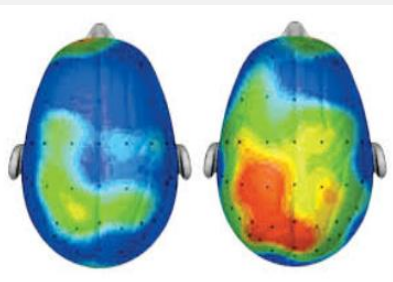


نشانه‌های مغز بیش فعال کدامند؟



ممکن است گاهی برای شما پیش آمده باشد که کارهای بسیاری برای انجام دادن دارید اما حس می‌کنید دیگر توان انجام رسیدگی به امور را ندارید گویی مغزتان با شما یاری نمی‌کند.

ممکن است گاهی برای شما پیش آمده باشد که کارهای بسیاری برای انجام دادن دارید اما حس می‌کنید دیگر توان انجام رسیدگی به امور را ندارید گویی مغزتان با شما یاری نمی‌کند. این مشکل که می‌توان گفت اکثر افراد جهان ممکن است آن را تجربه کرده باشند با عنوان "مغز بیش فعال" (Hyperactive Brain) شناخته می‌شود و احتمالاً گرچه بسیاری از اوقات آن را تجربه کرده ایم اما چندان زیاد درباره آن نشنیده ایم و حتی با علائم آن نیز چندان آشنا نیستیم.

به گزارش ایسنا، بیش فعالی مغز می‌تواند کار را برای شما سخت کند. حتی در برخی موارد گاهی فکر شما چندان مشغول است که به دلایل مختلفی می‌تواند یک چالش برایتان باشد. در این لحظه ذهنتان مشغول است، تمرکز کردن برایتان دشوار است و دچار نوسانات خلقی می‌شوید. اینها مواردی هستند که می‌توانند به شما هشدار دهند مغز بیش فعال دارید. باید ذکر کرد اگر یک مغز بیش فعال دارید، لزوماً به این معنا نیست که شما به اختلال کم توجهی - بیش فعالی مبتلا هستید یا هر بیماری دیگری دارید.

اختلال کم توجهی - بیش فعالی یک اختلال رفتاری رشدی است. معمولاً فرد توانایی دقت و تمرکز بر روی یک موضوع را نداشته، یادگیری در او کند است و فرد از فعالیت بدنی غیرمعمول و بسیار بالا برخوردار است. اختلال بیش فعالی یا کم توجهی تنها محدود به دوران کودکی نیست و در بزرگسالان نیز وجود دارد. اختلال بیش فعالی در بزرگسالی ریشه در دوران کودکی دارد و زمین‌ساز مشکلاتی در بزرگسالی است که می‌تواند با روش‌های درمانی متفاوت بهبود پیدا کند. در اختلال بیش فعالی بزرگسالی، شرایط ذهنی و حفظ توجه برای افراد بسیار دشوار است و علائمی همچون روابط بی ثبات، عملکرد ضعیف، عملکرد نامناسب در مدرسه و عزت نفس پایین را به دنبال دارد. اختلال کم توجهی - بیش فعالی در دوران کودکی شروع می‌شود و ممکن است تا سنین بزرگسالی نیز تشخیص داده نشود و یا افرادی که به بیش فعالی کودک خود بی توجه باشند و به موقع تشخیص داده نشود ممکن است تا بزرگسالی با فرد همراه باشد. اما علائم مغز بیش فعال با مواردی که با اختلال بیش فعالی یا کم توجهی مرتبط هستند، متفاوت بوده و شاید افراد با دانستن این نشانه‌ها که در ادامه ذکر خواهیم کرد بتوانند زودتر از این وضعیت آگاه شوند و درصدد بهبود شرایط خود برآیند. در ادامه هفت نشانه‌ای که محققان آنها را با مغز بیش فعال مرتبط دانسته‌اند، ذکر کرده ایم.

اختلال کم توجهی - بیش فعالی یک اختلال رفتاری رشدی است. معمولاً فرد توانایی دقت و تمرکز بر روی یک موضوع را نداشته، یادگیری در او کند است و فرد از فعالیت بدنی غیرمعمول و بسیار بالا برخوردار است.

