



روزنامه صبح غرب کشور

صاحب امتیاز: مسعود جوادندل | مدیرمسئول: سید حسن قشمی | سردبیر: زهره پوروهایی
چاپ: پیام رسانه |نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزبان، پلاک ۵۹

تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۰۸۱ | **امور مشترکین:** ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴
صاحب امتیاز روزنامه: (۰۹۱۸۸۱۲۱۵۴۱) | **آگهی ها:** ۰۸۱ - ۳۸۲۵۴۰۴۰
پیامک: ۳۰۰۰۱۸۱۸۶۰ | **ارتباط با تحریریه:** ۳۸۲۷۲۹۳۹ - ۰۸۱ | **دورنما:** ۰۸۱-۳۸۲۸۱۸۴۹
| گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |

امام علی علیه‌السلام فرمودند: دانش، میراثی است گرانبهای و آداب، زیورهایی نو به نو و اندیشه، آینه‌ای صافی است.

sepehrgharb_live📧 Email: sepehrgharb.news@gmail.com🌐 www.sepehrgharb.ir

((افسردگی)) پیامد نشخوار فکری

آسیب‌شناسی مشکلات، شاه‌کلید درمان نشخوار فکری

آورده است، اظهار کرد: تجارب مثبت مدت‌زمان کمتری در ذهن باقی می‌مانند، اما تجربه‌ها و یا احساسات منفی بیشتر در ذهن فرد باقی مانده و زمان بیشتری برای از بین رفتن نیاز دارند. وی با بیان اینکه شکست‌ها، وقایع و اتفاقات ناخوشایند تأثیرات روحی، روانی و حتی جسمانی در زندگی انسان دارند، عنوان کرد: ذهن فرد با این اتفاقات و تجارب تلخ درگیر می‌شود، به‌گونه‌ای که نمی‌تواند آن را فراموش کند و یا اینکه امر مذکور به‌سختی رخ خواهد داد.

این روان‌شناس خانواده با بیان اینکه تصادف، مرگ عزیزان، بلاهای طبیعی و غیره از اتفاقات ناگوار و دردناک زندگی محسوب می‌شوند، ابراز کرد: میزان تاب‌آوری و سازگاری افراد در مواجهه با اتفاقات تلخ زندگی، متفاوت است.

ایمانی با بیان اینکه افراد برون‌گرا معمولاً در برخورد با تلخی‌های زندگی همانند مرگ عزیزان با صدای بلند گریه و سوگواری می‌کنند، تصریح کرد: این درحالی است که افراد درون‌گرا معمولاً در چنین مواقعی به‌ظاهر ساکت هستند، اما از درون به‌شدت به آشفتگی و به‌هم‌ریختگی دچار می‌شوند.

وی با بیان اینکه حوادث ناگوار سبب می‌شود افراد هنگامی که تنها هستند مدام به چالش زندگی خود فکر کنند، ابراز کرد: در روان‌شناسی به این موضوع پرداخته می‌شود که وقتی در ذهن فردی یک سؤال مطرح می‌شود، در ذهن ناخودآگاه هزاران پاسخ به آن داده می‌شود و به تبع هزاران سؤال برای او مطرح می‌کند که انسان توانایی پاسخ به تمام سؤال‌های مطرح‌شده را ندارد.

مدرس کلاس‌های سبک زندگی و روان‌شناس خانواده بی‌خوابی، برهم خوردن چرخه غذایی، بداخلاقی، استرس، آشفتگی و موارد این‌چنینی را از تبعات ناتوانی ذهن در پاسخ‌گویی به سؤالات فرد دانست که در این صورت درگیری ذهنی و نشخوار فکری ایجاد می‌شود و عنوان کرد: در این حالت فرد ممکن است دچار بیماری تپش قلب، وسواس فکری، ترس و افسردگی شود.

سپهرغرب، گروه خانواده - عطیه صفی‌زاده؛ مدرس کلاس‌های سبک زندگی و روان‌شناس خانواده بی‌خوابی، برهم خوردن چرخه غذایی، بداخلاقی، استرس، آشفتگی و موارد این‌چنینی را از تبعات ناتوانی ذهن در پاسخ‌گویی به سؤالات فرد دانست که در این صورت درگیری ذهنی و نشخوار فکری ایجاد می‌شود و عنوان کرد: در این حالت فرد ممکن است دچار بیماری تپش قلب، وسواس فکری، ترس و افسردگی شود. مشکلات روانی مختلف در جامعه امروزی ما بسیار رایج است، درحالی که بسیاری از افراد این مسائل را بی‌اهمیت می‌دانند؛ تحقیقات گسترده نشان داده که مشکلات روانی گوناگون، عوارض مختلفی در پی خواهد داشت و می‌توانند سلامت روانی و جسمانی فرد را تحت تأثیر قرار دهند. افسردگی و اضطراب دو مشکل رایج در بین همه مردم است که در سطوح مختلف می‌توان آثار آن‌ها را مشاهده کرد.

نشخوار فکری موضوعی است که در دنیای امروز بیش از هر دوره، افراد با آن درگیر هستند؛ برای همه ما اتفاق افتاده است که در مقطعی از زمان به‌دلیل وقوع برخی از ناملایمات در زندگی، با فکر زیاد به ابعاد موضوع، خود و دیگران را اذیت کرده‌ایم. به‌صورت ساده‌تر می‌توان گفت نشخوار فکری یک سیستم دفاعی است که ذهن ما برای مقابله با افسردگی و اضطراب از آن استفاده می‌کند. اما انجام این کار به‌هیچ‌عنوان باعث رهایی از اضطراب و نگرانی نمی‌شود، بلکه پریشانی فرد را تشدید می‌کند. معمولاً افرادی که دچار نشخوار فکری هستند، بیشتر به خود مشکل فکر می‌کنند و هیچ ایده‌ای درخصوص راه حل برطرف‌سازی آن ندارند.

