

نشخوار فکری و راه های درمان

مهديه فياض بخش
دکتری تخصصی روان شناسی



نشخوار فکری: افکار مزاحم و پیامدهای آن

۱. عملکرد شناختی

نشخوار فکری می‌تواند کارایی فرآیندهای شناختی را مختل کند.



تمرکز

کاهش توانایی تمرکز بر وظایف جاری و افزایش حواس پرتی.



حافظه

اختلال در یادآوری و پردازش اطلاعات جدید.



تصمیم‌گیری

کاهش کیفیت تصمیم‌گیری به دلیل سوگیری و تردید ذهنی.

۲. حالات خلقی

نشخوار فکری با تشدید هیجانات منفی و اختلال در تنظیم هیجان همراه است.



اضطراب



افسردگی



خشم



احساس درماندگی

۳. تخصیص توجه

نشخوار فکری بخش قابل توجهی از منابع توجه را به خود اختصاص می‌دهد.



افکار مزاحم

کاهش منابع توجه برای وظایف مهم



تحصیل



کار



روابط اجتماعی

تقسیم‌بندی افکار مزاحم



شباهت ها



ورود به هوشیاری



ناخواسته اند



اختلال در فعالیت های
شناختی و رفتاری



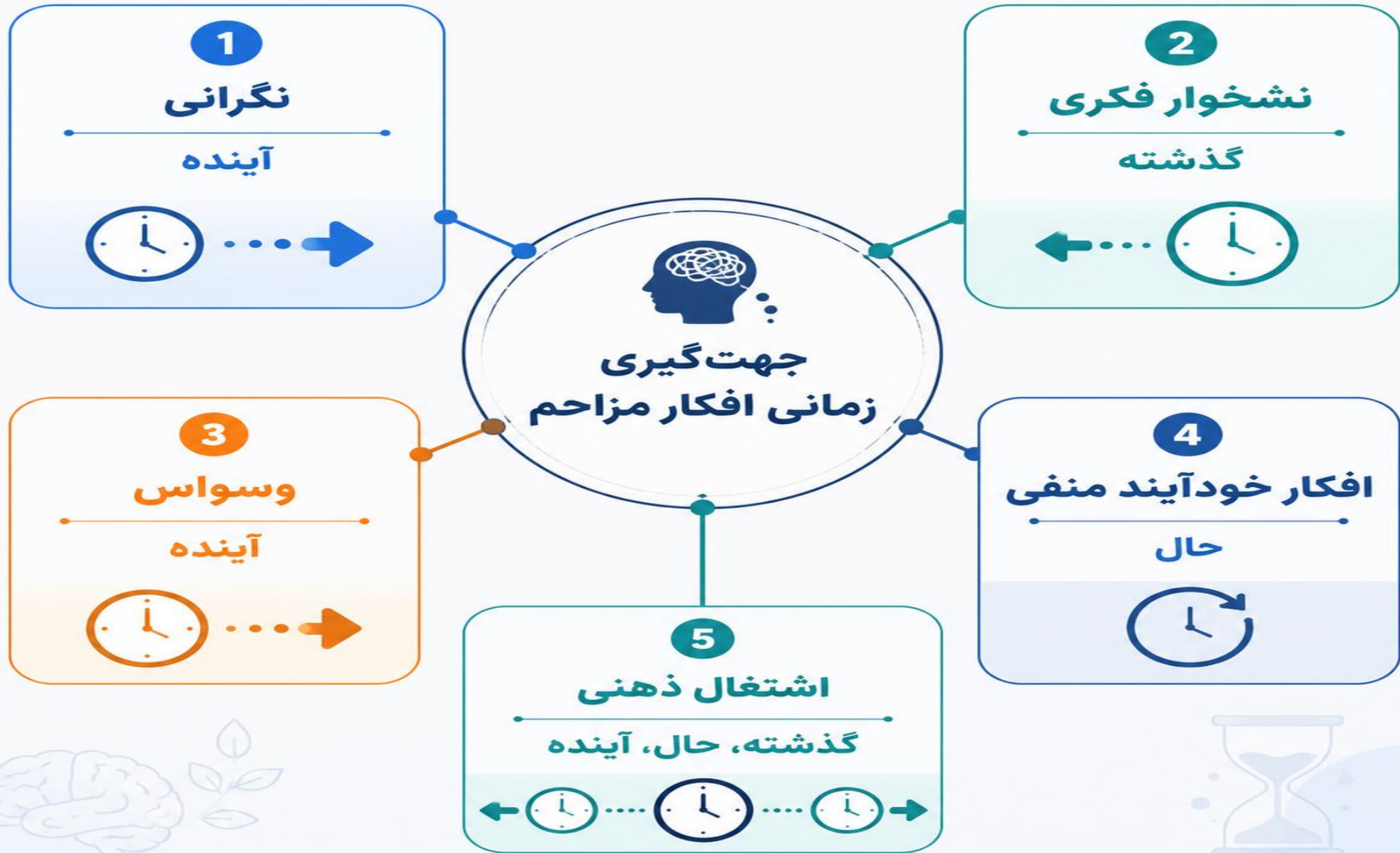
غیر ارادی



تکرار شونده



کنترل سخت



شناخت جهت گیری زمانی افکار مزاحم، گامی مهم در درک و مدیریت بهتر آنهاست. Ψ

تعاریف نشخوار فکری



تفکر افسرده‌ساز مستمر،
مقاوم و مداوم در پاسخ به
خلق منفی



تفکری منفیلانه و تکراری
درباره علل و پیامدهای
افسردگی



تلاشی برای معنا دادن به
یک رویداد ناراحت‌کننده



فکر کردن درباره یک موضوع
بدون اقدام مناسب



یک عادت فکری ریشه‌دار



تجزیه و تحلیل اطلاعات
و وقایع گذشته

پیامدهای نشخوار فکری





انواع نشخوار فکری



1

افسرده‌ساز



