

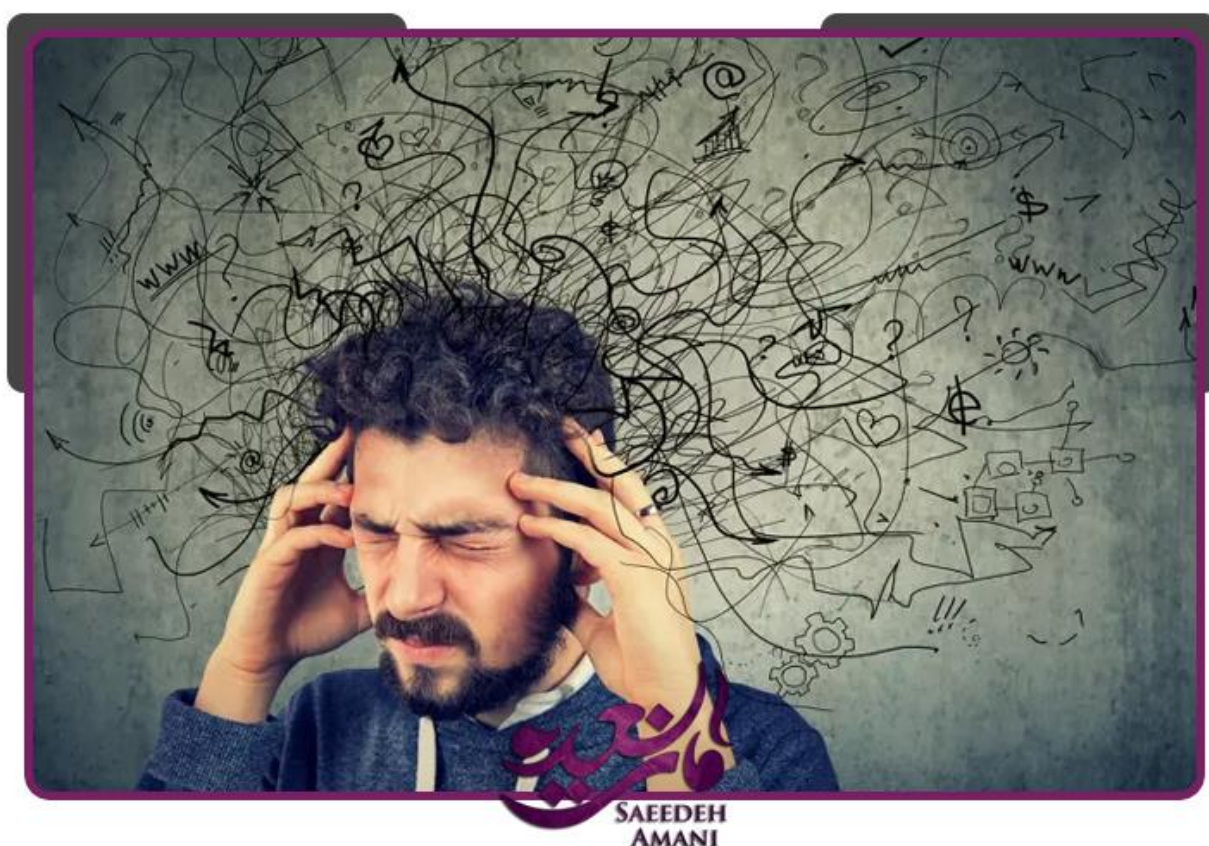
نشخوار فکری چیست و 8 روش طلایی برای درمان نشخوار فکری

آیا این اتفاق برای شما پیش آمده که ذهن شما از افکار تکراری آزاردهنده پر شده باشد؟ این حالت آزاردهنده را نشخوار فکری یا rumination میگویند. به بیان دیگر، نشخوار فکری تکرار یک سری افکار ناراحت کننده است، که عادت کردن به آن میتواند به سلامت ما، ضربه هایی مانند تشدید افسردگی، عدم توانایی درک احساس و... وارد کند. در ادامه مقاله به روش های کنترل نشخوار فکری، علل ایجاد نشخوار فکری و... پرداخته ایم.

