

کارهایی که باعث افزایش نگرانی در شما می شوند

نوشته شده در تاریخ 1396/07/18 17:07

نوع اخبار بخش اخبار - معاونت مشاوره

به گزارش سلامت نیوز، خراسان نوشت: نگرانی یکی از شایع ترین و در عین حال طبیعی ترین حالات انسانی است که تقریباً همه انسان ها در مقطعی از زندگی و شاید هر روز آن را تجربه می کنند. طبق آخرین تحقیقات روان شناسان، 38 درصد افراد هر روز نگران می شوند. از رایج ترین آسیب های نگرانی بیش از حد، این است که شما را ناراحت می کند، خواب را از چشمان تان می گیرد و نمی گذارد افکار بدبینانه را از ذهن خود بیرون کنید. در ادامه به راهبردهایی می پردازیم که نه تنها در کاهش نگرانی های شما ناموفق اند بلکه نگرانی تان را بیشتر می کنند. تلاش برای توقف افکار احتمالاً شنیده باشید که توقف فکر، روشی برای رهایی از شر افکار ناخواسته و مزاحم است بنابراین هر وقت نگران می شوید یا افکار مزاحم و ناخواسته دارید، سعی می کنید با ضربه زدن روی میز یا گفتن بس کن دیگه از شر این افکار خلاص شوید اما جالب است بدانید که این روش نه تنها مؤثر نیست، بلکه به بازگشت افکار منجر می شود و در درازمدت، اوضاع و احوال ذهنی را بدتر می کند. پژوهش های جدید نشان می دهد تلاش برای سرکوبی افکار، خطوط این افکار را بعد از فرونشاندن آن افزایش می دهد. تلاش برای شناخت بیشتر نگرانی زمانی که درباره نگرانی های خود اطلاعات جمع می کنید، ممکن است انتخاب و تفسیر آن ها را براساس سوگیری انجام دهید؛ به طور مثال با خود بگویید: باید اطلاعات بیشتری جمع آوری کنم، این اطلاعات کافی نیست. به همین دلیل، این اطلاعات نه تنها مفید نیست بلکه باعث گمراهی و سردرگمی هم می شود؛ چون داریم در جست و جوی اطلاعاتی برای تأیید افکار منفی خود هستیم یا ممکن است خطرات و تهدیدهای پیش رو را بیشتر برآورد کنید یا اطلاعات و اتفاقات بی ربط را به هم ربط دهید. استفاده از رفتارهای ایمنی بخش منظور از رفتارهای ایمنی بخش، کارهایی است که به طور موقت، موجب احساس آرامش و امنیت می شود؛ مانند گذاشتن دست روی میز هنگام سخنرانی به علت این که دیگران متوجه لرزش دست تان نشوند. ممکن است خودتان متوجه این گونه رفتارها نباشید مگر این که کسی به شما بگوید. این رفتارها موجب افزایش ترس و نگرانی می شود چون این باور را در شما تقویت می کند که بدون این رفتارها، نمی توانید از پس مشکل برآیید و در نتیجه اضطراب و نگرانی درباره موقعیت همچنان در ذهن شما باقی می ماند. واریسی مداوم واریسی، رفتاری اجبارگونه برای کاهش اضطراب است. زیربنای این رفتار، افکار وسواسی یا نگران اندیشی است؛ برای مثال، فردی که نگران خراب شدن خودروی خود است، برای این که خیالش راحت شود، مدام موتور آن را واریسی می کند و به صدایش گوش می دهد اما فقط تا حدود یک ساعت آرامش دارد و دوباره رفتارش را تکرار می کند. اضطراب، صرف وقت و انرژی از پیامدهای واریسی است. فرار از ناخوشایندی ها یکی از راهبردهای مشکل آفرین شایع دیگر، اجتناب یا به تعویق انداختن آن هاست. اگر نگران تحویل نگرفتن خود در مهمانی باشید، ممکن است از رفتن به آن یا برقراری تماس چشمی با دیگران خودداری کنید. اگر نگران ابتلا به بیماری باشید با مراجعه نکردن به دکتر، از اضطراب فرار می کنید. در واقع اجتناب یا فرار باعث کاهش نگرانی یا اضطراب شما می شود اما این باور را هم در شما تقویت می کند که ناتوان یا بی کفایت هستید. این رفتار ممکن است در آینده با افزایش نگرانی و اضطراب نیز همراه باشد بنابراین به شما فرصت مقابله درست با نگرانی را نمی دهد. مصرف دارو، مواد مخدر یا خوردن غذای بیش از حد ممکن است برای مقابله با نگرانی و به دست آوردن آرامش موقت به استفاده از دارو، مواد مخدر یا پرخوری روی آورد. با استفاده از این روش ها، شما از احساس های ناخوشایند اجتناب می کنید و به مشکلات زندگی خود فکر نمی کنید اما مشکل شما همچنان پابرجا باقی می ماند و به نوعی با این راهبرد فقط صورت مسئله را پاک می کنید. تلاش برای حذف افکار احمقانه از ذهن به طور معمول به ذهن بیشتر افراد افکار احمقانه، شرم آور و خشونت بار خطوط می کند. درباره نگران، درباره این افکار چند مشکل دارند: وجود آن ها را نشانه از دست دادن کنترل و دیوانگی می دانند، از وجود آن ها شرمگین می شوند و احساس گناه می کنند و معتقدند باید فوراً از شر آن ها خلاص شوند. فرض این افراد آن است که چنین افکاری نشانه دیوانگی، شخصیت پلید و نفرت انگیز است در حالی که شخصیت پلید و دیوانگی ربطی به افکار احمقانه ندارد بلکه شاخص آن، رفتار انسان است؛ بنابراین تلاش برای بیرون راندن این افکار از ذهن فقط باعث افزایش نگرانی می شود. راه حل ساده تر این است که این افکار را طبیعی بدانیم و کنترل کنیم. تلاش برای تأثیرگذاری بر دیگران ممکن است نگران ظاهر، حرف ها و مکالمه خود در حضور دیگران باشید یا این که نگرانید دیگران متوجه اضطراب یا ضعف های شما شوند؛ در نتیجه درباره شما قضاوت های منفی بکنند. ممکن است این فکر به ذهن تان خطور کند: اگر نتوانم با حرف ها و کارهایم دیگران را تحت تأثیر قرار دهم، آن ها مرا دست کم می گیرند بنابراین با این اعتقاد که باید همیشه دیگران را تحت تأثیر قرار دهید، مدام در این گمان به سر می برید که مورد قضاوت بی رحمانه آن ها هستید، از این رو باید دائم نگران باشید و مطابق سلیقه آن ها عمل کنید. کمک گرفتن از نشخوار فکری زمانی که مشغول نشخوار فکری هستید، مدام یک موضوع را در ذهن مرور می کنید. افرادی که نشخوار فکری دارند، آن قدر به مشکل فکر می کنند تا بالاخره راه حلی بیابند و احساس های ناخوشایندشان تمام شود. در حالی که نشخوار فکری باعث افزایش آگاهی از احساس های ناخوشایند می شود. در واقع کاهش آگاهی از احساس های خوشایند از یک سو و افزایش آگاهی از احساس های ناخوشایند از سوی دیگر، احتمال دست یابی به رفتار گره گشا و مفید را کم می کند. منبع: سلامت نیوز