تمرکز مداوم بر احساسات منفی، ناکامی‌ها و علانم افسردگی.

ویژگی‌ها

- توجه به علت‌یابی منفی رویدادها
- تمرکز بر ضعف‌ها و شکست‌ها
- افزایش غم، ناامیدی و بی‌انگیزگی

2

خشم‌برانگیز



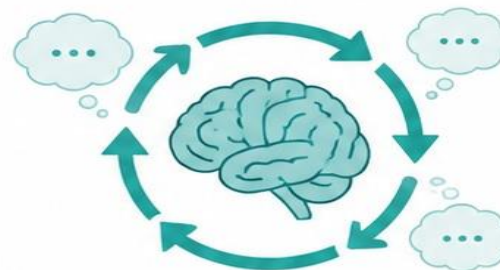
تمرکز مداوم بر احساس خشم و سرزنش، یا نسبت به دیگران یا نسبت به خود.

ویژگی‌ها

- تکرار افکار انتقام، بی‌عدالتی یا تحقیر
- سرزنش و انتقاد از خود یا دیگران
- افزایش تحریک‌پذیری و تنش روانی

3

نشخوار فکری وسواسی



تکرار مداوم افکار مزاحم، غیرمنطقی و تکراری به صورت چرخه‌ای و غیرقابل کنترل.

ویژگی‌ها

- افکار مزاحم و تکراری بدون راه‌حل
- حس اجبار ذهنی و عدم کنترل
- ارتباط با نشانه‌های وسواس فکری



شناخت نوع نشخوار فکری، اولین گام برای انتخاب راهبردهای مناسب درمانی و بهبود سلامت روان است.

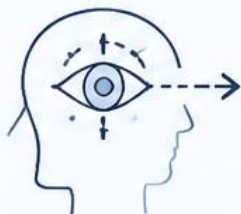


مدل‌ها و نظریه‌های نشخوار فکری



1

سوگیری توجه



2

شبکه تداعی



3

سبک پاسخی



4

شکست در هدف



5

تفکر غیرسازنده



6

تنظیم هیجان



7

طرحواره ذهنی



8

معنای عاطفی



9

رهایی از توجه



10

ترحم به خود



عوامل نشخوار فکری



۴



تداوم بخش

عوامل شناختی، رفتاری و محیطی که باعث تداوم و مزمن شدن نشخوار فکری می‌شوند.

۳



برانگیزان

عوامل یا محرک‌هایی که نشخوار فکری را تشدید و فعال نگه می‌دارند.

۲



آشکار ساز

رویدادها یا شرایطی که نشخوار فکری را آغاز و آشکار می‌کنند.

۱



زمینه ساز

ویژگی‌ها و شرایط فردی پایدار که فرد را در برابر نشخوار فکری آسیب پذیرتر می‌کند.



