

Koliko je vremena potrebno za odvikavanje od neželjenih navika?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 04 Studeni 2019 11:12
Objavljeno: Ponedjeljak, 04 Studeni 2019 11:12

Od svakodnevnog pranja zuba do ispijanja kave u 11 sati, svi imamo desetak navika koje čine našu svakodnevnu rutinu.

Neke navike su pozitivne i korisne, poput odlaska u teretanu, a druge, poput pušenja kutije cigareta dnevno ili čestog naručivanja pizze - negativne su pa čak i štetne, piše ScienceAlert.

Postoje i aplikacije koje bi vam mogle pomoći da stvorite neku novu naviku ili se odviknete od loše, a mnoge se temelje na pretpostavci da će vam za to biti potreban 21 dan.

Ovaj broj potječe iz vrlo popularne knjige iz šezdesetih godine prošlog stoljeća pod nazivom "Psihokibernetika" plastičnog kirurga Maxwella Maltza koji je primijetio da njegovim pacijentima nakon operacije u prosjeku treba 21 dan da se priviknu na nov izgled.

No po rezultatima studije provedene 2009. godine vrijeme potrebno za oblikovanje navike ne može se precizirati.

Znanstvenici s londonskoga University Collegea istražili su nove navike 96 ljudi u razmaku od 12 tjedana i otkrili da prosječno vrijeme potrebno za usvajanje nove navike zapravo iznosi 66 dana.

Istaknuli su da se individualno usvajanje novih navika kreće u rasponu od 18 do nevjerojatnih 254 dana.

Dakle, želite li usvojiti neku novu naviku proći će najmanje dva mjeseca i ne biste trebali očajavati ako vam to ne uspije za tri tjedna jer za većinu ljudi to jednostavno nije dovoljno.

Svaka dobra, loša ili beznačajna navika započinje psihološkim uzorkom koji se naziva "petlja navike". Riječ je o procesu koji čine tri dijela. Prvi među njima je okidač koji dopušta mozgu određeno ponašanje.

Drugi dio je samo to ponašanje, odnosno rutina koju stvara, dok je treći nagrada, odnosno ono što se mozgu sviđa i pamti "petlju navike" u budućnosti.

Nakon što je navika formirana, teško ju je prekinuti upravo zato jer zaboravljamo kako uopće radimo to što radimo, već smo robovi te navike koju prakticiramo nesvjesno.

Kako se riješiti loše navike?

Čini se da su stvaranje nove navike i odvikavanje od stare vrlo usko povezane i da se radi o dvjema stranama iste kovanice.

"Prekidanje sa starom navikom uistinu znači uspostavljanje nove navike, novoga snažnog odgovora. Stara navika ili obrazac reagiranja još uvijek je prisutan jer je riječ o uzorku reakcije neurona u mozgu, no manje je dominantan i manje snažan", pojašnjava psiholog Timothy Pynchyl.

"Puno je lakše započeti raditi nešto novo nego prestati raditi nešto na što smo navikli bez

Koliko je vremena potrebno za odvikavanje od neželjenih navika?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 04 Studeni 2019 11:12
Objavljeno: Ponedjeljak, 04 Studeni 2019 11:12

zamjenske aktivnosti", kaže neuroznanstvenica Elliot Berkman.

"To je jedan od razloga zbog kojega su sredstva za pomoć pri odvikavanju od pušenja poput nikotinske gume ili inhalatora obično učinkovitija od nikotinskih flastera."

Stručnjaci se slažu da ne postoji tipičan vremenski okvir za prekid neke navike, a pravi recept je spoj osobnosti, motivacije, okolnosti koje nas okružuju i navike o kojoj je riječ.

"Ljudi koji žele odbaciti neku svoju naviku jer za to postoje razlozi koji su u skladu s njihovim osobnim životnim vrijednostima, svoje će ponašanje promijeniti brže od osoba koje to čine pod pritiskom drugih ljudi", kaže Berkman.

Da biste se uspješno odviknuli od nečega morate razmisliti o tomu koja je najsnažnija motivacija koja će vas na promjenu potaknuti.

Razmislite o "zamjenskoj aktivnosti", no povedite računa o tomu da ona bude pozitivna, primjerice nemojte pušenje zamijeniti grickalicama.

I budite strpljivi. Što je navika dulja, duže će vam trebati da je se riješite.

"Dugogodišnje navike doslovno su usađene na neuralnoj razini pa su i odrednice ponašanja iznimno snažne", kazao je Berkman.

"Dobra je vijest da su ljudi gotovo uvijek u stanju ostvariti nešto drugo i novo kad su svjesni negativnih učinaka navike i kada su dovoljno motivirani za promjene."

(Hina)

