



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 28/12/2019 a les 06:00

Dones moltes voltes a les coses? Això és el que et pot passar (i com evitar-ho)



Sempre estàs donant voltes a allò que et preocupa? Et costa prendre decisions? Penses massa en el futur? Doncs que sàpigues que no ets l'únic/a. **Segons un estudi dut a terme per la Universitat de Michigan, gairebé el 73% de la població té aquest tipus de pensaments obsessius.**

Segons la investigació, la majoria de persones creu que donar voltes a les coses abans d'actuar és positiu. **El cert, però, és que pensar massa sobre un mateix tema ens bloqueja i pot tenir conseqüències negatives pel nostre cos.**

Això ho assegura l'expert David Spiegel al Huffington Post. "De vegades, preocupar-se pel problema és pitjor que el mateix problema", assegura. **Aquestes són les conseqüències que poden tenir els pensaments obsessius:**

Bloqueig: la ment ha pensat en tantes opcions diferents que no pot prendre una decisió



Pèrdua de creativitat

Menys energia i productivitat

Problemes per dormir i descansar

Com evitar els pensaments obsessius?

Segons l'expert, el més important és detectar que estem tenint-los. Com? **Doncs si ens estem imaginant més de 3 escenaris hipotètics, és a dir, coses que podrien passar, és que estem donant massa voltes al tema.**

Per tal de distreure la nostra ment d'aquests pensaments, el doctor recomana practicar esport o dur a terme exercicis de relaxació. **A més a més, aconsella anotar cada dia tot allò que ens inquieta o tenim pendent en un paper.** Aquesta tècnica ens ajuda a alliberar-nos i redueix els nostres nivells d'estrès.

Parlar del que ens preocupa amb algú de confiança també és positiu: no només ens desfoguem, sinó que a més veiem el problema des d'un altre punt de vista. **Ara bé, si cap d'aquests consells funciona, el més recomanable és acudir a un expert que ens pugui ajudar.**