

چطور با نشخوار فکری مقابله کنیم؟

روانشناس با اشاره به اینکه نشخوار فکری افکاری منفی هستند که افراد در ذهنشان دارند که در نتیجه روی دادن یک اتفاق یا موضوعی در فرد ایجاد می شود، گفت:



روانشناس با اشاره به اینکه نشخوار فکری افکاری منفی هستند که افراد در ذهنشان دارند که در نتیجه روی دادن یک اتفاق یا موضوعی در فرد ایجاد می شود، گفت: در واقع بیش از اندازه یک مسئله را در ذهن تجزیه و تحلیل کردن را گویند که فرد در چینی شرایطی به هیچ راه حلی فکر نمی کند، بلکه مدام با خود کلنجار می رود. چطور با نشخوار فکری مقابله کنیم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، وقتی در یک چرخه نشخوار فکری گیر می کنید، خارج شدن از آن دشوار است. نشخوار فکری تمایل به تحلیل مکرر و منفعلانه مشکلات و نگرانی هاست؛ بدون اینکه اقدامی برای ایجاد تغییرات مثبت صورت بگیرد. وقتی این افکار دائماً تکرار می شوند یا فقط روی جنبه های منفی متمرکز می شوند، زمانی که ذهنتان درگیر اینگونه افکار می شود، بسیار مهم است که هر چه سریع تر آنها را متوقف کنید تا شدیدتر نشوند. نشخوار فکری یک اختلال روانی نیست بلکه با برخی از اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و وسواس فکری-عملی همایند است. با این وجود در صورتی که به دفعات زیاد و با شدت بالا بروز کند می تواند سلامت روانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

برای واکاوی این موضوع و پاسخ به پرسش های مرتبط با نشخوار فکری با «سالومه آقایی، روانشناس» به گفت و گو نشستیم. آنچه در ادامه از نظرتان می گذرد، مشروح این پرسش و پاسخ است.

نشخوار ذهنی مکانیسم ذهنی است و ذهن افراد با آن درگیر می شود
نشخوار ذهنی چه تعریف دارد؟

نشخوار ذهنی در واقع یک اختلال حساب نمی شود، بلکه مکانیسم ذهنی است و ذهن افراد با آن درگیر می شود. از کودکی در سنین پنج شش سالگی شروع می شود و چون ذهن با آن درگیر است فکر افراد می تواند با این موضوع شروع شود و تا سنین بالاتر و تا زمانی که فرد زنده است ممکن است ذهنش را درگیر کند. نشخوار فکری در واقع افکاری هستند که افراد در ذهنشان دارند.

البته برای حل یک مشکل ممکن است فکر کنیم و برای آن راه حل پیدا کنیم، اما وقتی به نشخوار فکری تبدیل شود، یعنی درباره آن مسئله فکر می کنیم اما نمی توانیم راه حل پیدا کنیم و وقتی که فکر می کنیم حتی حالمان بدتر از قبل می شود و به جای اینکه برای آن موضوع راه حل پیدا کنیم فقط به آن فکر می کنیم. در واقع و بیش از اندازه یک مسئله را در ذهن تجزیه و تحلیل کردن است و معمولاً افکار منفی است که در ذهن فرد مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد.

اگر در دوستی با بزرگترها بحثی پیش بیاید، مثلاً فکر می کند که نباید فلان جمله را می گفتم و اگر گفتم ای کاش بعد از این، این جمله را می گفتم و یا چرا آن حرف را به من زد و یا اگر این را گفت منظور اینطور بوده و اگر منظورش این بوده چرا من جوابش را ندادم؛ یعنی فرد همین طور با خودش کلنجار می رود و ممکن است روزها و هفته ها در مورد مسئله ای فکر کند و حال خودش را بدتر کند؛ به عبارتی تجزیه و تحلیلی که به شکل منفی است.

چرا نشخوار فکری نامیده می شود و وجه تسمیه این کلمه چیست؟

اینها چون خیلی در ذهن فرد تکرار می شود و تکراری است و خوب نبوده و بار روانی خوبی ندارد، به این نام نامیده می شود. در واقع ممکن است افراد در اثر این نشخوارها دچار افسردگی و اضطراب شوند؛ چون می تواند شدت افسردگی را خیلی بالاتر ببرد. معمولاً کلمات روانشناسی ترجمه شده کلمات انگلیسی هستند. موضوع دیگر، چون خیلی منفی بوده و نشخوار کلمه منفی است اینطور نامیده شده است.