نشخوار فکری چیست؟

شاید برای شما هم سوال باشد نشخوار ذهنی چیست؟ همانطور که در بالا اشاره کردیم، نشخوار فکری در حقیقت به معنی فکر کردن بیش از اندازه درباره ی تجربیات و احساسات منفی است که در گذشته برای ما اتفاق افتاده است. عوارض این بیماری فقط مربوط به سلامت روان ما نمیشود، بلکه سلامت جسمی ما را هم تحت تاثیر قرار میدهد. از طرفی نشخوار فکری، میتواند باعث افزایش استرس شود و مشکلات متعددی برای روح و جسم فرد ایجاد کند. بدن ما میخواهد در مقابل نشخوار فکری یک سیستم دفاعی در برابر افسردگی و اضطراب ایجاد

کند اما این کار فقط باعث تشدید پریشانی میشود. فردی که نشخوار ذهنی دارد فقط به مشکل فکر میکند و هیچ راه حلی برای درمان آن پیدا نمیکند، به همین خاطر باعث بزرگتر شدن این مشکل میشود. نشخوار فکری یک عمل ناخودآگاه است و زمانی که یک فرد در این پروسه باشد دائماً به اتفاقات منفی و ناخوشایند فکر میکند.



نشانه ها و علائم نشخوار فکری

اگر علائم زیر را دارید ممکن است دچار نشخوار ذهنی شده باشید:

- برای هر مشکل بیش از چند دقیقه تمرکز دارید.

- نمی توانید ذهن تان را از نگرانی ها دور کنید.
- نمی توانید یک راه حل عملی پیدا کنید.
- نمیتوانید راجع به فعالیت جدید فکر کنید.

تفاوت نشخوار ذهنی با افکار منفی چیست؟

نشخوار فکری در حقیقت همان افکار منفی هستند، اما ذهن فرد را مدت ها درگیر میکند. شاید یک نفر در مورد مسئله‌ای فکر منفی داشته و نسبت به کسی سوءظن داشته باشد یا اینکه حس بدگمانی داشته باشد و احساس کند فردی در حال تعقیب اوست. اگر این افکار گذرا باشد، این موارد همگی جزو افکار منفی هستند. اما نشخوار فکری هر لحظه فکر فرد را درگیر کرده و به آن فکر می کند. مثلا کسی که افکار منفی دارد، یک لحظه فکر او درگیر این موارد شده و بعد تمام میشود. اما نشخوار فکری همه چیز را رها کرده و فقط به همان موضوع فکر میکند

آیا نشخوار فکری اختلال روانی محسوب می شود؟

نشخوار فکری ، اختلال روانی نیست و یک چیز طبیعی است و فقط یک مکانیسم ذهنی بوده که فکر افراد را درگیر میکند. تا حدودی فکر کردن

به مسائل، طبیعی است اما فردی با نشخوار فکری بیش از اندازه به یک مسئله فکر میکند و راه حلی هم برای آن پیدا نمیکند.

مثلا زمانی که فردی ماشینش خراب میشود میتواند آن را به تعمیرگاه ببرد و یا خودش دست به کار شود و یا راه حل دیگری برای حل آن پیدا میکند. اما در نشخوار فکری، خبری از پیدا کردن راه حل نیست و فرد مدام در حال فکر به این است که، چرا ماشین خراب شده، شاید خوب رانندگی نکردم، شاید راه دوری رفتم و به ماشین فشار آمده و مدت ها در این فکرها غرق میشود. شما میتوانید از تست نشخوار فکری نیز استفاده کنید.



