

شما هم از آینه می‌ترسید؟

اگر جزو آن دسته افرادی هستید که از آینه فراری بوده و حتی صبح که از خواب بیدار می‌شوید نیز فکر دیدن دوباره چهره شان در آینه آزارشان می‌دهد...



سلامت نیوز: اگر جزو آن دسته افرادی هستید که از آینه فراری بوده و حتی صبح که از خواب بیدار می‌شوید نیز فکر دیدن دوباره چهره شان در آینه آزارشان می‌دهد، خوب است بدانید در این مورد تنها نیستید و افراد دیگری نیز هستند که به این احساس دچارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبر آنلاین؛ تحقیقاتی که انجام شده نشان می‌دهد بیشتر از 90 درصد زنانی که بین سنین 40 تا 50 سالگی قرار دارند، از دیدن تصویر چهره خود در آینه بیزارند. این افراد از نوعی هراس شدید و غیرمنطقی رنج می‌برند که متخصصان آن را "سندروم وحشت از آینه در سنین میانسالی" نامگذاری کرده‌اند.

بر اساس این تحقیقات تنها 9 درصد از زنان بالای 50 سال از دیدن تصویر خود در آینه احساس رضایت می‌کردند و این در حالی است که 43 درصد از افراد حدود 20 سال اعلام کردند از چهره و ظاهر خود راضی هستند.

همچنین طی یک بررسی دیگر از زنان خواسته شد تصویری را که از خودشان دارند بیان کنند و جالب اینجاست که بیشتر از 50 درصد این زنان خود را معمولی و حتی شلخته توصیف کردند؛ در حالی که زنان و دختران حدود 20 سال درباره خودشان این طور تصور میکردند که جذابند.

سن بیشتر؛ اعتماد به نفس کمتر

نتایج یک نظرسنجی دیگر که بین 1200 زن انجام شد نیز نشان داد تغییرات ناشی از افزایش سن به کاهش اعتماد به نفس ظاهری زنان می‌انجامد. در حقیقت همه زنان میانسال شرکت کننده در این نظرسنجی اظهار داشتند که ای کاش می‌توانستند وضعیت فعلی‌شان را تغییر دهند و مهم تر از هر چیزی این که از شر شکم های برآمده خلاص شده و یک شکم صاف داشته باشند. داشتن بازوها و پاها و ورزشی نیز از آرزوهای مهم و مشترک آنها به حساب می‌آمد که در درجه های بعدی قرار داشت.

سوزان کوئیلیام که یک روانشناس است در این رابطه می‌گوید: این تحقیق نشان دهنده این است که تعداد زنانی که از سندروم میانسالی و ترس از نگاه کردن به آینه رنج می‌برند رو به افزایش است. مساله اینجاست که این زنان بسیار ناشاد و ناراضی بوده و مدام خودشان را زیر ذره بین قرار داده و تحقیر خواهند کرد.

این روانشناس در ادامه می‌گوید: داشتن یک زندگی خانوادگی، تثبیت موقعیت شغلی و کسب موفقیت‌هایی در زمینه های شغلی، رسیدن به درجه ای از هوشمندی و رضایت از زندگی سبب میشود زنان با رسیدن به سنین میانسالی احساس خوبی داشته باشند اما موضوع ناراحت کننده اینجاست که چنین رضایتی درباره وضعیت بدنی و ظاهری شان وجود ندارد.

کوئیلیام معتقد است ما در عصری زندگی می‌کنیم که زیبایی زنان صرفا در جوانی آنها شناخته می‌شود و رسانه ها نیز به طور مداوم چنین تصویری را در بین اذهان عمومی جا انداخته و تقویت میکنند.

به گفته او حقیقت این است که در دوران میانسالی زنان احساس میکنند نامرئی شده و به آنها توجهی نمی‌شود و گمان می‌کنند که دیگر همه جذابیتشان را از دست داده اند بنابراین نسبت به این مساله حساس میشوند و همین امر ممکن است به ایجاد هراس‌هایی از جمله ترس افراطی از نگاه کردن به چهره شان منجر شود.

