



'Rumination' no ta malo so

Na final di dia, pasa tempo reflexionando tocante problema o ideanan no semper ta malo pa salud. Den cierto caso, 'ruminating' cu un amigo por fomenta un relacion mas estrecho, o talbes e por stimula bo pa laga un trabao di hopi stress o confronta un mal amigo. Tin potencialmente un cantidad di beneficio secundario cu por bin di 'rumination', dependiendo di con bo ta us'e.

Loke ta mas importa ora ta trata di 'rumination' ta con e pensamiento ta haci bo sinti. Si bo pensamentonan ta causando angustia, rabia o ansiedad, of si bo 'rumination' ta kita bo di cosnan importante den bo bida, esaki ta ora cu tin un problema.

Mas Informacion

FUNDACION SALUD MENTAL ARUBA
RESPALDO

Mahuma 54
Oranjestad, Aruba

(+297) 281 5000
info@respaldo.aw

www.respaldo.aw



RESPALDO
fsma

Fuente: The New York Times

Fundacion Salud Mental Aruba RESPALDO



Con pa STOP di 'Ruminate'



"Pensa y preocupa ta parti normal di bida, siña con pa maneha esaki"

Stanca den un ciclo mental di preocupacion y problema cu ta parce di no tin fin? Aki tin algo cu bo por haci.

Prome, identifica si realmente bo tin un problema

Pensa y preocupa ta parti normal di bida. Tur hende tin e capacidad di pensa profundamente – pero un señal di problema ta si bo pensamiento bira asina persistente cu nan ta manera “un auto sin brake”.

Si bo realisa bo mes cu, “Mi no kier ta pensando riba esaki, pero mi ta sinti cu mi no por stop,” e ora bo sa cu bo pensamiento a bira compulsivo y ta ser considera ‘rumination’.

Otro señal potencial di ‘rumination’ ta si bo ta keda pensa riba asunto cu falta un solucion. Keda repasa un conversacion desagradabel di un fiesta den bo cabes por ta normal. Pero si bo no por stop e pensamiento, e ta keda draai den bo cabes te na e punto cu bo ta distrai di otro asunto importante cu bo mester haci, esey ta problematico – specialmente pasobra bo pensamiento no lo cambia ningun resultado di pasado.

Cierto hende ta mas probabel di ‘ruminate’ cu otro. Hende muhe [tin mas tendencia di ‘ruminate’ cu hende homber](#), mescos hende cu tin e tendencia di busca [perfeccionismo o sufri di inseguridad](#). ‘Rumination’ tambe ta comun entre hende cu cierto problema di salud.

‘Rumination’ tambe tin e tendencia di sucede hunto cu dieferente condicion di salud mental incluyendo [O.C.D.](#), [ansiedad](#), [depresion](#), y [desorden bipolar](#). Hende cu depresion cu ta ‘ruminate’ tambe tin e tendencia di experiencia [depresion mas grave y pa mas tempo](#).

Con pa kibra e ciclo di ‘rumination’

Expertonan ta bisa cu si bo ‘rumination’ ta mas suave – cu ta significa cu bo ta pega den un fluho di pensamiento, pero e no ta asina angustioso o constante cu e ta sinti intolerabel – cierto strategia simpel por yuda.

Desvia bo atencion. Un di e cosnan mas efectivo cu bo por haci ora bo pensamentonan ta sali for di control, ta pa distrai bo mes.

Scucha musica y enfoca intensamente riba e palabra o tononan, tambe por yuda pa kibra sali di bo pensamentonan – por lo menos temporalmente. Otro tactica di desviacion manera papia cu un amigo, hunga un wega o haci ehercicio tambe por yuda.

Evita bo ‘triggers’. Si mirando un pelicula tristo ta trece memoria abrumador di e perdida di un miembro di famia, o pasando den social media ta conduci na un fihamento riba bo apariencia, evitando e ‘triggernan’ ey por yuda interumpi tal pensamiento. Usa e funcion di “mute,” “block,” “unfollow” o “not interested” riba social media libremente, o evita internet o cierto tipo di medio completamente si bo ta haya cu nan ta haci bo mas daño cu bon.

Pone un ‘worry timer’. Ora bo ta ‘ruminate’, ta posibel pa keda pega den un ciclo di feedback unda bo ta sinti malo tocante ‘ruminating’, loke riba su mes por conduci na mas ‘rumination’ y un sentimiento profundo di angustia. Pone 10 pa 30 minuut dedica pa ‘rumination’ cual por yuda alivia e presion ey. Hasta e simpel acto di duna bo mes permiso pa ‘ruminate’ por yuda bo sinti mas relaha. Cual na final por bira un ciclo positivo.

Sumergi bo mes den e momento. Tin ora hende ta ‘ruminate’ tocante cos cu a pasa den pasado o cu lo pasa den futuro y cu no tin solucion inmediato. Pa por saca bo mes di e patron di pensamiento inproductivo ey, tuma un momento pa tuma nota di tur cos cu ta pasando rond di bo, manera: “Kico bo ta mira bo dilanti? Kico ta e temperatura den e camber? Tin algo den aire cu bo por holer? Tuma cualkier experiencia cu bo ta aden y sumergi completamente den dje.”

‘Rumination’ serio posibelmente mester terapia

Mientras e strategianan menciona por ta util pa cierto hende, esnan cu ta ‘ruminate’ y tambe tin cierto enfermedad mental (Manera O.C.D. severo) lo tin mester di intervencion mas riguroso. Si bo ‘rumination’ ta yega un estado cu ta casi-constante, lo ta irealistico pa bo purba di ta distrai of ta ‘mindful’ henter ora, ta manera constantemente tratando di mata un musca of tene un balon bao awa.

Ora bo bisa bo mes cu bo no mester resolve e promblema, y bo ta kere cu ta OK pa abstene bo di purba haya un solucion, esey hopi biaha ta e momento cu bo mente por laga e asunto los. E mester sinti manera un alivio. Bo no mester di visualisa nada, bo no mester di haci nada,” bo ta djis envolve bo mes.” Mientras esey por zona manera un guia confuso, e ta algo cu cualkier persona por siña, mas tanto cu un poco di practica.

Terapia pa condicion manera O.C.D., ansiedad y cierto tipo di depresion - cu por inclui terapia di conducta cognitivo, antidepresivo, medicacion anti-ansiedad, [terapia leve](#) of skirbi tocante bo sentimentonan – tur ta util den reduci ‘rumination’.

