

رویاهایی که متوقف نمی‌شود

بسیاری از خیالپردازان ناسازگار گزارش می‌دهند که با حرکات معمولی تحریک می‌شوند و حتی ممکن است ...



بسیاری از خیالپردازان ناسازگار گزارش می‌دهند که با حرکات معمولی تحریک می‌شوند و حتی ممکن است از حرکت‌هایی مثل عقب و جلو رفتن یا گام برداشتن برای وارد شدن به محدوده ذهنی صحیح استفاده کنند؛ کمی شبیه خودهیپنوتیزمی.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «مدتی است روانپزشکان نوعی اختلال روانی به نام «رویاپردازی ناسازگار» را مورد مطالعه و تجزیه و تحلیل قرار داده‌اند. گزارش‌ها در مورد افرادی که رویاپردازی‌های غوطه‌ورکننده غیر معمولی دارند، توجه این گروه از روانپزشکان را به خود جلب کرد. آنها سراغ گروهی از جمعیت رفتند که معمولاً به شکل عمیقی در فکر و خیال‌شان فرومی‌روند و این اختلال را مورد بررسی قرار دادند. تخیلات واضح و وسواس‌گونه در بهترین حالت می‌توانند منبع لذت و راحتی باشند، در عین حال عاملی جدی برای اهمال‌کاری و حواس‌پرتی هستند و ممکن است افراد را از حفظ ارتباطات اجتماعی، مراقبت از سلامت خود یا حتی خوردن وعده‌های غذایی منظم بازدارند. نتایج این پژوهش جدید نقاط جدیدی را در خصوص دلایل بروز این رفتار روشن کرده‌است.

در طول این مطالعه محققان با بیمارانی برخورد کردند که وارد شدن به خیالپردازی‌های واضح را راهی برای تسکین دردهای روانی خود مثل شکست عاطفی یا تنهایی شدید توصیف می‌کردند. یکی از بیماران گفت خیالپردازی از نظر او راهی است برای فرار از آنچه در زمان حال اتفاق می‌افتد. این بیمار اضافه کرد شرایط زیادی در زندگی روزمره وجود دارد که او را می‌ترساند و خیالپردازی کمک می‌کند این ترس را احساس نکند.

خیالپردازی‌های عمیق روزانه

محققان برای این اختلال روانی اصطلاح رویاپردازی ناسازگار را ابداع کرده و در نشریه «روان‌درمانی معاصر» مقاله‌ای را درباره آن به چاپ رسانده‌اند. کمی بعد مشخص شد این نوع خیالپردازی بسیار متفاوت از سرگردانی ذهنی است که فردی معمولی ممکن است آن را تجربه کند. دکتر دیوید مارکوسون کلاوترز، روانشناس دانشگاه لیناوس سوئد، می‌گوید: «سرگردانی ذهنی می‌تواند شامل افکار زودگذر باشد. برای مثال شما در حال خواندن یک کتاب هستید سپس خود به خود به یک دوست قدیمی فکر می‌کنید.»

هرچند افراد دچار رویاپردازی ناسازگار نیز ممکن است مستعد این نوع حواس‌پرتی باشند اما خیالپردازی‌های آنها پیچیده، دقیق و وسواس‌گونه است. تجربیات فردی به نام میشل با اختلال خیالبافی ناسازگار شامل سفرهای بین‌المللی، کار به عنوان گزارشگر در مناطق فاجعه‌زده و انجام تحقیقات مهم درباره کووید-۱۹ است.

داستانی که میشل می‌سازد اغلب آن قدر پیچیده است که می‌تواند ساعت‌ها وقت برای پیداکردن جزئیات خاص در اینترنت صرف کند و بیشتر و بیشتر در تخیلش غرق شود. میشل می‌گوید: «من در ذهنم این اتفاقات را به وضوح می‌بینم. گویی کاری را که دیروز انجام داده‌ام به تصویر می‌کشم.»

بسیاری از خیالپردازان ناسازگار گزارش می‌دهند که با حرکات معمولی تحریک می‌شوند و حتی ممکن است از حرکت‌هایی مثل عقب و جلو رفتن یا گام برداشتن برای وارد شدن به محدوده ذهنی صحیح استفاده کنند؛ کمی شبیه خودهیپنوتیزمی.