تفاوت نشخوار ذهنی با افکار منفی چیست؟

نشخوار فکری در واقع همان افکاری است که منفی بوده و معمولاً مثبت نیست، اما ذهن را خیلی درگیر می کند. ممکن است

فردی در مورد مسئله ای فکر منفی داشته و نسبت به کسی سوءظن داشته باشد، به مسائل پارانویید وارد شود و وارد اختلال شده و حس بدبینی داشته باشد. یا اینکه اسکیزوفرنی باشد که فرد فکر منفی می کند و احساس کرده کسی تعقیبش می کند. یک فکری که به طور معمول فرد فکر کند و خیلی سطحی و گذرا باشد. اما نشخوار فکری هر لحظه می تواند فکر فرد را درگیر کند و در واقع نشخوار فکری از نظر تکرار و وقت گیری زمان، بیشتر است؛ ممکن است فردی نسبت به موضوعی فکر منفی داشته باشد اما هر لحظه درباره آن فکر نمی کند، اما درباره نشخوار فکری فرد همه چیز را رها کرده و فقط به آن فکر می کند، اما در افکار منفی مثلا اینکه فردی زمستان را دوست ندارد اما فکرش درگیر این مسئله نیست اما تفاوتش شدت در زمانبر بودن در نشخوار فکری است.

نشخوار فکری جزو مسائل منفی در روانشناسی است

آیا نشخوار فکری از نظر روانشناسی خوب است یا بد؟

این مسئله جزو مسائل منفی در روانشناسی است و اغلب زمانی پیش می آید که یک مشکلی در زندگی فرد پیش می آید که این مسئله از نظر بار عاطفی سنگین است؛ مثل یک رابطه زناشویی که به طلاق منجر می شود؛ یعنی طلاق آنقدر بار سنگینی روی فرد داشته که به شکل یک نشخوار ذهنی در فرد به وجود آید. یعنی شروع آن زمانی است که یک استرس سنگین روی فرد پیش بیاید. این مسئله می تواند مثل طلاق یا وقایع طبیعی مانند سیل و زلزله و... باشد یا تصادف سنگینی روی دهد.

در واقع یک مسئله ای برای فرد پیش می آید که آن استرس برای فرد بسیار سنگین است و به شکل منطقی و ملایم نمی تواند آن مسئله را در ذهن خود حل کند و به نشخوار ذهنی روی می آورد؛ مثلا بیماری سنگینی مانند سرطان یک عضو خانواده که ممکن است ذهنش درگیر شود که مثلا ای کاش غذای سالمتری خورده بودیم و یا در مورد مسائل پزشکی ذهنش درگیر شود، یا ممکن است که در مورد این علائم فکرش درگیر شود که ای کاش در هوای بهتری زندگی کرده بودم، ورزش می کردم و از نظر روانی بیشتر به خود می رسیدم و استرس و ناراحتی کمتری می داشتم که همه اینها باعث نشخوار فکری می شود.

اگر نشخوار ذهنی به شدت ادامه پیدا کند، آن فرد می تواند دچار اختلالاتی مانند اختلال وسواس فکری و افسردگی شدید شده و حتی ممکن است افکار خودکشی به وجود آید

در نتیجه یکی از دلایل اصلی که افراد به آن منجر می شوند فشار مسائل زندگی است که برای آنها پیش می آید و نتوانستند به شکل صحیحی برای آن راه حل پیدا کنند. اگر نشخوار ذهنی به شدت ادامه پیدا کند، آن فرد می تواند دچار اختلالاتی مانند اختلال وسواس فکری و افسردگی شدید شده و حتی ممکن است افکار خودکشی به وجود آید، به خاطر اینکه در آن فرد افسردگی شدید ایجاد شده و دچار اختلال شده است؛ بهتر است اگر فردی فکرش خیلی درگیر شده به وسیله راه هایی بتواند جلوی این مسائل را بگیرد و دنبال درمان باشد.