عوامل زمینه‌ساز



ژنتیک



الگوگیری از والدین



سبک فرزندپروری بی‌عاطفه



والدینی که محرومیت هیجانی را تولید می‌کنند



سبک فرزندپروری کنترل‌گر



سبک فرزندپروری مشروط



سابقه سوءاستفاده



سرمایه‌گذاری عاطفی شدید



عوامل آشکارساز



از ابتدا این عادت را داشته است



بعد از یک اتفاق
(فوت والدین)
نشخوار شروع شد



عوامل برانگیزان



بی تحرکی



بی هدفی



به بطالت گذراندن اوقات



شکست



طرد بین فردی



بی عدالتی و نا برابری



ملال



خلق پایین



عوامل تداوم بخش



تفکر چرایی ؟



حس کاذب حل مسئله



فرار از تعارض و ریسک کردن و مسئولیت پذیری



فرار از حالت های هیجانی ناخوشایند



حق به جانبی



افزایش هیجان های منفی



استفاده از روش های شکست خورده برای رسیدن به اهداف



ترحم به حال خود



اتصال به هدف های شکست خورده



خلا ارزش ها



تفکر عدالت محور



درمان نشخوار فکری



تکنیک اول: خودپایشی



تکنیک دوم: تحلیل کارکردی



تکنیک سوم: تبدیل چرا اندیشی به چگونه اندیشی

تبدیل چرا اندیشی به چگونه اندیشی

رویکردی از روانشناسی شناختی - رفتار درمانی (CBT)



1

درخواست کمک
از دیگران



2

حل مسیله



3

تصمیم گیری



4

افزایش مراودات
اجتماعی



5

جرات مندی



6

انجام کارهای
عقب افتاده



7

دست زدن به کارهای
جدید



8

استراحت کردن



از تمرکز بر چرایی مشکلات، به سوی اقدام و راه حل حرکت کنیم.

راهکارهای تکمیلی درمان



نوشتن افکار روی کاغذ



چالش با تفکر مقایسه گر



چالش با تفکر عدالت محور



رها کردن اهداف شخصی
شکست خورده



هدف گذاری جدید در زندگی



بخشش



1. تکنیک چهارم:
تبدیل سبک پردازش
انتزاعی به عینی



2. تکنیک پنجم:
تغییر سبک پردازش
از غم‌اندیشی به
لحظه‌اندیشی



3. تکنیک ششم:
تغییر سبک پردازش
قضاوت‌گرایانه به
مشققانه



4. تکنیک هفتم:
فعال‌سازی رفتاری



5. تکنیک هشتم:
ذهن آگاهی

نکات تکمیلی

نشخوار فکری مسیری است که میتواند منجر به قربانی گری شود و به دلیل شکایت های مکرر در نتیجه کاهش حمایت اجتماعی در روابط بین فردی را به دنبال خواهد داشت و فرد در فرایند نشخوار فکری بدون اقدام مناسب و پیدا کردن یک راه حل منطقی به فکر کردن مشغول می شود و اغلب این نوع باور ناکارآمد را دارند که : فکر کردن به علت مشکلاتم به من کمک میکند تا راه حل مناسب را پیدا کنم .

نشخوار فکری بیشتر گذشته نگر و درباره شکست هاست در صورتی که نگرانی آینده نگر است . راهبرد تمرکز حسی بر لحظه و پذیرش بدون قضاوت افکار میتواند از راهبرد های سالم برای قطع نشخوار فکری باشد .

نشخوار فکری تفکر مکرر و منفی درباره علائم و پیامد های ناراحتی است که با اختلال افسردگی

اساسی ارتباط نزدیکی دارد و ارتباط نزدیکی با طولانی شدن دوره افسردگی دارد

در درمان نشخوار فکری : درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی یکی از درمان های موثر است .

در درمان با استفاده از فعال سازی رفتاری به مراجع کمک می شود تا نشخوار های فکری را با

فعالیت های رفتاری مناسب جایگزین کند

صحبت کردن مکرر در مورد مشکل میتواند روند نشخوار فکری را تشدید و بدتر کند

نشخوار فکری بر اساس مدل واکنش های نشخواری با تمرکز بر هیجان به صورت تکراری و منفعلانه

همراه است .

نشخوار فکری در زنان شایع تر است

آموزش توجه و تنفس دیافراگمی و مشاهده افکار بدون قضاوت میتواند در درمان شناختی نشخوار موثر باشد

اگر مراجع با جزئیات بی ربط احساس ناامیدی خود را بررسی نماید میتواند از نشانه های نشخوار فکری باشد

نشخوار فکری باعث تعمیم بیش از اندازه ی تفکر منفی می شود و بهبودی را به تاخیر می اندازد

سپاس از توجه شما

راه ارتباطی :

۰۹۱۸۰۸۷۵۴۴۸

اینستاگرام:

@fayazbakhsh.mahdiye

کانال روان شناسی بله:

@negarshenopsy