اعتیاد به خیالپردازی

خیالپردازی‌های این افراد جزئیات بسیاری دارد اما آنها تخیلات‌شان را با واقعیت اشتباه نمی‌گیرند، و تمایلی به بیرون آمدن ناگهانی از تخیل‌شان ندارند. محققان می‌گویند: خیالپردازی این افراد خودخواسته است نه تحمیل‌شونده. این باعث می‌شود این نوع رویاپردازی با روان‌پریشی متفاوت باشد. در روان‌پریشی، فرد از وضعیت روانی خود آگاهی کمتری دارد و خیالپردازی به خودی خود برای سلامت روانی فرد مضر نیست. مشکل زمانی به وجود می‌آید که خیالپردازی بیش از حد باشد.

به گفته محققان بسیاری از افراد از رویاهای خود برای فرار از احساسات منفی استفاده می‌کنند. در واقع رویاها تسکین کوتاه

مدتی ارائه می کنند اما مانع رویارویی فرد با مسائلی می شوند که ممکن است منبع ناراحتی او باشند. در یکی از مطالعات، از شرکت کنندگان خواسته شد احساسات و رفتارهای روزانه خود را در طول یک دوره دوهفته ای ثبت کنند. محققان دریافتند پس از یک روز خیالپردازی بیش از حد، احساسات منفی اغلب افزایش می یابند. در همین حال در مطالعه ای پروفیسور آلساندرو موسستی در دانشگاه پارمای ایتالیا، واکنش افراد به مراحل اولیه همه گیری کووید-۱۹ را مورد بررسی قرار داد.

نتایج نشان داد خیالپردازان ناسازگار به احتمال زیاد سطوح بالاتری از افسردگی و اضطراب را تجربه می کنند. برای بسیاری از افراد مبتلا به خیالبافی ناسازگار، خیالپردازی ها آن قدر با ارزش هستند که بر تجربیات زندگی واقعی ارجحیت دارند و می توانند در روابط افراد و حتی خوردن وعده های غذایی منظم اختلال ایجاد کنند. یکی از بیماران می گوید: «وقتی گرسنه بودم، وعده های غذایی ام را دو یا سه ساعت به تعویق می انداختم.»

چنین گزارش هایی باعث شده برخی روانشناسان رویاپردازی ناسازگار را اعتیادی شبیه اعتیاد به الکل بدانند.

چه باید کرد؟

بسیاری از خیالبافان ناسازگار با وجود مشکلات شدیدی که با آن روبه رو هستند، نمی خواهند تجربیات خود را با اطرافیان شان به اشتراک بگذارند. یکی از بیماران می گوید آشکارکردن رویاهای ناسازگار سخت تر از بروز دادن اضطراب و افسردگی اش است، با وجود آنکه پیروان این بیماری های روانی وجود دارد، این نوع تجربیات به طرز شگفت آوری رایج هستند؛ طوری که گفته می شود از هر ۴۰ نفر یک نفر دچار این اختلال است. این یعنی اختلال رویاپردازی ناسازگار از نظر شیوع مشابه اختلال اضطراب فراگیر و شایع تر از بی اشتهاهی عصبی یا اختلال وسواس فکری - اجباری است.

جالب اینجاست خیالبافی ناسازگار در میان افرادی که مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش فعالی تشخیص داده شده اند، بسیار رایج است. به نظر می رسد میل مداوم به رویاپردازی باعث ایجاد مشکلات تمرکز می شود. هرچند نشانه های امیدوارکننده ای وجود دارد مبنی بر اینکه افراد می توانند یاد بگیرند عادت خیالپردازی خود را کنترل کنند اما اینکه دقیقاً چگونه باید با رویاپردازی ناسازگار برخورد کرد، سوالی است که هنوز به آن پاسخ قطعی داده نشده است.

محققان معتقدند در بسیاری از موارد ممکن است این امکان وجود نداشته باشد یا حتی مطلوب نباشد افراد رویاهای خود را به طور کلی حذف کنند. در عوض، هدف باید تنظیم کردن عادت ها و پیدا کردن راه های جایگزین برای پردازش احساسات منفی باشد. برای مثال بیماران می توانند خیالپردازی را به ساعت های خاصی از روز محدود کنند یا از گفت و گو با شخصیت های خیالی شان برای به دست آوردن دیدگاهی در مورد مشکلات استفاده کنند.

منبع: theguardian.com