آیا نشخوار فکری اختلال روانی محسوب می شود؟

نه، اختلال روانی نیست؛ یعنی یک چیز طبیعی است. این مکانیسم ذهنی بوده و فکر افراد درگیر می شود. تا حدی درباره مسائل فکر کردن طبیعی است، اما نشخوار فکری یعنی فرد بیش از اندازه در مورد آن مسئله فکر کند؛ به شکلی که همه زندگی اش درباره آن مسئله شود و راه حلی پیدا نمی کند و حل مسئله در آن نیست. مثلا زمانی ماشین من خراب می شود و فکر می کنم باید تعمیرگاه بروم، یا خودم در تعمیر کردن مهارت دارم و یا ممکن است تحقیق کرده و یا کتابی بخوانم؛ یعنی فکری می کنم تا راهی پیدا کنم. اما در نشخوار فکری معمولا راه حلی برای موضوع پیدا نمی شود. مثلا فرد می گوید چرا ماشین خراب شد؟ شاید زیاد ترمز گرفتم و یا چون دیروز سه ساعت در ترافیک بودم به ماشین فشار آمده و دائم اینطور فکرها را می کند.

نشخوار کنندگان فکری مدام با خودشان کلنجار می روند

با این توضیحاتی که دادید آیا می شود گفت خطایی از فرد سر زده و کم کاری صورت گرفته و به جای اینکه راه حل پیدا کند فرد دائم با خودش کلنجار می رود؟

بله، دقیقا فرد با خودش کلنجار می رود، اما ممکن است اینطور نباشد. مثلا فرزندش مریض شده و احتیاج به بیمارستان داشته باشد اما تقصیر پدر و مادر نبوده و فرد دچار نشخوار فکری شده و به جای اینکه راه درمان پیدا کند و به دنبال دکتر برگردد و یا با دکتر مشورت کند دائما ممکن است در ذهنش این موضوع باشد که مثلا اگر آن ویتامین را به فرزندم می دادم این طور نمی شد و یا مدام با خودش فکر می کند؛ فکرهایی که آزاردهنده است و یا حتی ممکن است جوابی برای سؤال خود پیدا نکند.

فکر کردن زیاد مشخصه نشخوار کنندگان فکری است

مدام فکر می کند اما به جایی نمی رسد. کسی که دچار نشخوار فکری است از کسی سؤالی نمی پرسد، بلکه مدام با خودش درباره مثلا ویتامین فکر می کند؛ در حالی که ممکن است بیماری ژنتیکی باشد و به ویتامین ربطی نداشته باشد اما از کسی سؤالی نمی کند تا مسئله را حل کند بلکه دائم با خودش فکر می کند.

بیشتر افرادی که دچار نشخوار ذهنی هستند، دچار اختلال افسردگی می شوند
این موضوع در مورد افرادی که سابقه افسردگی دارند بیشتر است؟ به عبارتی فردی که دچار افسردگی است بیشتر دچار نشخوار فکری می شود؟

می تواند نشخوار فکری کاری به فرد افسرده نداشته باشد. البته افسردگی با نشخوار فکری یک شکلی درآمیخته شده؛ یعنی اگر نشخوار را کنترل نکنند این باعث می شود تا افراد دچار اختلال افسردگی شوند؛ بنابراین می تواند این دو آمیخته شوند. یعنی فردی اگر افسرده شده و فکرس درگیر شود، چون افراد افسرده زمان هایی انگیزه برای فکر کردن ندارند، نمی توان گفت افسرده ها دچار نشخوار فکری شوند؛ چون انگیزه ای ندارند و اصلا بسیاری از اوقات حوصله فکر کردن ندارند. بیشتر افرادی که دچار نشخوار ذهنی هستند، دچار اختلال افسردگی می شوند.

