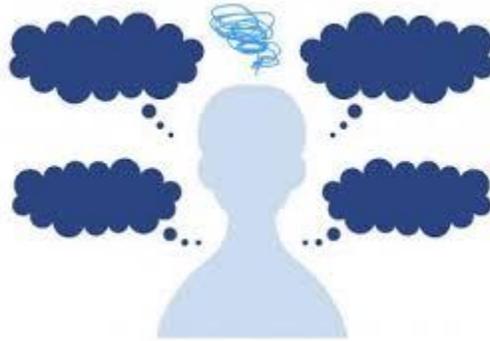


## نشخوارذهنی و تکنیک‌هایی مدیریت آن



افکار نشخوارشونده، افکار تکراری و آزار دهنده درباره تجربیات و احساسات منفی هستند. فردی با سابقه تروما (صدمات روحی و جسمی) ممکن است نتواند فکر کردن در مورد تروما را متوقف کند، همچنان که فرد مبتلا به افسردگی ممکن است به طور مداوم فکرهای منفی داشته باشد.

بسیاری از اختلال‌ها، از جمله افسردگی، اضطراب، ترس و هراس، و اختلال استرس پس از سانحه، ممکن است همراه با افکار منفی و آزار دهنده باشد. با این حال، در برخی موارد، نشخوار ذهنی ممکن است در پی یک واقعه آسیب‌زای خاص، مانند یک رابطه ناموفق عاطفی یا شکست شغلی و تحصیلی یا از دست دادن والدین و فرزندان رخ دهد.

نشخوار مداوم افکار می‌تواند علائم بیماری‌های روان‌تنی را تشدید کند. برعکس، کنترل نشخوار افکار ممکن است به افراد در کاهش این علائم و بازیابی آرامش و شادی کمک کند.

### چه چیزی باعث نشخوار ذهنی می‌شود؟

افراد به دلایل مختلف دچار نشخوار افکار می‌شوند. برخی از دلایل عمده نشخوار ذهنی، عبارتند از:

- **داشتن سابقه ضربه عاطفی یا جسمی**

مثل مرگ والدین، همسر یا فرزندان، جدایی از رابطه عاشقانه یا عاطفی، طلاق، تصادفات رانندگی، حوادث طبیعی، چون زلزله و سیل و...



- **مواجهه با عوامل استرس زای مداوم که قابل کنترل نیستند**

مثل ناامنی شغلی، بیکاری، گرانی

تقریباً اکثر افراد هر از چندگاهی نشخوار ذهنی را تجربه می کنند، خصوصاً وقتی احساس نگرانی یا غم دارند یا در کاری ناموفق بوده اند.

**برخی از عوامل محرک بالقوه برای نشخوار فکری عبارتند از:**

✓ **کمال گرایی؛** فرد کمال گرا مرتب از کار خود ایراد می گیرد و دچار نشخوار افکار می شود.

✓ **عزت نفس پایین؛** در افراد با عزت نفس پایین افکار مبتنی بر احساس گناه و ناتوانی در انجام امور به نشخوار ذهنی فرد تبدیل می شود.

✓ **رویداد آسیب زا؛** برخی افراد پس از مرگ والدین، تصادفات رانندگی یا حوادث طبیعی مثل زلزله و سیل دچار نشخوار فکری می شوند.



✓ **استرس خاص؛** مانند یک رابطه ناموفق زناشویی یا شکست تجاری

✓ **رویداد استرس زای در آینده؛** مانند امتحانات نهایی یا مصاحبه کاری یا خواستگاری

✓ **روبرو شدن با ترس یا هراس؛** مانند شخصی که از سوزن ترس دارد و آزمایش خون انجام دهد.

✓ **انتظار دریافت اطلاعات در مورد یک رویداد بالقوه تغییر دهنده زندگی؛** مانند نتایج آزمایش پزشکی، تأیید وام یا نتایج کنکور

✓ **نشخوار مداوم؛** به ویژه هنگامی که فرد علائم روانشناختی دیگری را نیز تجربه می کند، ممکن است نشانه بیماری روانی باشد.



نشخوار ذهنی در افرادی که دارای ویژگی‌های شخصیتی خاصی هستند بیشتر دیده می شود. به عنوان مثال در افراد دارای کمال گرایی، روان رنجوری و تمرکز بیش از حد بر روابط با دیگران.

### چگونه با نشخوار ذهنی مقابله کنیم؟

هنگامی که گرفتار چرخه‌ای از افکار تکراری می شوید، خارج شدن از آن‌ها دشوار است. اگر وارد چرخه چنین افکاری می شوید، بهتر است به محض آگاهی از آن هرچه سریعتر آن‌ها را متوقف کنید تا از شدت آن‌ها جلوگیری شود.

پیشگیری و متوقف کردن نشخوار افکار هنگام شروع آن‌ها آسان‌تر است تا زمانی که آن فکر در ذهن شما جا خوش کرده و ساکن می‌شود. پس در همان لحظه شروع نشخوار افکار بهتر است با آن‌ها مقابله کنید. در ادامه برخی راهکارهایی ارائه شده که می‌توانید هنگام بروز این افکار در ذهن خود برای مقابله با آن‌ها انجام دهید.

