

Deprese a zvládání problémů

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová

Naučíme se, jakým způsobem můžeme zvládnout jakýkoliv i trochu počítatelný problém přestat kouřit, zhubnout, více se věnovat dětem, více se věnovat koníčkům, lépe šetřit.

1/ Určit problém - měl by být takový, který Vás skutečně trápí a delší dobu se snažíte s ním pohnout (méně kouřit).

2/ Týden denně sledovat a problém zapisovat (zapisovat každou cigaretu i s okolnostmi zapálení cigarety...).

3/ Po týdnu vyhodnotit množství problematických situací a uzavřít se sebou smlouvu.

Pokud každý den posunu svůj problém o odměním se

Smlouva musí být postavená tak aby ubrání problému bylo už patrné, ale stále nám bude připadat jako únosné. Kuřák, který denně kouřil 20 cigaret si napíše: Pokud se mi podaří denně vykouřit pouze 16 cigaret, odměním se 30Kč. Na konci týdne si za odměny koupím oblíbenou lahůdku

Po dalším týdnu uzavřít další smlouvu na další úpravu problému a tak dále, ža problém vymizí.

Po vyřešení problému se doporučuje ještě delší dobu se odměňovat, abychom se k problému nevrátili.

Proč to funguje ?

- většinou se snažíme problému zbavit hned a okamžitě a to vyvolá protireakci naší psychiky a zákaz způsobí, že se k problému zase vracíme - nemáme rádi zákazy
- jsme líní a nechceme na řešení problému dlouho čekat a tak raději absolvujeme stonásobné začínání“
- neodměňujeme se - i když nejsme Pavlovovi psi, jsme lidi a odměna má svůj nepopíratelný účinek

Váš psychoterapeut Vám pomůže Váš konkrétní problém zvládnout. Od Vás to ale chce nasazení a snahu.