از همین رو تمایل به تغییر پیدا کردن و رسیدن به یک ظاهر بهتر و منطبق با معیارهایی که جامعه ارائه می‌کند، در زنان به وجود آمده و آنها از طرق مختلف سعی می‌کنند خود را به آن ملاک‌ها نزدیک کنند از جمله انواع جراحی‌های زیبایی و یا رژیم گرفتن. نتایج یک

گزارش در این رابطه نشان داده که از هر چهار زن یک نفر به خاطر رژیم گرفتن بیمار شده است. گزارش‌های بسیار دیگری نیز درباره ضعف و گیجی، ناراحتی‌های شکمی و تغییرات خلق و خوی ایجاد شده در زنانی که عادات غذایی خود را عوض می‌کنند وجود دارد. همچنین یک مطالعه که به تازگی روی رژیم غذایی دو هزار زن بین سنین 18 تا 65 سال انجام گرفته نشان می‌دهد بیماری و عوارضی نظیر آسیب وارد شدن به پوست، خستگی و نفخ معده در بین زنانی که به طور مدام در رژیم‌های مختلف هستند رایج است.

آیا من هم!؟

این ترس هم مانند سایر وحشت‌ها و در اصطلاح پزشکی آن "فوبیا"ها در موارد زیادی ریشه در گذشته و خاطره ای بد دارد اما نمیتوان آن را به تمام موارد سرایت داد و ممکن است در بعضی افراد به صورت تدریجی و بدون خاطره ای بد از گذشته به وجود آید. برای تشخیص این که چه کسانی در معرض این نوع ترس هستند آزمون‌هایی وجود دارد که با پاسخ به سوالات آنها می‌توان این بیماری را شناسایی کرد اما تشخیص ساده تر این است: نگاه کردن به آینه یا حتی فکر این که قرار است این کار را انجام دهید نگران‌تان می‌کند؟ ترجیح می‌دهید در روز به دفعات کمتری دست و صورت خود را شسته و ترجیحا این کار را جایی انجام دهید که آینه نداشته باشد؟ هنگام مسواک زدن به هر جایی خیره می‌شوید به جز آینه؟ دچار تپش قلب می‌شوید و احساس می‌کنید قلبتان از آنچه معمولی است سریعتر می‌تپد؟ اگر جواب این سوالات مثبت است شاید بد نیست این علائم را جدی گرفته و برای کاستن از آنها تلاش خود را شروع کنید. اما در یک دسته‌بندی کلی می‌توان افرادی را که مستعد رسیدن به این مرحله هستند اینطور برشمرد:

- کسانی که بنا به شرایط اجتماعی یا فردی خود بیش از سایرین آمادگی پذیرش انواع ترسها و نگرانی‌ها را دارند
- شخصیت‌هایی که نسبت به تمام مسائلی که برایشان پیش می‌آید حساسیت‌های بالاتری نسبت به سایرین دارند
- کسانی که با کمبود آدرنالین در بدنشان مواجه هستند

آینه شکستن خطاست ...

با این اوصاف اگر احساس کردید شما هم به نوعی با این ترس دست به گریبانید، اینطورها هم نیست که فکر کنید دنیا به پایان رسیده و هیچ راه علاجی برای خلاصی از این وضعیت وجود ندارد.

مساله مهم در اینجا این است که باید بخواهید این ترس را کنار بگذارید و به دلیل اجبار یا خواست دیگران نباشد. بهترین کسی که می‌تواند در کنار گذاشتن این وحشت به شما کمک کند خودتان هستید بنابراین باید به این نتیجه رسیده باشید که این وضعیت محل انجام فعالیت‌های روزانه و از سوی دیگر برهم زنده آسایش و آرامش شماست و می‌توانید با غلبه کردن بر آن از زندگی تان بیشتر لذت ببرید. برای رهایی از شر این ترس لزوما نباید به سمت انواع داروها یا روش‌های بیرونی رفت چرا که اگر بخواهیم به چنین روش‌هایی بسنده کنیم، زدن ماسک بر صورت ساده‌ترین راه حل است! بهترین راه‌ها برای مقابله با چنین ترسی، روش‌هایی است که فرد را از درون برای کنار گذاشتن و مقابله با این وحشت آماده کند.

