

بررسی تاثیر نشخوار ذهنی بر زندگی و راه درمان آن

اکرم سجودی

کاشان ، sojudiak@gmail.com

چکیده

افکار منفی تکرار شونده، عملکردهای شناختی آگاهانه و پایداری هستند که در آنها فرد بر ابعاد منفی خود و جهان اطراف متمرکز بوده، کنترل ذهنی این افکار برایش دشوار می شود. نشخوار ذهنی را شاید بتوان جز وسواس فکری در نظر گرفت. با توجه به پژوهش های های انجام شده در این زمینه می توان اشاره کرد که نشخوار ذهنی عامل مخل در رفتار و انجام کارهای روزانه بوده است از همین رو می توان چند عامل برای رهایی از نشخوار ذهنی اشاره کرد: ۱- بی توجهی نسبت به افکار مزاحم ۲- سرگرم کردن افراد به انجام کارهای مورد علاقه ۳- شناخت نسبت به خویشتن و... را می توان اشاره کرد.

واژه های کلیدی

نشخوار ذهنی، زندگی، درمان

مقدمه

روانشناسان فرانسوی این موضوع را «بیماری شک» یا همان «اختلال وسواس فکری و نگرانی های عملی» می نامند. این همان وسواس یا نگرانی فکریست، گرفتاری در شک و حلقه بی پایانی از افکار نگران کننده! می توان گفت که همه ما انسان ها تا حدودی درگیر مبارزه با نشخوارهای فکری و افکار نگران کننده خود هستیم. اضطراب در دنیای مدرن امروزه به افسردگی هایی تبدیل شده که شاید به طور آشکار در ما بروز نکند ولی به شدت در روحیه ما تاثیر گذار است.

بسیاری از مردم معتقدند زمانی که افسرده می شوند باید تلاش کنند تا بر درونشان متمرکز شوند، زیرا فکر می کنند چنین ارزیابی و تمرکزی به آنان بینش می دهد تا بتوانند راه حلی را برای مشکلشان پیدا کنند. بنابراین دچار نشخوار فکری شده که خود منجر به تداوم افسردگی می گردد. شواهد نشان می دهد که نشخوار فکری پیامدهای آسیب زای زیادی به دنبال دارد. نگرانی، نوعی از فکر منفی تکرار شونده و شامل زنجیره ای از افکار و تصورات منفی و کنترل ناشدنی {۱} است و با افزایش هیجان های منفی، تداخل در کارکرد شناختی و بازداری فرآیندهای فیزیولوژیکی درگیر در خاموشی پاسخ های ترس، همبسته است {۲}. در سالهای اخیر بررسی الگوهای تفکر در افکار ناخواسته و نقش آن در دوام اختلالات هیجانی، مورد توجه پژوهشگران زیادی قرار گرفته است. یکی از انواع افکار ناخواسته در اختلالات هیجانی نشخوار فکری است. دیدگاه فرا شناختی اختلالات هیجانی، مورد توجه پژوهشگران زیادی قرار گرفته است. یکی از انواع افکار ناخواسته در اختلالات هیجانی نشخوار فکری است. دیدگاه فرا

شناختی اختلالات هیجانی، نشخوار فکری را یکی از مولفه های اصلی در شروع و تداوم افسردگی می داند. این افکار منفعلانه و تکراری، مانع حل مساله سازگارانده شده و به افزایش افکار منفی منتهی می شوند {۳}. نشخوار فکری به عنوان افکاری مقاوم و عود کننده تعریف می شود که حول یک موضوع معمول دور می زند. این افکار به صورت غیر ارادی، وارد آگاهی می شوند و توجه را از موضوعات و اهداف مورد نظر فرد منحرف می سازند. مطالعات بسیاری از رابطه تنگاتنگ بین افکاری نشخواری و انواع مختلف اختلالات هیجانی حکایت می کند {۴}. نولن هوکسما در نظریه سبک های پاسخ (۱۹۹۱) به تبیین مفهوم نشخوار فکری در افسردگی پرداخته است. در نظریه سبک های پاسخ، تاثیر دو نوع سبک پاسخی، نشخواری و منحرف کننده حواس در خلق افسرده با یکدیگر مقایسه شده اند {۵}.

با توجه به تحقیقات انجام شده تاجیک زاده و دیگران (۱۳۹۲) در مقاله ای با عنوان رابطه ی ترس از تصویر تن و نشخوار ذهنی در دانشجویان دختر به این نتیجه دست یافتند که رابطه بین نشخوار ذهنی و ترس از تصویر تن قابل توجه است و همبستگی مثبت معنی داری بین نشخوار ذهنی و ترس از تن وجود دارد. همچنین در پژوهشی دیگر از پور محسنی کلوری (۱۳۹۲) با عنوان تاثیر نشخوار ذهنی و نگرانی در آشفتگی های خواب به این نتیجه دست یافت که تمرکز بر افکار منفی تکرار شونده به عنوان عاملی خطر ساز در بروز و تداوم آشفتگی های خواب می تواند در طراحی مداخلات پیشگیرانه مشکلات خواب و کاهش بروز اختلال های روان شناختی، مفید باشد. تحلیل داده ها نشان داد که نشخوار فکری و نگرانی توانستند آشفتگی های خواب را پیش بینی کنند و نگرانی، نقش متغیر واسطه ای را در رابطه میان نشخوار فکری و آشفتگی های خواب بر عهده داشت؛ همچنین نشخوار فکری، نگرانی و حوزه های آن در دانشجویان دارای مشکلات خواب در مقایسه با دانشجویان دارای خواب طبیعی، بیشتر بود. بسیاری از مردم معتقدند زمانی که افسرده می شوند باید تلاش کنند تا بر درونشان متمرکز شوند، زیرا فکر می کنند چنین ارزیابی و تمرکزی به آنان بینش می دهد تا بتوانند راه حلی را برای مشکلشان پیدا کنند. بنابراین دچار نشخوار فکری شده که خود منجر به تداوم افسردگی می گردد. شواهد نشان می دهد که نشخوار فکری پیامدهای آسیب زای زیادی به دنبال دارد، از جمله: حل مساله ضعیف، انگیزه پایین، بازداری از رفتارهای موثر، و تمرکز و شناخت به هم ریخته به نظر می رسد نشخوار فکری با نگرانی در ارتباط است. نگرانی بیشتر در بیماران اضطرابی دیده می شود، اما به نظر می رسد در بیماران افسرده نیز رایج است. نگرانی بیش تر در بیماران اضطرابی دیده می