PSYCHOEDUKACJA
W tym miejscu chcemy dzielić się wiedzą, narzędziami i technikami, które pomogą lepiej radzić sobie z trudnościami z zakresu zdrowia psychicznego.

OVERTHINKING
JAK PRZERWAĆ SPIRALĘ MYŚLENIA

Overthinking, czyli nadmierne myślenie, to tendencja do nieustannego analizowania sytuacji, problemów lub decyzji bez podejmowania realnych działań. Taki stan często prowadzi do **mentalnego przeciążenia**, paraliżu decyzyjnego i poczucia utknięcia. Zamiast przynieść rozwiązania, wzmacnia stres i oddziela nas od chwili obecnej.

Dlaczego warto działać, a nie tylko nadmiernie myśleć?
Gdy jesteśmy przytłoczeni analizą, ciało „zastyga", a umysł zaczyna kręcić się w kółko.
Małe działanie może być sygnałem dla mózgu:
„Hej, jestem tu, teraz. Ruszam się. Wychodzę z martwego punktu".

Aby **przerwać** spiralę myślenia, można zacząć od **mikrokroku.**
Czasem możesz utknąć w „głowie". Myślisz. Analizujesz. Rozważasz wszystkie opcje.
Ale nie ruszasz się ani o krok.
To właśnie moment, w którym **warto zrobić coś małego**, ale konkretnego.

Co daje mikrodziałanie?
- **przejście** z trybu analizowania **do działania**
- uruchomienie ciała i **wyjście z bezruchu**
- odzyskanie poczucia **wpływu na sytuację**

Jak wykonać mikroakcję?

1. Zauważ moment przeciążenia myślami i emocjami.
Złap się na tym, że znów tkwisz w spirali myśli.

2. Zadaj sobie pytanie:
„Co mogę zrobić TERAZ – choćby najmniejszego – żeby przerwać to błędne koło?"

3. Wybierz drobne **działanie**, które jest:
- **możliwe** do wykonania w ciągu 5-10 minut
- **neutralne** (nie ucieczka, ale przekierowanie uwagi)
- **realne** i **dostępne** od razu

Przykłady mikroakcji:
- zrób 5 przysiadów
- zrób sobie herbatę lub inny napój
- podlej kwiatki
- wyjdź na balkon lub otwórz okno
- wstań i umyj ręce lub twarz

4. Po prostu zrób to.
Nie planuj, nie analizuj – wykonaj.

5. Zapisz krótko, **co zauważyłaś/-eś** po tym działaniu.

Pamiętaj:
Celem nie jest rozwiązanie całego problemu.
Celem jest zmiana poprzez aktywność ruchową.
Mikrokroki mogą prowadzić do zmiany, ale zaczynają się od najmniejszych działań tu i teraz.

Agnieszka Gazda-Grzesiak – asystent zdrowienia
Przemysław Stankiewicz – psycholog