آیا اساسا نشخوار فکری بد است؟

بله، جزو مکانیسم ذهنی است که بد بوده و نمی توان گفت خوب است و آن عوامل استرس زایی که فرد در زندگی با آن روبه رو می شود می تواند منجر به نشخوار فکری شود. اگر فردی بداند که در حال تبدیل به نشخوار فکری است و هر روز درگیر است و نمی تواند راه حلی پیدا کند، با همین فکر کردن حالش بدتر از قبل می شود؛ چون باعث حل مسئله نیست، بلکه یک سری افکار تکراری هستند که نگران کننده بوده و مدام در ذهن فرد تکرار و تجزیه و تحلیل می شود؛ در حالی که فرد باید به دنبال راه حل بگردد که چه کار کنم تا از فکرهای مکرر بیرون بیایم. اما فقط فکر است که حال فرد را بدتر می کند.

چطور بفهمیم دچار نشخوار فکری شده ایم و تفاوت فکر کردن و نشخوار فکری چیست؟ به عبارتی چطور بفهمیم دچار نشخوار فکری شده ایم یا اینکه درباره مسئله ای فکر می کنیم؟

ممکن است درباره موضوعی مثلا ثبت نام کودک یا مدرسه فکر کنیم و یا درباره آن تحقیق کرده که این فکر کردن می شود. البته این مسئله استرس های شدیدی برای افراد نداشته باشد و یا اگر باشد بستگی به نوع برخورد با مسئله است، اما وقتی موضوعی مانند طلاق است که دو نفر می توانند از هم جدا شوند یکی از آن دو، قبل از جدایی صحبت می کند و دنبال مشاور و روانشناس است که ببیند اگر می شود کاری انجام دهد، یا اگر مشکلی وجود دارد حل می شود یا خیر؛ یعنی فکری می کند تا راه حلی پیدا کند.

درست است که آن مسئله او را ناراحت و غمگین می کند و آن را به نوعی شکست می داند، اما برای آن مشکل قدمی برمی دارد و تحقیق می کند. مثلا کتاب خوانده یا مشاوره و تحقیق کرده؛ یعنی با فکر کردن به راه حل می رسد و می گوید کتاب بخوانم، با مشاور صحبت کنم و... اما در نشخوار فکری فقط در مورد این مسئله که منجر به طلاق می شود فکر می کند و راه حلی پیدا نمی کند.

معمولا نشخوار فکری به راه حل نمی رسد و فرد فقط فکر می کند

معمولا نشخوار فکری به راه حل نمی رسد و فقط فکر می کند. مثلا می گوید اگر همسرم می خواهد از من جدا شود حتما من آدم بدی هستم و یا او آدم بدی است. چرا من ازدواج کردم؟ و ای کاش با آن آدم ازدواج نمی کردم! یا آن کار را انجام می دهم و... دائم این فکرها در ذهنش می چرخد. در واقع افکاری است که کلنجار رفتن فرد با خود است و هیچ راه حلی برای آن فکر ندارد؛ به طوری که اگر پنج روز هم فکر کند راه حل پیدا نشده و فرق آن همین است. چون افکار معمولی دنبال راه حل می گردد و اگر پیدا شد دیگر به آن فکر نمی کنیم؛ در حالی که در نشخوار فکری فقط فکر می کنیم و حالمان بدتر می شود.

ممکن است برای افرادی در مواقعی استرس و اضطراب پیش بیاید؛ همین استرس های زندگی است و همچنین افرادی که عزت نفس پایین تری دارند ممکن است بیشتر دچار نشخوار فکری شوند. افرادی که مثلا می گویند من خوب نیستم یا تو خوب نیستی، من کار خوبی نکردم و یا... این فکرها را بیشتر دارند و بیشتر این افراد دچار نشخوار فکری می شوند. همچنین افراد کمالگرا که دوست دارند همه چیز تکمیل باشد. این افراد اگر جایی ببینند کم و کاستی وجود دارد ممکن است فکرشان بسیار درگیر شود.

راه فرار از نشخوارهای ذهنی

چطور از دام نشخوار فکری خلاص شویم؟ آیا نیاز به مشاوره دارد یا درمان دارویی هم مؤثر است؟

این مکانیسم ذهنی چون ذهن را درگیر کرده، اولین کار این است که فرد ذهنش را درگیر یک کاری کند؛ یعنی مثلا درباره بیماری

فرزندم که هر روز من را دچار اختلال می کند و درگیر هستم، به محض اینکه آن فکر به سراغم آمد باید کاری کنم که فکرم به سمت دیگری برود.

