

Mentalny bezruch – czym jest i jak go pokonać?

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że bezruch może dotyczyć także sfery umysłowej (zwykle związany jest z brakiem aktywności fizycznej). Objawia się on niepozornie, ale może być równie niebezpieczny dla człowieka, jak innego rodzaju choroby obszaru emocjonalnego. Może ujawniać się na różne sposoby, lecz zwykle jest to swoista blokada, która np. powoduje trudności w pracy lub w poznawaniu nowych osób, choć wewnątrz człowieka drzemie ogromna potrzeba do działania. Zatem przeczytaj, czym jest ta przypadłość i jak możesz ją przewyciężyć!

Czym charakteryzuje się mentalny bezruch?

Czujesz dziwną, wewnętrzną blokadę i nie wiesz co tak naprawdę się z Tobą dzieje? A może nie jesteś w stanie dłużej zajmować się swoimi pasjami, ponieważ w środku, cały czas coś Cię powstrzymuje przed działaniem? Prawdopodobnie cierpisz na **mentalny bezruch**. To samo dotyczy, gdy nie masz ochoty na żadną formę aktywności fizycznej, więc stale przebywasz w swoim domu, pokoju bądź łóżku. Co więcej, ten problem pojawia się również, gdy rozmyślasz o swoich niepokojach, kłopotach, niepewnej przyszłości, co dodatkowo Cię przytłacza i odbiera siły do działania. Mentalny bezruch pojawia się także, gdy czasami obserwujesz dziwne reakcje swojego ciała, np. pojawiły się u Ciebie dziwne tiki, które ewidentnie są związane z chęcią wykonania jakiegoś ruchu, lecz pewna **niewidzialna blokada** wciąż Cię powstrzymuje, więc Twoja sytuacja nie ulega zmianom. Na szczęście problem ten jest coraz mocniej poznawany, dzięki czemu pojawia się więcej możliwości, aby w prosty sposób z nim sobie poradzić.

Co robić, gdy cierpisz na mentalny bezruch?

Dzięki coraz większej wiedzy na temat funkcjonowania umysłu ludzkiego pojawiło się kilka wskazówek, które szybko wdrożone pozwalają wyeliminować ten rodzaj trudności życiowej.

1. Wyszukaj źródło blokady

Najistotniejsze w całym procesie jest **rozpoznanie przyczyn problemu**. Co tak naprawdę powoduje, że czujesz się dokładnie w taki sposób. Może jest to sytuacja, w której się znajdujesz? A może komplikacje są związane z dużo poważniejszą bolączką np. niską samooceną czy wysoką wrażliwością emocjonalną?

2. Zastanów się, jak rozwiążesz zaistniały problem

Jeżeli **powód mentalnego bezruchu został zlokalizowany**, możesz podejść do tego na dwa sposoby. Po pierwsze możesz nic nie robić i czekać aż samo przejdzie. Jednak pamiętaj, jest to bardzo zgubne, ponieważ w ten sposób bardzo łatwo pogłębić swój problem. Tym samym spowodować znacznie większe trudności, a nawet choroby na poziomie emocjonalnym czy umysłowym. Możesz także zacząć działać i szukać skutecznego rozwiązania. Ma to podwójną korzyść — pozbędziesz się swej **uciążliwej beczynności umysłowej** i zyskasz pewnego rodzaju doświadczenie, czyli otrzymasz lekcję, która umożliwi Ci rozwinąć się w sferze emocjonalnej i nie tylko. Musisz wiedzieć, że najważniejsze w tym przypadku jest odpowiednie zaplanowanie poszczególnych kroków, czy też działań, które nie pozwolą na powrót tej uciążliwej przypadłości. Najważniejsze jest, aby mieć świadomość, że mentalny bezruch wymaga dużej pracy, ale jest możliwy do pokonania.

3. Nie poddawaj się!

Masz ustalony plan działania? Świetnie! Jesteś naprawdę na najlepszej drodze, aby pozbyć się tej nieprzyjemnej przypadłości. Zatem próbuj, walcz o swoje zdrowie, odnajdź swoją siłę, w czymkolwiek co może Ci ją dać. Pamiętaj, że w tym miejscu nie ma miejsca na ocenę, że jest to „głupie”, bo jak mówi prawo Murphy’ego — *Jeśli coś jest głupie, ale działa, to nie jest głupie!* W przypadku, gdy ciężko Ci jest się ruszyć, postaraj się **wyszukać coś, co pobudzi Twój umysł**, co wyciągnie go z tego marazmu. Oczywiście w takim przypadku należy mieć świadomość, że nie jest to łatwa podróż i bardzo często wymaga ogromnego wysiłku, lecz uwierz, że jest ona skuteczna. Ponadto wiedz, że istnieje duże prawdopodobieństwo, że będą konieczne wielokrotne oraz różnorodne próby, ale przecież **mentalny bezruch** nie jest zwyczajną sytuacją. Dlatego nigdy nie wątp w siebie i w swoje siły!

4. Przeprowadź ostateczną analizę skuteczności Twojego działania

Choć mogłoby się wydawać, samo **pokonanie bezczynności umysłowej** oznacza, że problem ostatecznie zniknął, to niestety nie jest to finał tej trudnej podróży. Ostatecznie musisz zweryfikować efektywność zastosowanego działania. Oznacza to, że musisz dokładnie sprawdzić, czy problem ustał, a obrana strategia rzeczywiście osiągnęła pożądany skutek. Na tym końcowym etapie przyjrzyj się dokładnie zbliżającej się przyszłości, aby trudność tego rodzaju już więcej Ci się nie przytrafiła. Dodatkowo musisz zawsze mieć z tyłu głowy fakt, że niedogodność ta może przybierać inne oblicza. Jednak dużym pocieszeniem w takiej sytuacji jest Twoje doświadczenie z już przeżytym mentalnym bezruchem. Dlatego, gdy następnym razem zamąci Ci on umysł, łatwiej będzie Ci wyłapać niepokojące sygnały a sam problem szybko zadusić w zarodku.

Niestety wciąż mało się mówi o **mentalnym bezruchu**, a jak widać, jest on równie niebezpieczny dla zdrowia, jak depresja, czy innego rodzaju choroby duszy i umysłu. Pamiętaj, aby pozbyć się tej przypadłości, **musisz ustalić powód Twego unieruchomienia**. Następnym krokiem jest **walka i rozruszanie swego umysłu** najmniejszą, czasem niepozorną wręcz aktywnością, dlatego nigdy się nie poddawaj!