Στρατηγική **No X**

Κόψτε τις **κακές συνήθειες**

Με τη συνεργασία του Άγγελου Ροδαφνού, PhD, διευθυντή του τμήματος Ψυχολογίας του City Liberal Studies, Affiliated Institution of the University of Sheffield, συμβούλου και εκπαιδευτή σεμιναρίων

ΦΩΤΟ: XXXX

Τρώτε τα νύχια σας, τραβάτε ή μασάτε τα μαλλιά σας, καπνίζετε… Ενοχλητικές, κακές συνήθειες που υπόσχεστε στον εαυτό σας πως θα τις κόψετε από Δευτέρα. Πολλοί από εσάς αντιστέκεστε στο να απαλλαχτείτε από τις κακές σας συνήθειες «γιατί έτσι σας αρέσει» ή πιστεύετε πως δεν μπορείτε να αυτοπειθαρχηθείτε επομένως κάποιος άλλος πρέπει να κάνει τη «δουλειά»: Να σας βοηθήσει ή να σας αποτρέψει. Η *Ψυχολόγος Ρουθ Κέισι* υποστηρίζει «Χρειάζεται μόνο ένα άτομο για να αλλάξει τη ζωή σου: εσύ!». Και εμείς συμπληρώνουμε: Θέληση και έξυπνες στρατηγικές. Ο *Άγγελος Ροδαφηνός* γράφει στο βιβλίο του «Από πρίγκιπας βάτραχος και… τούμπαλιν»: «Η δύναμη της συνήθειας είναι πραγματικά τρομακτική. Οι συνήθειες εμφανίζονται πολύ σιγά, αρχικά σαν ακίνδυνες σκέψεις. Έπειτα, η επανάληψη τις δυναμώνει. Η συνήθεια μοιάζει με καλώδιο. Πλέκουμε μία ίνα κάθε μέρα, ώσπου το καλώδιο γίνεται τόσο δυνατό, που είναι πολύ δύσκολο να το σπάσουμε. Εν συνεχεία, η δύναμη αυτού του καλωδίου της συνήθειας μας τραβά στην κορυφή ή στον πάτο, ανάλογα αν πρόκειται για καλή ή κακή συνήθεια». Στο χέρι σας είναι να επιλέξετε αν θα παραμείνετε στην κορυφή ή στον πάτο.

Μπορώ να αλλάξω; Θα φάω τα νύχια μου από την αγωνία!

φωτο.xxxx

θετε πώς λειτουργούν οι σκέψεις σας. Εστιάζοντας την προσοχή σας στην αναπνοή θα συνειδητοποιήσετε τις συνομιλίες που κάνετε με τον εαυτό σας. Θα κατανοήσετε την επίδραση που έχουν οι σκέψεις σας στις πράξεις και τα συναισθήματά σας.

Κάντε την αντικατάσταση Επειδή κανείς δεν μπορεί να μη σκέφτεται κάτι, τις επόμενες ώρες αντικαταστήστε τις παρακάτω σκέψεις σας:
■ Μη σκέφτεστε έναν ωραίο αρωματικό καφέ με τσιγάρο, σκεφτείτε μια εκδρομή με φίλους.
■ Μη σκέφτεστε μια ωραία σοκολατένια τούρτα, σκεφτείτε ένα υπέροχο καινούργιο φόρεμα.

Χαλαρώστε Μόλις συνειδητοποιείτε ότι θέλετε να ενδώσετε στη συνήθειά σας καθίστε κάπου άνετα ή ξαπλώστε (αν είναι εφικτό). Αναπνέετε αργά και ρυθμικά και απελευθερώστε την ένταση απ' όλο το σώμα.

Αντιδράστε Δημιουργήστε μια αντίδραση ως υποκατάστατο της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς. Για παράδειγμα: βουρτσίστε τα δόντια σας αντί να φάτε ένα γλυκό. Ζωγραφίστε ή δακτυλογραφήστε αντί να καπνίσετε.