اگر ظرف را می شویم این کار را چون با دست انجام می دهیم فکرمان درگیر نمی شود و جواب نمی دهد، اما اگر با دوستم تلفنی صحبت کنم، ذهنم درگیر می شود؛ در نتیجه یکی از کارها این است که به یک فردی مانند مامان و یا دوستم زنگ بزنم یا با کس دیگری وارد گفت و گو شویم. چون هنگام وارد گفت و گو شدن با فرد دیگر، مدت زمانی را که ذهن درگیر با صحبت کردن با آن فرد می شود، بسیار مؤثر است.

یکی از کارهای دیگر دیدن فیلم است؛ چون در این حالت ذهن فرد درگیر می شود و یا اینکه فرد بتواند کتاب بخواند یا مشغول کاری شود که ذهنش درگیر شود؛ مثلاً نقاشی بکشد یا اطراف خانه و در محیط باز قدم بزند. بهترین کارها این است که ذهنش را درگیر کند تا بتواند مسیر فکری عوض شود.

اما ممکن است اگر فرد جارو برقی بکشد آن کار به او کمک نکند؛ چون ذهنش درگیر نشده، پس اولین کاری که انجام می دهد این است که ذهنش را درگیر کند؛ مثلاً جدول حل کردن یا بازی که فکر را مشغول کند و یا معاشرت با دوستانی که منفی باف هستند را کم کند یا افرادی که پرتوقع، افسرده و ذهن خسته و منفی ای دارند معاشرت کمتری کند و به سمت افراد شاد برود یا به سمت افرادی برود که کمالگرا نیستند و در واقع واقع بین تر هستند.

می تواند مسیر دوستان خود را تغییر دهد یا از شبکه های اجتماعی کمتر استفاده کند؛ چون گاهی اوقات ممکن است مسائلی در این شبکه های اجتماعی بخواند که شبیه مشکلات فرد است و بیشتر ذهنش را درگیر کند که اینها کارهایی است که می تواند فرد انجام دهد.

کدام افراد دچار نشخوار فکری می شوند؟

در کدام افراد نشخوار فکری وجود دارد و یا به عبارت دیگر آیا گروهی هستند که مستعد نشخوار فکری باشند؟

در افرادی که وقایع استرس های زندگی بیشتر برایشان پیش می آید و شرایط زندگی شان طوری باشد که دچار استرس بیشتری هستند و یا افرادی که دارای عزت نفس پایین تری هستند و کمالگرا هستند؛ همچنین افرادی که بیش از اندازه در ارتباطاتشان تمرکز می کنند یا افرادی که دچار اضطراب شدید می شوند بیشتر درگیر نشخوار فکری هستند.

در واقع خیلی سن درگیر نمی شود و از کودک پنج شش ساله می تواند درگیر نشخوار ذهنی شود تا افراد سنین بالاتر. مثلاً فرزندی که والدینش از هم جدا شدند، فکر می کند که او مقصر است و می گوید «کار بدی کردم» و مدام این را در ذهنش تکرار می کند و نمی تواند این جدایی را در ذهن حل کند و مدام با خود درگیری ذهنی پیدا می کند.

بیشتر از همه وقایع استرس زایی است که برای افراد پیش می آید؛ به طوری که یکسری از افراد می توانند با آن مقابله کنند اما عده ای نمی توانند. مثلاً در یک مسئله ای یک نفر می تواند بحرانی را از فرد دیگری بهتر حل کند؛ با توجه به اینکه ذهنش آشفته بوده و یا اینکه منظم تر است.

اینها باعث می شود مسئله ای که برایشان پیش می آید درباره آن فکر کرده و راه حلی پیدا می کند. وقتی راه حل را امتحان می کند و جواب می دهد روزهای دیگر مشغولیت ذهنی کمتر می شود. اما این افراد نمی توانند این کار را انجام دهند؛ برای اینکه کمالگرا هستند و می خواهند خیلی کامل باشند یا استرس های زیادی را تجربه کرده اند یا اینکه عزت نفس پائینی دارند و به خودشان اعتماد ندارند که یک کاری را خوب انجام دهند. این افراد می توانند زیادتر باشند و سن فرد زیاد با این موضوع درگیر نیست و بستگی به آن دارد که فکرش در چه جهتی باشد.

