



PSYCHOLOGIE 06. 11. 2023

Overthinking aneb Když se z přílišného přemýšlení stane problém

Overthinking je pojem, který se začal objevovat ve větším měřítku teprve nedávno. Je to tím, že jsme čím dál tím víc zahrnováni informacemi, starostmi a nezvládáme rozlišovat, co je pro nás důležité a co nikoliv. Pokud nad něčím neustále přemýšlíme, pak nejsme schopni situaci vyřešit. Nadměrné přemýšlení je spojené s obavami a paradoxně způsobuje ještě větší zamlžení mysli.

Jistě každý z nás zná situaci, kdy je doslova uvězněn ve své vlastní hlavě, je v zajetí svých myšlenek a **není schopen se z této situace vymanit**. Přesně to je overthinking. V takové chvíli nevíme, co dělat. Jsme jako paralyzovaní a nemáme ponětí, jak se z toho dostat ven. A čím víc se snažíme něco vymyslet, tím se dostáváme do ještě horší situace. Jak z toho ven?

Zhoubný overthinking se týká téměř všech

Čím víc přemýšlíte, tím pravděpodobnější je, že uděláte nějakou chybu. Nebo se rozhodnete nesprávně. Overthinking totiž jednoznačně poškozuje naši schopnost rozhodovat se. **Overthinking se v drtivě většině týká témat, která mají vztah k naší budoucnosti.** Jakou práci si mám zvolit? Mám zůstat v tomto vztahu? Jak se můžu naučit lépe nakládat se svými financemi? Jestliže řešíme nějaké pro nás “životně důležité” téma a neustále o něm přemýšlíme, nejsme schopni se rozhodnout, veškeré **další kroky jsou pro nás náročnější** a máme pocit, že nemáme vůbec žádné sebevědomí.

Podle psychologů je v takové chvíli řešení jednoduché: dejte své myšlenky k ledu. **Nechte věci plynout, na nic netlačte** a nesnažte se neustále vyvíjet nějakou aktivitu. V průběhu času se samy objeví znamení, která nás nasměrují tím správným směrem.

Noční overthinking

Člověk, který ve svém životě řeší nějaký problém a **není schopen aktuálně vůbec nic vyřešit**, se dostává do začarovaného kruhu přemýšlení. Neustále se snaží vymýšlet nějaká řešení, ale stále nemůže najít to správné. Overthinking jej pak pronásleduje prakticky neustále. I v noci. Kdy se objevuje nespavost z nadměrného přemýšlení nebo problémy se spánkem. Není výjimkou noční buzení a neschopnost dále usnout. Ve výsledku je pak daný jedinec unavený i přes den a **přestává být schopen v běžném životě normálně fungovat**. Ruku v ruce s tím přicházejí i úzkosti a časem i depresivní stavy, [potíže se soustředěním](#) i nedostatek energie. Overthinking se navíc po čase začne stávat nesnesitelným.

Lidský mozek a overthinking

Uvádí se, že lidský mozek produkuje každý den tisíce samostatných myšlenek, asociací a vzpomínek. **Většina z nich je bezvýznamná.** Jednoduše přicházejí a odcházejí, aniž bychom si toho vůbec všimli. **Některé myšlenky však naši pozornost přitahují.** Psychologové je označují jako “spouštěcí myšlenky”. Pokud jim začneme pozornost věnovat, vyvolají v nás explozi vjemů i pocitů a nespočet asociací. Mohou v nás aktivovat například radost z nacházejícího setkání. Takové myšlenky jsou bezproblémové. Pokud v nás však tyto spouštěcí myšlenky vyvolávají starosti, **přemítání a negativní overthinking**, pak mohou být doslova zhoubné.



Řešením může být osvědčená rada, abychom tyto myšlenky pouze sledovali, avšak **nevěnovali jim žádnou pozornost**. Pokud nevyložíme žádnou energii na tuto myšlenku, pak se jednoduše vytratí nebo v hlavě sice zůstane, ale nebude nás tolik obtěžovat. Čím více času budeme těmto myšlenkám věnovat, tím víc se pro nás stanou **těžkými, neřešitelnými a obtěžujícími**.

Overthinkign: Přestaňte přemýšlet!

Chceme-li se zbavit nadměrného přemýšlet a zastavit overthinking, můžete to zkusit prostřednictvím některých **zaručených rad a tipů**:

Uvolněte se

Overthinking v nás může vyvolávat **pocity úzkosti**. Ty následně mohou vést k větším starostem a takto vytvořit začarovaný kruh. Ten je možné přerušit **pomocí relaxačních technik**. Můžete jít na procházku nebo si jen sedněte a zhluboka dýchejte. Pomoci může jóga nebo setkání s přáteli. Pokud

nevíte, co a jak udělat dál, udělejte raději krok zpět a **zeptajte se sami sebe, co teď pro vás bude nejlepší**, abyste se uvolnili a cítili se dobře.

Získejte nadhled

Všímavost a nadhled nám mohou pomoci **vystoupit z našeho myšlenkového “vlaku”**. Díky tomu jsme pak schopni lépe rozpoznat, kam vlastně směřujeme. Když přemýšlíme, jsme doslova pohlceni problémem, který řešíme a nejsme schopni najít jakoukoliv perspektivu. Zkuste si v takové chvíli položit otázku: Bude mi na tom (co právě řeším) záležet ještě za rok, dva či pět?

Zaměřte se na problém

Vezměte si do ruky tužku, papír a **napište si vše klíčové, co je s vaším problémem spojené**. Jste nějak schopni svými myšlenkami tuto věc posunout? Jak se dostanete opět dopředu? Co vám může pomoci se posunout? Možná zjistíte, že problém o kterém přemýšlíte, za to vůbec nestojí. Zkuste v takovém případě **nasměrovat svoji energii jinam**. Někdy to může pomoci.

Promluvte si s někým

Jestliže vás trápí overthinking, je důležité uvědomit si, že **myšlenky nejsou fakta**. To je důležité si pamatovat, protože myšlenky, které máme o sobě, své minulosti i budoucnosti, náš mozek bere jako fakta. Někdy je proto důležitý názor a pohled někoho jiného. Ať už přítele nebo odborníka. Mohou nám pomoci náš **vnitřní názor či pohled přeformulovat**, což se ve výsledku může odrazit na tom, jak budeme nadále o situaci přemýšlet.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)