همه ما روزانه راهکارهایی برای آرامش بخشیدن به خود می‌شنویم و می‌خوانیم از جمله "نفس عمیق کشیدن"، "جلوگیری از قرار دادن خود در موقعیت‌های ناخوشایند" و ... اما کسانی که اینگونه ترس‌ها را به طور واقعی تجربه و لمس کرده‌اند می‌دانند که هر چقدر هم که می‌خواهند این کارها را انجام دهند باز هم ترس از خواسته آنها قویتر عمل کرده و حتی مانعی می‌شود برای اقدام به شروع این گونه اقدامات؛ بنابراین شاید دانستن راهکارهایی دیگر بتواند برای کمک به کسانی که با این مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند مفید باشد.

یکی از اقدامات موثر در این مورد ایجاد ارتباط بین احساس منفی ای که دارید و یک احساس مثبت یا کاری است که از آن لذت می‌برید. ذهن ما این توانایی را دارد که لحظاتی که حس خوب یا بد داشته ایم را در خود نگه داشته و در موقعیتی مشابه آن را دوباره یادآوری کند و احساس مثبت یا منفی ناشی از آن را در زمان و مکانی دیگر به ما منتقل کند. به عنوان مثال ممکن است این تجربه را داشته باشید که وقتی نمره خوبی در مدرسه یا دانشگاه گرفته و یا ارتقای شغلی یافته‌اید، هنگام برگشت به خانه رادیو آهنگی را پخش کرده و حالا ذهن شما هر بار با شنیدن آن آهنگ ارتباطی میان آن روز و آن موسیقی مخصوص ایجاد کرده و احساس خوبی در شما به وجود می‌آورد. بنابراین یکی از مهمترین راهکارها این است که کاری کنید ذهنتان بین حس ترسی که دارید و یک اتفاق یا احساس خوب ارتباط ایجاد کند.

از آنجا که این احتمال وجود دارد که در اثر چنین اتفاقی ترس از آینه در شما به وجود آمده باشد پس حالا وقتش رسیده که با راهکاری متقابل به مبارزه با آن برخیزید. در ابتدا شاید تصور کنید این کار بی‌اثر بوده و فایده ای ندارد اما کمی صبر داشته باشید، به مرور زمان حس خوبی در شما ایجاد خواهد شد و ذهن کار خودش را خواهد کرد.

برای این منظور ابتدا ببینید کدام کار، فکر یا حس به شما احساس خوشایندتری نسبت به سایر موارد مشابه می دهد سپس آن را انتخاب کرده و بین آن گزینه و زمان نگاه کردن به آینه ارتباط و همزمانی ایجاد کنید. شنیدن موسیقی مورد علاقه، پوشیدن لباسی که دوست دارید، مکالمه تلفنی با کسی که به شما آرامش می دهد و ... می توانند پیشنهادهایی باشند که برایتان موثر واقع شوند. به یاد داشته باشید وقتی قرار است این کار را انجام دهید، باید با تمام وجود بر احساس مثبتی که ناشی از فعالیت مورد علاقه تان است تمرکز کنید و آن احساس خوشایند را در تمام سلولهای تان راه دهید.

مورد مهم دیگر، پذیرفتن خودتان است و شرایط کنونی که در آن قرار دارید. با این مساله کنار بیایید که گذر زمان تغییرات طبیعی خودش را به همراه دارد و همانطور که از دوره های مختلف خردسالی به کودکی، نوجوانی و جوانی رسیده اید و هر دوره با تغییرات مخصوص آن سن همراه بوده است، حالا به میانسالی رسیده اید و نمی توانید با زمان و تغییرات طبیعی که همراه خود می آورد مبارزه کنید؛ و البته این را هم فراموش نکنید که پذیرفتن شرایط به آن معنا نیست که مراقبت های معمول و لازم را فراموش کرده و از توجه به خود غافل شوید.

با تمام این ها، اگر با گذر زمان احساس کردید حس ترس از نگاه کردن به آینه همچنان در شما وجود دارد و موفق نشدید به تنهایی با آن مبارزه کنید، تقصیر آینه ها نیست، از متخصص مشورت بگیرید و تکنیک های دیگر را هم امتحان کنید.