اگر فرد با این کارهایی که پیشنهاد دادیم از نشخوار فکری خلاص نشده و خوب نشد، ممکن است نشخوار فکری عوارضی داشته باشد و اضطراب و افسردگی را بالاتر برده و تشدید کند و چون اضطراب را بالا می برد، خواب را نیز تحت تأثیر قرار داده یا در اشتهاها فرد تأثیر بگذارد؛ به طوری که ممکن است اشتها را کم یا زیاد کند. همچنین مهارت های اجتماعی فرد را پایین بیاورد و فرد نتواند با دیگران ارتباط برقرار کند.

چه زمانی به متخصص روان مراجعه کنیم؟

اگر عوارض آن بیشتر از حد معمول است؛ به طوری که روی کارهای روزمره تأثیر می گذارد و حتی نمی تواند روی کار خود فکر کند، وقتی افراد ببینند با همین کارها که پیشنهاد شده نتوانستند مسئله را حل کنند و روی کارهای روزمره شان تأثیر می گذارد، در این زمان فرد باید به متخصص مراجعه کند تا بتواند این قضیه را کنترل کند تا شدیدتر و حادث تر نشود.

وسواس فکری با نشخوار فکری چه تفاوتی دارند؟
در اینجا سؤالی پیش می آید که نشخوار فکری با وسواس فکری چه فرقی دارد؟

در وسواس های فکری افراد فکر می کنند و فکرشان درگیر می شود، اما فکرهايشان با هم فرق دارد و تفاوت در این است که در وسواس فکری، یکی از وسواس های فکری درباره اضطرابی است که منشأ اضطراب است.

تفاوت وسواس فکری و نشخوار فکری این است که در وسواس فکری، اضطرابی باعث شده تا فکر فرد مشغول قضیه ای شود و بعد فرد وارد یک کار عملی می شود؛ مثلاً اگر فرد فکر کند که دستانش تمیز نیست مدام آن را می شوید؛ یعنی به دنبال فکر، کار عملی دارد، اما در نشخوار فکری عملی به دنبال ندارد، بلکه همان فکری است که درگیر است.

یکی از تفاوت ها این است که در وسواس فکری، عملی به دنبال آن می آید؛ مثلاً شستن دست ها و یا اینکه اتاق و کمد فرد بیش از اندازه مرتب است؛ یعنی اگر می خواهد بلوزی را تا کند حتماً باید دکمه هایش را ببندد؛ به عبارتی وقتی فرد دچار وسواس فکری می شود، فکری است که به دنبال آن عمل یا کاری را انجام می دهد تا اضطراب را کم کند، اما در نشخوار فکری هیچ عملی به دنبال آن نیست و فقط فکر تنها درگیر است.
نشخوار فکری جزو اختلال حساب نمی شود، اما وسواس فکری خود اختلال است

در وسواس فکری چون اضطرابی است که با یک عملی می خواهد اضطراب را کم کند، اصلاً داستان آن غم و شادی نیست، اما در نشخوار فکری، افکار منفی و غم انگیز بوده و هیچ چیز خوشحال کننده ای وجود ندارد. نشخوار فکری جزو اختلال حساب نمی شود؛ چون یک مکانیسم ذهنی است و اگر شدید شود منجر به اختلال می شود، اما وسواس فکری خود اختلال است.
آیا نشخوار فکری درمان دارویی دارد و یا فقط باید فرد به مشاور مراجعه کند؟

ممکن است چون این افراد دچار زیاد فکر کردن می شوند، دچار افسردگی، اضطراب و یا حتی وسواس فکری شوند؛ در نتیجه ابتدا نزد روانشناس می روند و اگر روانشناس تشخیص دهد باید نزد روانپزشک بروند؛ چراکه روانپزشک ممکن است ببیند فرد دچار افسردگی، اضطراب و وسواس فکری است؛ در نتیجه ممکن است دارو تجویز کند که در مرحله تجویز دارو باید شدت آن خیلی زیاد باشد، اما در مرحله اولیه، درمان دارویی ندارد، بلکه بهتر است افراد به سمتی بروند که چه کار می توانند برای این حالت انجام دهند.