دشواری در تمرکز

تقریباً همه افراد گهگاهی با تمرکز مشکل دارند، بنابراین این موضوع به تنهایی مطمئناً به این معنا نیست که مغز شما بیش فعال است، اما به طور بالقوه می‌تواند یکی از علائمی باشد که به این موضوع اشاره دارد. این روزها عوامل آشفتگی و برهم زنده تمرکز در محیط‌های کاری و منازل افزایش پیدا کرده و تمرکز کردن روی کارها نیز دشوارتر شده است. ذهن انسان به طور معمول طوری طراحی نشده که بتواند هرج و مرج‌های فضای اطراف خود را به راحتی مقابله کند چون هر یک از حواس در ظرف یک لحظه محرکی را از دنیای بیرون دریافت می‌کنند و همین امر می‌تواند تمرکز انسان را به راحتی مختل کند. به گزارش سایت خبری هلت لاین، نداشتن تمرکز به ویژه در محیط کار یکی از علائم مهم بیش فعالی مغز در بزرگسالان است.

اضطراب

شاید تاکنون به این موضوع فکر کرده باشید که آیا بیش فعالی و اضطراب با هم مرتبط هستند یا خیر که باید بگوییم پاسخ سوال شما بله است. همه انسان‌ها در زندگی خود دچار اضطراب می‌شوند، ولی اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل ساز است. اضطراب یا تشویش یا دلشوره عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و نگرانی با منشا ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. محققان اظهار می‌کنند در حالی که اضطراب باعث اختلال کم توجهی - بیش فعالی نمی‌شود اما می‌تواند از علائم بیش فعالی مغز شود. همچنین، اختلال کم توجهی - بیش فعالی و اضطراب گاهی اوقات می‌توانند با هم همراه شوند. صحبت کردن با پزشک یا متخصص بهداشت روانی در

مورد این موضوع می تواند به تشخیص آنچه در حال وقوع است کمک کند و تعیین کند که برای اضطراب و اختلال کم توجهی - بیش فعالی به چه نوع درمانی نیاز دارید.

محققان اظهار می کنند در حالی که اضطراب باعث اختلال کم توجهی - بیش فعالی نمی شود اما می تواند از علائم بیش فعالی مغز شود.

اختلال در خواب

خواب یکی از مواردی است که به صورت غیر ارادی و غریزی در تمامی افراد وجود دارد. زمانی که فرد احساس خستگی می کند و نیاز به استراحت دارد به خواب فرو می رود این مکانیسم طبیعی بدن برای ادامه حیات اوست. امروزه افراد توجه کافی به خواب خود ندارند و در مواردی از خواب آلودگی و احساس کسلی در طول روز شکایت می کنند به طوری که صبح با کسالت و خستگی مجبورند از رختخواب جدا شوند. خیلی از ما دلیل این مشکل را نمی دانیم. همه ما شب هایی را سپری کرده ایم که در تمام طول شب به طور مداوم در رختخواب خود به این سمت و آن سمت چرخیده ایم و از اینکه نمی توانیم به خواب برویم کلافه شده ایم. چندی پیش مجله تایم نوشت که بنابر مطالعه ای که محققان دانشکده پزشکی دانشگاه جان هاپکینز انجام داده اند افراد مبتلا به بی خوابی نسبت به افرادی که خواب خوبی دارند، فعالیت مغزی بیشتری دارند. اگر به نظر می رسد وقتی موارد بسیاری مغز شما را درگیر کرده است نمی توانید خواب خوبی هم داشته باشید اما باید گفت این نشانه را جدی بگیرید زیرا این می تواند نشانه ای از داشتن مغز بیش فعال باشد.

مشکل در به یاد آوردن نام افراد

گاهی اوقات به خاطر سپردن نام ها و جزئیات ممکن است بسیار دشوارتر از به خاطر سپردن ایده های کلی یا اصل یک موقعیت باشد. این امر ممکن است مخصوصا اگر با یک مغز بیش فعال سر و کار دارید، بیشتر نیز رخ دهد. زیرا سایت خبری هلث لاین در این باره اشاره کرده است که داشتن مشکل در به خاطر سپردن اسامی، اعداد و موارد مشابه می تواند نشانه بیش فعالی مغز در بزرگسالان باشد.