Όχι άλλες δικαιολογίες Φτιάξτε μια λίστα με όσα σας εμποδίζουν να κάνετε την αλλαγή. Για παράδειγμα:
■ Δεν έχω το χρόνο ■ Είναι πολύ αργά ■ Έχω πολύ άγχος, αργότερα ■ Θέλω, αλλά δεν μπορώ ■ Δεν έχω τα χρήματα ■ Έχω πολλά στο μυαλό μου τώρα. Καταγράψτε ό,τι εμπόδιο μπαίνει (με τη θέλησή σας) στο δρόμο σας. Βρείτε πώς μπορείτε να εξαλείψετε αυτά τα εμπόδια.

Τα στάδια της αλλαγής

1. Άρνηση: Το άτομο αρνείται ότι αντιμετωπίζει πρόβλημα. Ο θυμός και οι προσπάθειες των άλλων να τον αλλάξουν δεν αποδίδουν. Αντίθετα, τον κάνουν πιο αμυντικό και μειώνουν τη διάθεσή του να δεχτεί συμβουλές. Θεωρεί ότι οι άλλοι έχουν το πρόβλημα γιατί αυτός μπορεί να κόψει την κακή του συνήθεια όποτε θέλει.
2. Αίσθηση έλλειψης ελέγχου: Πρόκειται για το πιο δυσάρεστο στάδιο της αλλαγής. Το άτομο αποδέχεται ότι αντιμετωπίζει πρόβλημα, αλλά δεν μπορεί να κάνει τίποτα γι' αυτό επειδή φταίνε οι άλλοι. Νιώθει θυμωμένος και αδικημένος. Έτσι, παραιτείται από την απόφασή του να αλλάξει.
3. Αναμονή: Αναγνωρίζει ότι έχει κάποιο πρόβλημα που μπορεί να επιλυθεί. Επιλέγει, όμως, να μην κάνει τίποτα επί του παρόντος. Το στάδιο αναμονής είναι αναγκαίο για να φιλτράρει το πρόβλημα, εφόσον, βέβαια, δεν μετατρέπεται σε μια μόνιμη κατάσταση αναβλητικότητας.
4. Επεξεργασία του προβλήματος: Στο στάδιο αυτό το άτομο επιλέγει να κάνει κάτι μικρό για το θέμα που το απασχολεί: Να αναζητήσει μια συμβουλή, να διαβάσει ένα άρθρο και να δοκιμάσει μια μέθοδο. Μια μικρή αλλαγή είναι πιο αποτελεσματική από μια μεγάλη. Εάν το πρόβλημα δεν λυθεί, τότε ή κάνει μια πιο δραστική επιλογή ή επιστρέφει στο τρίτο στάδιο για να αφήσει λίγο χρόνο να περάσει και να ασχοληθεί ξανά με το πρόβλημα.
5. Επίλυση: Σε αυτό το στάδιο το πρόβλημα φαντάζει μικρό και παύει να καταδυναστεύει το άτομο.

φωτο.xxxx

ΤΕΣΤ

Μπορείτε να αλλάξετε;

Μήπως βάζετε εμπόδια στον εαυτό σας και δεν τον αφήνετε να κόψει τις κακές συνήθειες; Ανακαλύψτε το με αυτό το τεστ.

1. Στο παρελθόν προσπαθήσατε να κόψετε την κακή σας συνήθεια και δεν τα καταφέρατε;
☐ Ναι ☐ Όχι

2. Πιστεύετε ότι παραμείνατε προσηλωμένοι στον αρχικό σας στόχο;
☐ Ναι ☐ Όχι

3. Αν στην ερώτηση 2 απαντήσατε «Όχι», πιστεύετε ότι η διακοπή οφειλόταν σε παράγοντες εσωτερικούς (απουσία θέλησης, αναβλητικότητα κ.λπ.) ή σε εξωτερικούς (η οικογένειά σας, κακό timing, άγχος, έλλειψη χρημάτων κ.λπ.);
☐ Ναι ☐ Όχι

