

راهکار جدید کاهش استرس: با خودتان حرف بزنید!

نوشته شده در تاریخ 16:39 1396/07/10

نوع اخبار بخش اخبار - معاونت مشاوره

به گزارش خبرآنلاین به نقل از بیگینگ، این مطالعه نشان می دهد که چند کلمه حرف آرام در مورد خودتان به صورت سوم شخص به اندازه‌ی صحبت کردن استاندارد با خودتان به صورت اول شخص، تلاش ذهنی صرف میکند؛ اما در متعادل نگه داشتن احساسات، مؤثرتر است. طبق یافته‌های تیمی از دانشگاه ایالتی میشیگان، تمام چیزی که لازم است این است که چشماندازی داشته باشید و خودتان را به عنوان فرد دیگری که ممکن است شما را ببیند، ببینید. به عبارت دیگر، یک گام ذهنی به عقب برگشتن میتواند مانع از تغییرات شدید اخلاقی شود. به عنوان مثال اگر احساس ناراحتی میکنید، میتوانید به جای اینکه به خودتان بگویید چرا من اشفته هستم؟ بگویید چرا جان اشفته است؟ (مثلا اسم شما جان است). یکی از محققان، روانشناس جیسون موزر، میگوید: ما اساساً فکر میکنیم که اشاره کردن به خودتان به صورت سوم شخص باعث میشود که فرد، بیشتر به گونهای که در مورد دیگران فکر میکند به خودش فکر کند، و میتوانید شواهدی از این را در مغز ببینید. این باعث میشود که از لحاظ روانشناختی افراد، کمی از تجارب خود فاصله بگیرند؛ که میتواند اغلب برای تنظیم و کنترل کردن احساسات مفید باشد. دو آزمایش انجام شد. در آزمایش اول به ۳۷ دانشجو تصاویر خنثی و نگرانکننده‌های نشان داده شد و سپس از آنها خواسته شد در ذهن خود به صورت اول شخص و سوم شخص به آن واکنش نشان دهند، در همین حال فعالیت مغز آنها از طریق دستگاه نوار مغزی (EEG) بررسی میشد. قرانتهای EEG نشان داد که هنگام دیدن تصاویر ناراحتکننده که از رویکرد سوم شخص استفاده شد با استفاده از زبان اول شخص و سوم شخص برای صحبت کردن با خود، به تجارب دردناک گذشته فکر کنند. این بار فعالیت مغز با استفاده از تصویربرداری تشدید مغناطیسی کارکردی (fMRI) بررسی شد. محققان پی بردند که صحبت با خود بصورت سوم شخص منجر به فعالیت کمتر در آن نواحی از مغز میشود که با اشاره به احساسات دردناک شخصی ارتباط دارند، یعنی کورتکس پریفرونتال میانی. و این حقیقت مهم است که هر دو آزمایش نشان دادند که صحبت کردن با خود به صورت سوم شخص به اندازه صحبت کردن با خود به صورت اول شخص تلاش ذهنی صرف میکند. در واقع اگر میزان مصرف انرژی آن بیشتر از میزان بازگرداندن آن باشد، به عنوان رویکرد درمانی عمل نخواهد کرد. محققان میگویند برای ایجاد ارتباط واضحتر بین صحبت کردن با خود به صورت سوم شخص و تنظیم و کنترل احساسات به مطالعه بیشتری نیاز است اما این نشانه‌های اولیه هم خوب است: واداشتن مردم به صحبت کردن با خودشان به شیوهای خاص، به هیچ تجهیزات گران و دارو و آموزش حرفهای نیاز ندارد. این مطالعه همچنین با مطالعات دیگری که مزایای صحبت کردن با خود به منظور ایجاد انگیزه را نشان داده‌اند، ارتباط دارد؛ حتی اگر این ریسک را بکنیم که از نظر افراد مشاهدهکننده، دیوانه به نظر آییم. در نهایت، این تیم به تشابهات این تحقیق با تحقیقات قبلی اشاره دارند که چگونگی استفاده از زبان و اینکه چگونه چیزها را بیان میکنیم میتواند بر پاسخ احساسی ما نسبت به آن چیز تاثیر بگذارد. راهکار سختی نیست اما موثر به نظر میرسد. یکی از محققان، اثنان کراس، میگوید: این یافته‌ها پیامدهای بسیار زیادی برای درک اساسی ما از چگونگی عمل کردن خویشتنداری و چگونگی کمک کردن به افراد در کنترل کردن احساساتشان در زندگی روزمره، دارد. جزئیات بیشتر این پژوهش در Scientific Reports منتشر شده است. منبع: خبرآنلاین