### ✓ حواس خود را پرت کنید

به محض اینکه متوجه شده اید فکری را نشخوار می‌کنید، به وسیله عاملی حواس خود را پرت کنید. موارد زیر عوامل مناسبی برای حواس پرتی هستند:

- مطالعه کتاب
- فیلم دیدن
- طراحی، نقاشی
- انجام دادن کارهای خانه
- پیاده روی و قدم زدن در منزل، خیابان و پارک
- تماس گرفتن با دوست یا یکی از اعضای خانواده

### ✓ به دنبال حل مسئله باشید

به جای اینکه اجازه دهید افکار مزاحم بارها و بارها در ذهن شما تکرار شوند، بهتر است برنامه‌ای را برای روشن کردن تکلیف آن‌ها طراحی کنید. در ذهن خود هر کاری را که فکر می‌کنید باید برای حل کردن این مشکل انجام





### ✓ اعتماد به نفس خود را افزایش دهید

بسیاری از افرادی که دچار نشخوار ذهنی هستند، مشکلات عزت نفس و اعتماد به نفس پایین را گزارش می‌دهند. در حقیقت، عدم اعتماد به نفس با افزایش نشخوار ذهنی و خطر افسردگی در ارتباط است. از این رو تمرین‌هایی را برای افزایش اعتماد به نفس انجام دهید.

به عنوان مثال، تقویت نقاط قوت می‌تواند حس تسلط شما را در شما افزایش دهد و به بهبود اعتماد به نفس تان کمک کند.

### ✓ مدیتیشن و مراقبه کنید

مدیتیشن و مراقبه می‌تواند نشخوار ذهنی را کاهش دهد، زیرا فرایند مراقبه شامل پاک کردن و سکوت ذهن برای رسیدن به آرامش عمیق و عاطفی است. وقتی افکار نشخوارشونده و مزاحم به سمت شما می‌آیند، حداالامکان در فضایی آرام بنشینید، نفس عمیق بکشید و به چیزی جز دم و بازدم خود توجه نکنید.



### ✓ عوامل محرک را شناسایی کنید

وقتی دچار نشخوار فکری شدید سعی کنید عوامل محیطی اطراف خود، زمان و شرایط عاطفی و روانی خود را یادداشت کنید. بدین ترتیب به مرور می‌توانید عوامل تحریک کننده نشخوار فکری را در خود شناسایی می‌کنید.

یادداشت برداری شما باید شامل جایی است که هستید، چه ساعتی از روز است، چه کسانی در اطراف شما هستند و آنچه که آن روز انجام داده اید، باشد. نوشتن راهکارهایی برای پیشگیری و یا مدیریت این عوامل محرک می‌تواند نشخوار ذهنی شما را کاهش دهد.

### ✓ با دوستی صحبت کنید

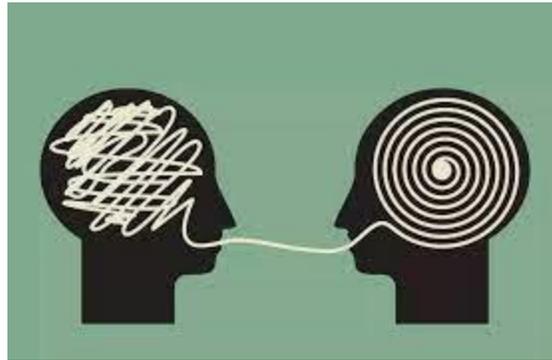
افکار نشخوارکننده می‌توانند منجر به احساس انزوا شوند. صحبت در مورد افکار خود با دوستی که می‌تواند به شما کمک کند، ممکن است به شکستن چرخه این افکار کمک کند. حتماً با دوستی صحبت کنید که می‌تواند در مدیریت این افکار به شما کمک کند نه اینکه سعی داشته باشد شرایط را بدتر یا عادی جلوه دهد.

### ✓ به دنبال درمان باشید

اگر نشخوار افکار زندگی روزمره شما را مختل کرده است باید به دنبال درمان حرفه‌ای باشید. صحبت با یک درمانگر می‌تواند به شما کمک کند تا دلیل نشخوار ذهنی و چگونگی رفع مشکلات خود را تشخیص دهید.

### چه موقع به پزشک مراجعه کنیم؟

نشخوار ذهنی لزوماً نشان دهنده مشکل جدی بهداشت روانی نیست. بسیاری از افراد می‌توانند با راهکارهای ارائه شده نشخوار ذهنی خود را مدیریت و کنترل کنند و نیازی به مراقبت پزشکی ندارند. اما گاهی نشخوار ذهنی می‌تواند نشانه بروز اختلالی جدی باشد که باید برای رفع آن لازم است از پزشک یا روانپزشک متخصص کمک بگیرید.



در صورت بروز شرایط زیر به پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید:

✓ تشدید علائم بیماری روانی از جمله اضطراب، دلشوره شدید، توهم شنیداری یا اختلال در زندگی روزمره

✓ تشدید افکار خودکشی یا خودآزاری

✓ درگیر شدن در آیین‌های پیچیده برای کنترل افکار منفی

✓ نشخوار ذهنی اتفاقات روزمره که تمرکز، عملکرد یا احساس خوشبختی شما را مختل می‌کند.

**مهسا دهقانی (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)**