4. Θεωρείτε ότι δεν πετύχατε γιατί δεν ήσασταν αρκετά προετοιμασμένοι;
☐ Ναι ☐ Όχι

5. Ζητήσατε υποστήριξη ή βοήθεια από την οικογένεια, το σύντροφο ή τους φίλους σας;
☐ Ναι ☐ Όχι

6. Πιστεύετε ότι σας λείπει η δύναμη της θέλησης;
☐ Ναι ☐ Όχι

7. Όταν πάρετε κάποια απόφαση μένετε σταθεροί σε αυτήν;
☐ Ναι ☐ Όχι

8. Θεωρείτε συχνά ανώφελο το να προσπαθείτε να καταφέρετε κάποια πράγματα στη ζωή σας;
☐ Ναι ☐ Όχι

9. Πιστεύετε ότι οι περιστάσεις ή οι συνθήκες είναι αυτές που δεν σας ευνοούν για να κάνετε την αλλαγή;
☐ Ναι ☐ Όχι

10. Μήπως τα άτομα του περιβάλλοντός σας σας κάνουν επιρρεπείς στην κακή σας συνήθεια;
☐ Ναι ☐ Όχι

11. Όταν είστε φορτισμένοι συναισθηματικά (π.χ. εκνευρισμένοι, στενοχωρημένοι κ.λπ.), καταφεύγετε στην κακή σας συνήθεια;
☐ Ναι ☐ Όχι

12. Πιστεύετε ότι αν απαλλαχθείτε από μια κακή σας συνήθεια θα γίνετε πιο ευτυχισμένοι;
☐ Ναι ☐ Όχι

13. Πιστεύετε ότι αν απαλλαχθείτε από μια κακή σας συνήθεια θα αισθάνεστε πιο υγιείς;
☐ Ναι ☐ Όχι

14. Πιστεύετε ότι αν απαλλαχθείτε από μια κακή σας συνήθεια θα μειώσετε το άγχος και θα αποκτήσετε περισσότερη ηρεμία ή ψυχική γαλήνη;
☐ Ναι ☐ Όχι

15. Θα μπορούσατε να ξεκινήσετε σήμερα την αλλαγή;
☐ Ναι ☐ Όχι

16. Εάν στην ερώτηση 15 απαντήσατε «Ναι», συνεχίστε στην επόμενη. Αν απαντήσατε «Όχι»: Πιστεύετε ότι δεν μπορείτε να ξεκινήσετε την αλλαγή γιατί έχετε κάποιο πρόβλημα;
☐ Ναι ☐ Όχι

17. Θα μπορούσατε να παραμείνετε προσηλωμένοι σε ένα στόχο για κάποιο χρονικό διάστημα;
☐ Ναι ☐ Όχι

18. Έχετε κάποιο σχέδιο δράσης που θα σας βοηθήσει στην αλλαγή;
☐ Ναι ☐ Όχι

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΝΑΙ: Είστε έτοιμη για αλλαγή
Έχετε αποδεχτεί πως σας δημιουργεί πρόβλημα και έχετε τη διάθεση να απαλλαχτείτε από την κακή σας συνήθεια.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΟΧΙ: Βάζετε εμπόδια
Η λίστα εμποδίων που χρησιμοποιείτε κάθε φορά για να μην απαλλαχτείτε από την κακή σας συνήθεια είναι αρκετά μεγάλη. Πιστεύετε πως η αλλαγή μπορεί να γίνει από μόνη της ή με προϋποθέσεις. Αν αποδεχτείτε πως η κακή σας συνήθεια σας δημιουργεί πρόβλημα στην υγεία σας, στις σχέσεις με τους άλλους ή την καθημερινότητά σας, τότε ήδη έχετε κάνει το πρώτο βήμα.

φωτο: xxxx