داشتن علائم افسردگی

افسردگی یک بیماری واقعی و قابل درمان است اما باورهای اشتباه و سوتفاهم ها و اطلاعات نادرست همچنان مانعی در مسیر درمان افراد بسیاری ایجاد می کنند و پیامدهای عدم درمان افسردگی می تواند حتی زندگی فرد را تهدید کند. در مقابل، درک حقایق درباره افسردگی می تواند به معنای نجات زندگی فرد باشد. افسردگی به عنوان سرماخوردگی بیماری های روانی مطرح است، یعنی همانگونه که هیچ فردی نمی تواند ادعا کند دچار سرماخوردگی نشده، هیچ فردی هم نمی تواند بگوید که دچار افسردگی نشده است، اما شدت و ضعف آن در افراد متفاوت است. دلایل افسردگی به طور کامل درک نشده اند اما باور بر این است که احتمالا ترکیبی از عوامل مانند تمایل ژنتیکی به بیماری و برخی عوامل محیطی که می توانند به عنوان محرک عمل کنند، موجب افسردگی می شوند. محققان دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس در مطالعاتی که انجام داده اند اعلام کردند که بسیاری از علائم افسردگی بالینی شامل مواردی مانند مشکل در تمرکز، اضطراب، دامنه کوتاه توجه و موارد دیگر ممکن است با بیش فعالی مغز مرتبط باشند. اگر با برخی از این علائم و نشانه ها دست و پنجه نرم می کنید، می توانید به مراکز مشاوره مراجعه کنید و با درمانگر خود صحبت کنید تا مشخص شود چه اتفاقی در حال رخ دادن است و چگونه می توانید کنترل امور را به دست بگیرید.

محققان دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس در مطالعاتی که انجام داده اند اعلام کردند که بسیاری از علائم افسردگی بالینی شامل مواردی مانند مشکل در تمرکز، اضطراب، دامنه کوتاه توجه و موارد دیگر ممکن است با بیش فعالی مغز مرتبط باشند.

دامنه توجه بسیار کوتاه

دامنه توجه نیز بسته به شرایط و موقعیت می تواند متفاوت باشد و تغییر کند اما اگر به طور مداوم دامنه توجه بسیار کوتاهی داشته باشید، باید بدانید که این مورد یکی از نشانه های مهم دیگری است که نشان می دهد دچار بیش فعالی مغزی هستید. بازه زمانی توجه/ دامنه توجه (Attention span) مقدار زمانی است که صرف تمرکز روی یک کار پیش از آنکه حواسمان پرت شود، می کنیم. حواس پرتی زمانی اتفاق می افتد که توجه به طور غیرقابل کنترلی به فعالیت یا احساس دیگری منحرف شود.

ذهن پریشان

منطقی است که اگر مغز شما بیش فعال باشد نمی توانید بخوابید. به گزارش سایت خبری هلت دی نیوز، افراد مبتلا به بی خوابی اغلب دارای ذهن پریشان هستند که همیشه فعال هستند و به همین دلیل ممکن است نتوانند خواب راحتی داشته باشند. حتی اگر همه این نشانه های مغز بیش فعال را دارید لزوماً به این معنا نیست که شما بیماری قابل توجهی دارید، اما اگر نگران بیش فعالی مغز خود هستید یا به طور قابل توجهی بر زندگی شما تاثیر گذاشته است می توانید با پزشک خود مشورت کنید. چه درمان پزشکی باشد و چه استراتژی هایی برای مدیریت این موارد می تواند به شما کمک شایانی در ارتقا کیفیت زندگی تان کند. آرامش نه تنها برای یک بدن خسته بلکه برای درمان یک ذهن شلوغ و کاهش استرس آن نیز ترمیم کننده است. به هم ریختگی ذهنی بیش از حد می تواند تاثیر منفی بر زندگی شما به شکل اضطراب، اختلال خواب و احساس غرق شدن داشته باشد. تعدادی از فعالیت ها و تکنیک ها وجود دارند که می توانید امتحان کنید که به پاکسازی ذهن شما از افکار تهاجمی و درهم ریختگی ذهنی کمک می کند. مدیتیشن و ذهن آگاهی احتمالاً قدرتمندترین ابزار برای کمک به بازیابی وضوح ذهنی هستند. ذهن آگاهی (Mindfulness) یک فرایند روانشناختی آوردن توجه به تجربیات زمان حال بدون قضاوت یا به عبارتی پرورش آگاهی و هوشیاری با تکیه بر مراقبت و زیر نظر گرفتن توجه در زمان حال بدون قضاوت است. تعریف کوتاه ذهن آگاهی یعنی آگاهی از لحظه است.