علت بروز نشخوار فکری چیست؟

علت بروز نشخوار فکری چیست؟

ریشه نشخوار فکری میتواند به دلایل مختلفی باشد که طبق گفته های انجمن روانشناسی آمریکا میتوان دلایل نشخوار فکری را موارد زیر دانست:

- مواجهه با استرس های زیاد
- عزت نفس ضعیف
- نگرانی در مورد اتفاقات آینده مانند امتحان یا جلسات کاری
- نگرانی در مورد بیماری
- پایین بودن اعتماد به نفس
- حوادث تروماتیک (حوادثی که منجر به ضربه روانی می شوند
- و

نشخوارهای ذهنی باعث بروز چه اختلالات و آسیب هایی می شوند؟

همانطور که در بالا گفتیم، نشخوار فکری میتواند باعث آسیب های جسمی و روحی شود. از نمونه آسیب های نشخوار ذهنی میتوان به موارد زیر اشاره کرد

افسردگی

طبق مطالعات انجام شده ، نشخوار ذهنی میتواند خطر ابتلا به افسردگی را تا حد زیادی افزایش دهد. افراد مبتلا به افسردگی افکار بسیار منفی یا خودتخریبی مانند اینکه بی لیاقت هستند و یا حتما شکست میخورند را دارند و این مسائل سر رشته ای از نشخوار فکری دارد.

اضطراب

در حقیقت میتوان اضطراب را نگرانی یا نشخوار ذهنی برای ترس های خاص یا موقعیت های آینده تعریف کرد. طبق تحقیقات میتوان گفت که نشخوار فکری میتواند باعث افزایش اضطراب شود . برای مثال، افراد مبتلا به اضطراب ممکن است دائماً در مورد ترس های خاصی، مانند این تصور که اتفاق بدی برای خانواده آنها رخ خواهد داد، نشخوار فکری کنند.

ارتباط نشخوار فکری با فوبیا

فوبیا یک ترس شدید است که به دلایل خاصی در افراد ایجاد میشود، انواع مختلفی از فوبیا وجود دارد و زمانی که فرد با عوامل فوبیای خود روبرو میشود ، دچار نشخوار فکری در مورد آن موضوع میشود، تا حدی که توانایی کنترل افکار خود را ندارد. با درمان فوبیا میتوانید به درمان نشخوار فکری نیز کمک کنید.

تاثیرات نشخوار فکری روی افراد

عوارض نشخوار فکری نسبت به شدت آن میتواند متفاوت باشد. ممکن است فردی آسیب زیادی ندیده باشد، اما در عوض فرد دیگری به شدت با این افکار کنترل نشده ، آسیب دیده باشد. در ادامه به چند مورد از تاثیرات نشخوار ذهنی را بررسی میکنیم:

افزایش فشار خون

افزایش فشار خون میتواند یکی از تاثیرات نشخوار فکری باشد، که اگر درمان نشود میتواند خطر مبتلا شدن به بیماری های قلب و عروق را داشته باشد..

کاهش سطح فعالیت

معمولا افرادی که نشخوار فکری دارند ، تمایل کمتری به انجام فعالیت های روزمره دارند و این ممکن است زندگی آن ها را تحت الشعاع قرار دهد.

مشاهده افکار مازوخیستی یا خودتخریبی

همانطور که گفتیم یکی از دلایل نشخوار فکری کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس است. در این حالت افراد افکاری از دسته خود تخریبی دارند و احساس بی فایده بود و انزجار از خود دارند. که این مورد میتواند

زندگی آن‌ها را تحت تاثیر قرار داده و آن‌ها را به سمت افسردگی سوق دهد..



8 روش طلایی درمان نشخوار ذهنی

درمان نشخوار فکری، در زمانی که نمیدانید به آن دچار شده اید و یا زمانی که نمیدانید چگونه آن را درمان کنید، دشوار است. شما میتوانید برای رهایی از نشخوار فکری از قرص برای نشخوار فکری استفاده کنید اما بهتر است ابتدا از روش‌های زیر استفاده کنید. در ادامه روش‌هایی برای کمک به درمان نشخوار فکری آورده ایم:

• مدیتیشن

به طور کلی مدیتیشن میتواند به کاهش استرس و هدایت افکار منفی کمک کند. که در نتیجه به بهبود نشخوار فکری کمک میکند.

