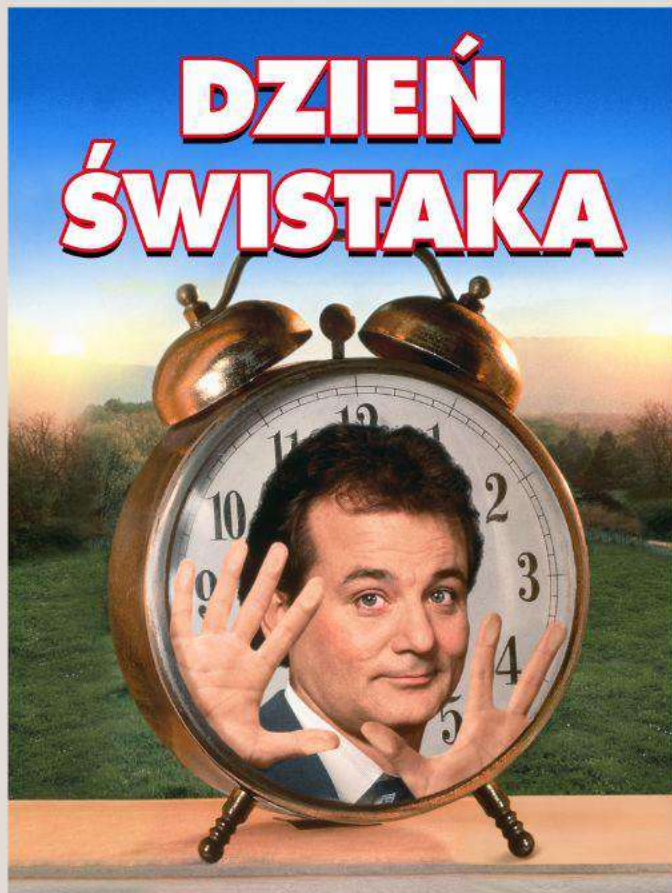
Polecajki - książki



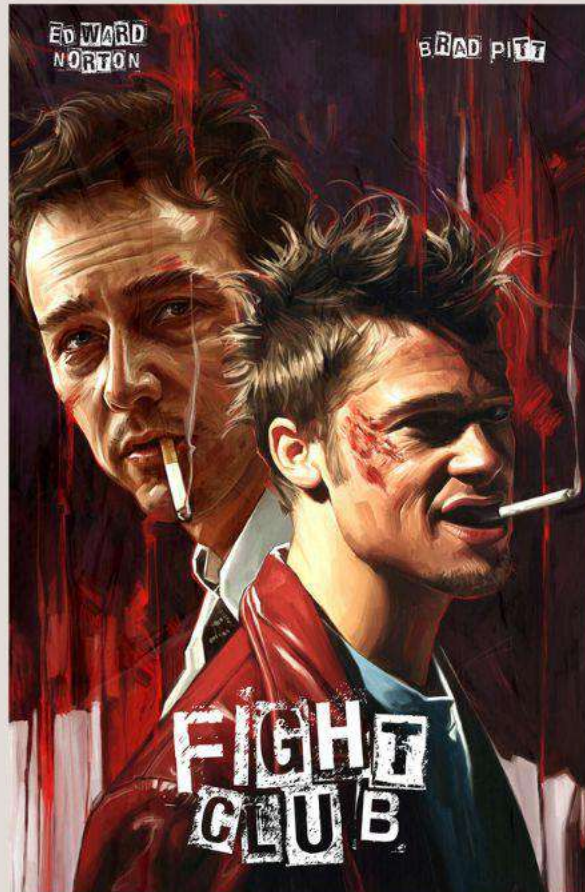
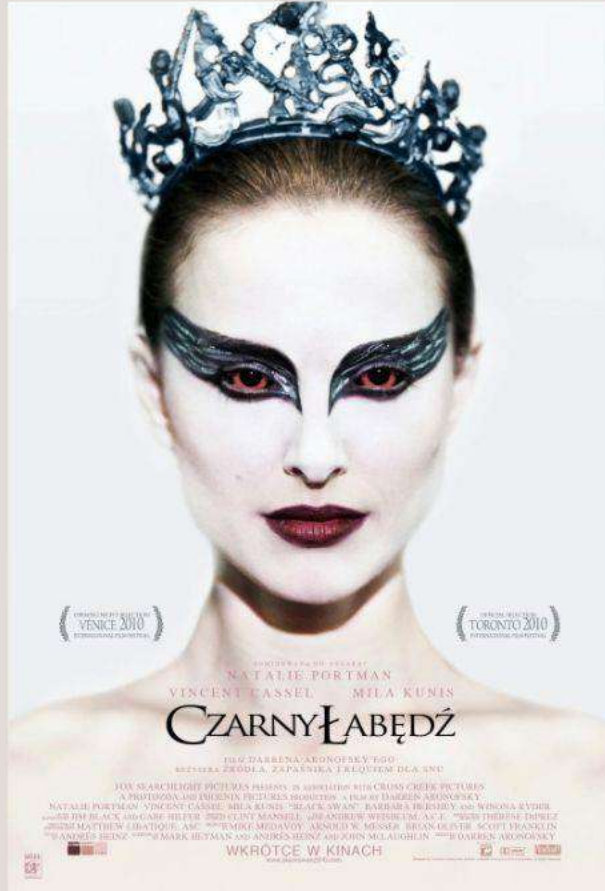
Polecajki - książki



Polecajki - filmy



Polecajki - filmy



Polecajki - podcasty



Podcast

Ładnie o Traumie

Sabina Sadecka



Podcast

K3 – podcast o dobrym życiu

Dariusz Bugalski



Podcast

W Głowie Się Nie Mieści

NoweMotywacje



Podcast

Madame Monday - po dorostem

Joanna Flis



Podcast

Gutral Gada

by Joanna Gutral



Podcast

Sznurowała myśli

Kama Wojtkiewicz



Podcast

Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS

Uniwersytet SWPS

Skontaktuj się z nami



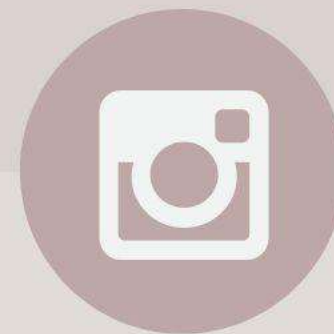
Facebook

Centrum Terapii i Rozwoju CFR



Email

cfrlubin@gmail.com



Instagram

[/cfrlubin](https://www.instagram.com/cfrlubin)



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II



Psycho
terapeuta
z pasją

Dane kontaktowe

Centrum Formacji Rodziny

ul. Jana Pawła II 58

Adres email

cfrlubin@gmail.com

Telefon

511 833 628



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

