



چگونه اضطراب نمی‌گذارد به اهداف تان برسد

اضطراب باعث آزاد شدن هورمون‌هایی می‌شود که فعالیت مناطق مغزی لازم برای رفتار هدف مند را مختل می‌کنند.

سلامت نیوز: اضطراب باعث آزاد شدن هورمون‌هایی می‌شود که فعالیت مناطق مغزی لازم برای رفتار هدف مند را مختل می‌کنند. در چنین شرایطی، بخش‌های مغزی مسئول رفتارهای عادی قبلی، دست نخورده می‌ماند و روی رفتار ما تاثیر می‌گذارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی پیشگیری نوین، تا به حال دقت کرده‌اید که در دورانی که اضطراب را تجربه می‌کنید، نمی‌توانید از عهده کارهای زیادی که خودشان باعث اضطراب شما بوده‌اند به خوبی بربیایید؟ در این موارد، چه طور رفتار می‌کنید؟ محققین می‌گویند در این شرایط، رفتاری که از خود نشان می‌دهید، به احتمال زیاد در راستای اهدافی که دارید نیستند.

مطالعات جدید پژوهشگران نشان می‌دهد افرادی که اضطراب بالایی را تحمل می‌کنند، به جای این که برای رسیدن به اهداف شان تلاش کنند، به احتمال زیاد به عادت‌های ساده برمی‌گردند.

در مطالعه جدید دانشمندان، شرکت‌کنندگان که افراد سالمی بودند، وقتی داروهای حاوی هورمون‌های اضطراب دریافت می‌کردند، تمایل بیشتری از خود نشان می‌دادند که یک کار را تکرار کنند و شکلاتی را به عنوان پاداش آن کار دریافت کنند، حتی بعد از این که از شکلات اشباع شده بودند. این در حالی است که افرادی که دارونما دریافت می‌کردند، با احتمال بالاتری، مراحل کار را عوض می‌کردند و سخت تر کار می‌کردند تا پاداش‌های تازه به دست بیاورند.

تصویر مغزی افرادی که اضطراب را تجربه می‌کردند، نشان می‌دهد تعامل دو هورمون اضطراب، یعنی کورتیزول و آدرنالین، فعالیت مناطقی از مغز را که در رفتار معطوف به هدف نقش دارند، کاهش می‌دهد. این هورمون‌ها روی قسمت‌هایی از مغز که مسئول رفتارهای عادی هستند، تاثیر ندارند.

بنابراین، به گفته محققین، اختلال در سیستم معطوف به هدف، باعث ایجاد رفتارهای عادی می‌شود. در چنین شرایطی، توانمندی‌های افراد برای ایجاد تغییر در رفتارشان با بازداری مواجه می‌شود.

اضطراب، شیرکاکائو و آب پرتقال

شرکت‌کنندگان در این مطالعه، 69 دانشجوی سالم با وزن طبیعی بودند. محققین با غربالگری، افرادی را انتخاب کردند که به شیرکاکائو و آب پرتقال علاقه داشتند، چرا که قرار بود از این دو به عنوان پاداش در مطالعه استفاده شود.

سپس شرکت‌کنندگان به 4 گروه تقسیم شدند: یک گروه قرص‌های هیدروکورتیزون دریافت می‌کرد، که سطح هورمون کورتیزول را بالا می‌برد، گروه دیگر دارویی موسوم به یوهیم باین دریافت می‌کرد، گروه سوم نیز دارویی خاص دریافت می‌کرد و به گروه چهارم دارونما داده می‌شد.

برای سنجش تاثیر هورمون‌ها، از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد تکلیفی کامپیوتری انجام بدهند که در آن، باید نشانه‌های خاصی را انتخاب می‌کردند. به عنوان پاداش هم می‌توانستند از خوراکی مورد علاقه خود، پرتقال یا پودینگ شکلات بخورند.

به گفته لارس شویب، محقق روانشناسی شناختی در دانشگاه رور آلمان و سرپرست این مطالعه، این که شرکت‌کنندگان بتوانند هر قدر دلشان می‌خواهد، بخورند، از ارزش آن خوراکی به عنوان پاداش کم می‌کند. برای مثال، افرادی که می‌توانند هر قدر دلشان بخواهد، پودینگ شکلات بخورند، توجه کمتری را به شکلات معطوف خواهند کرد. همین اتفاق هم برای کسانی می‌افتد که مقدار زیادی آب پرتقال می‌خورند، آن‌ها اشتهای خود را برای نوشیدن آب پرتقال از دست می‌دهند.

در مرحله بعد، به شرکت‌کنندگان تکلیف کامپیوتری تازه‌ای داده می‌شد. آن‌ها می‌توانستند همان رفتار قبلی را ادامه بدهند و همان نشانه‌ها را انتخاب کنند و پاداشی بسیار مشابه، شیرکاکائو یا آب پرتقال را هم دریافت کنند. یا این که رفتار متفاوتی را انتخاب کنند و به سراغ نشانه‌های تازه‌ای بروند که دشوارتر بود و از این طریق، پاداش تازه‌ای هم دریافت کنند.

نتایج نشان دادند که افرادی که دارونما دریافت کرده بودند، از یک پاداش راضی می‌شدند و بعد به سراغ پاداش بعدی می‌رفتند. همچنین افرادی که تنها یکی از هورمون‌ها را دریافت کرده بودند، رفتار معطوف به هدف مشابهی از خود نشان دادند.

اما برای افرادی که هر دو هورمون را گرفته بودند، سیری هیچ تاثیری نداشت. آن‌هایی که پودینگ شکلات زیادی خورده بودند، باز هم همان تکلیف را ادامه می‌دادند و به سراغ نشانه‌های ساده‌تر می‌رفتند تا شیرکاکائو دریافت کنند.

تصاویر ام.آر.آی از مغز این افراد نشان می‌دهد که در دو منطقه مغزی، کاهش فعالیت وجود دارد: قشر اوربیتوفرونتال و قشر پیش‌پیشانی میانی که با رفتار معطوف به هدف ارتباط دارند. در عین حال مناطق مغزی مرتبط با یادگیری عادت، به طور مشابه در بین همه گروه‌ها، فعال بود.

اضطراب و اعتیاد

این نتایج نه تنها نشان می‌دهد که چرا بسیاری از افراد در زمان اضطراب به عادت‌های ناسالم برمی‌گردند، بلکه پاسخی است برای این سوال که چرا اعتیاد عود کننده است.

محققین در این زمینه می‌نویسند: "خیلی خوب می‌دانیم که اضطراب از عوامل جدی اعتیاد است، به خصوص در موارد عود و بازگشت به رفتار اعتیاد."

همچنین به گفته آن‌ها، نتایجی که نشان می‌دهند تعامل دو هورمون استرس باعث می‌شود فعالیت قسمت‌های مغزی لازم برای انجام رفتارهای معطوف به هدف کاهش یابد، می‌تواند نحوه رفتار افراد مبتلا به اعتیاد را نشان دهد.

در مجموع، اضطراب باعث می‌شود به جای این که در راستای اهدافی که دارید به پیش بروید، به رفتارهای قبلی خود برگردید و پیشرفتی نداشته باشید.