• پرداختن به افکار منفی را به تأخیر بیندازید

میتوانید برای فکر کردن به افکار منفی برای خودتان زمان مشخص کنید. مثلاً روزانه 20 الی 30 دقیقه برای فکر کردن به نگرانی های خود کنار بگذارید و اگر در طول روز افکار منفی به سراغتان آمد، آن را به زمان مخصوص خودش موکول کنید.

• سرگرمی

زمانی که فکر منفی به سراغ شما می آید، بهتر است با یک چیز دیگر سرگرم شوید. مثلاً میتوانید در این مواقع کتاب بخوانید، با دوستان صحبت کنید، فیلم ببینید و یا کارهای هنری انجام دهید.

• ورزش

تحرک داشتن و فعالیت های فیزیکی میتواند بهترین روش برای سرگرم شدن باشد. طبق تحقیقات انجام شده، ورزش کردن میتواند به افراد دچار بیماری های روانی تا حد زیادی کمک کند.

• طبیعت گردی

طبق تحقیقات انجام شده گذراندن وقت در طبیعت و پارک میتواند روحیه ی افراد را بهبود دهد. این روش نیز میتواند در درمان نشخوار فکری موثر باشد.

• افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس

بهترین دارو برای نشخوار فکری: یکی از بهترین راه های درمان نشخوار فکری و یا کاهش آن ، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس است. بیشترین علت نشخوار فکری ، کمبود اعتماد به نفس است که شما میتواند با افزایش آن ، کمک شایانی به درمان نشخوار فکر کنید. برای بالا بردن آن میتوانید روش های زیر را انجام دهید:

1. از خودتان مراقبت کنید.
2. کارهایی انجام دهید که در آن عالی هستید.
3. خودتان را برای مرتکب شدن به گناه ، ببخشید.

• دوری از شبکه های اجتماعی

برای جلوگیری از نشخوار فکری سعی کنید استفاده از شبکه های اجتماعی را به حداقل برسانید و یا حداقل مطالبی که افکار و احساس منفی دارند را دنبال نکنید.

• نوشتن افکار منفی

یکی از روش های درمان نشخوار فکری، نوشتن افکار منفی است. با این کار میتوان مدیریت افکار را به دست گرفت و آن ها را سازمان دهی کرد اگر مسائلی که فکرتان را درگیر کرده بدانید، میتوانید آن را به بخشی های کوچک تقسیم کرده و و برای حل آن ها برنامه ریزی کنید

سوالات متداول

1- نشخوار فکری چیست؟

به بیان ساده، بیماری نشخوار فکری یعنی تجزیه و تحلیل و فکر کردن بیش از اندازه به تجربیات و احساسات منفی، که در گذشته برای ما پیش آمده است و فکر کردن به مشکلات بدون دنبال گشتن راه حل برای آن.

2- ارتباط نشخوار فکری با اختلالات چیست؟

نشخوار فکری با اختلالات روانی مانند افسردگی شدید، استرس و اضطراب، وسواس و رابطه دارند به طوری که میتوانند نشخوار فکری را ایجاد کنند و یا باعث تشدید نشخوار فکری شوند.

3- روش های درمان نشخوار فکری چیست؟

برای درمان نشخوار فکری میتوانید : خودتان را با طبیعت گردی ، کارهای هنری ، ورزش ، خواندن کتاب و حل کردن جدول سرگرم کنید. افکار منفی را بنویسید و آن ها را به قسمت های کوچک تبدیل کرده و آن ها را حل کنید و به روانشناس مراجعه کنید.

www.SaedeHamani.com