در همین راستا با توجه به اهمیت موضوع درخصوص پیامدهای نشخوار فکری و مدیریت این نوع رفتار با مدرس کلاس‌های سبک زنگی و روان‌شناس خانواده به گفت‌وگو نشستیم که نتیجه را باهم می‌خوانیم:

محمدرضا ایمانی با بیان اینکه هر انسانی تجربه‌هایی از گذشته‌اش در زندگی خود به‌دست

سپهرغرب، گروه خانواده؛ کودکان نیز همانند بزرگسالان ممکن است دوره‌های سختی را تجربه کنند که مراجعه به یک متخصص سلامت روان می‌تواند به آنها برای مقابله با این چالش کمک کند.

کودکان در طول دوران طفولیت ممکن است با استرس مدرسه، قلدری، غم و اندوه و موارد دیگر دست و پنجه نرم کنند. بااین حال گاهی اوقات از بیان مشکل خود امتناع می‌کنند و گاهی نیز بزرگسالان مطمئن نیستند که این مشکل کودکشان، زودگذر است یا نیاز به توجه جدی‌تری دارد.

در ادامه به برخی از علائمی خواهیم پرداخت که والدین اگر آن‌ها را به صورت طولانی مدت و



مرا اسکن کنید

- سه‌شنبه ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۲**
- سال سیزدهم • شماره ۲۵۶۰**

www.sepehrgharb.ir📧 Email: sepehrgharb.news@gmail.com🌐

نماینده‌گی‌های سپهرغرب در استان‌ها

عاطفه آزاد پور (ایلام): ۴۹۰۴ ۹۴۳ ۰۹۱۸
فرزاد منتی (کرمانشاه): ۲۷۷۹ ۱۳۰ ۰۹۱۸
شیرین مرادی(کردستان): ۶۹۸۴ ۸۷۷ ۰۹۱۸
مینیا یاحقی(مرکزی): ۴۹۰۹ ۱۷۹ ۰۹۹۰

وی با بیان اینکه افرادی که عزت نفس پایینی دارند از دو جنبه پذیرش اجتماعی و ارتباطات فردی دچار آسیب می‌شوند، خاطرنشان کرد: این افراد به‌نچار درگیر اعتیاد، افسردگی، اسکیزوفرنی و غیره می‌شوند.

این روان‌شناس اجتماعی با بیان اینکه لازم است افراد محرک‌های ناراحتی و به تبع آن درگیری فکری خود را شناسایی کرده و آن‌ها را یادداشت کنند، اذعان کرد: نوشتن افکارتران می‌تواند به سازمان‌دهی آن‌ها کمک کرده و کمی از پریشانی می‌تواند بکاهد. نوشتن افکار روی کاغذ، می‌تواند نخستین گام برای مشکل شما باشد. در برخی از افراد رها کردن این مشکلات و افکار منفی، با نوشتن آن‌ها روی کاغذ ساده‌تر می‌شود.

ایمانی گفت: یکی از راه‌های رهایی از افکار منفی، تقویت مهارت حل مسئله است، زیرا در نشخوار فکری تنها چیزی که اتفاق نمی‌افتد، پیدا کردن راه حل‌ی مناسب و منطقی برای مشکلی است که به آن فکر می‌کنید. نخستین قدم این است که سؤالات درست بپرسید؛ برای مثال

به‌جای پرسیدن «چرا این اتفاق افتاد؟»، باید یک سؤال متمرکز بر عمل، مانند چه کاری می‌توانم در مورد آن انجام دهم را از خود بپرسید.

وی ضمن تأکید بر داشتن دوستان صمیمی که با انسان همدل باشند، عنوان کرد: دوستان هم‌درد در اتفاقات بد زندگی فرد، دیگران را مقصر می‌دانند، اما افر همدل ضمن یادآوری اشتباهات فرد، کمک می‌کنند که او زودتر از چالش‌های زندگی خارج شود.

با توجه به آنچه گفته شد، نشخوار افکار بسیار آزاردهنده است و می‌تواند سلامت جسمی و روانی ما را به خطر بیندازد. این حالت، می‌تواند به بیماری‌هایی مانند افسردگی و اختلالات اضطرابی ختم شود؛ می‌توانید برای رهایی و درمان نشخوار فکری، کارهایی مانند منحرف کردن ذهن و تقویت مهارت حل مسئله را امتحان کنید، اما به یاد داشته باشید که درصورت تشدید یا ادامه یافتن نشخوار فکری، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

روان نیاز دارد.

■ **موقعیت‌های استرس‌زا**

بدیهی است کودکان در شرایط دشوار با احساس غمگینی، سردرگمی یا ناامیدی مواجه شوند اما در عین حال ممکن است مهارت‌های مقابله‌ای کافی برای تجربه کردن این احساسات و رویارویی با آنها را نداشته باشند. اگر به نظر می‌رسد فرزند شما پس از یک تغییر بزرگ مانند نقل مکان، طلاق والدین، تغییر مدرسه، مرگ اعضای خانواده، تولد خواهر یا برادر جدید یا حتی جدایی یا درگیری با یک دوست در حال مقابله با چالشی است، بهتر است با یک متخصص سلامت روان صحبت کند. /ایسنا

با مشورت یک پزشک بررسی شد در گام بعدی می‌توان به یک متخصص سلامت روان مراجعه کرد.

■ **صحبت کردن مکرر در مورد مرگ**

طبیعی است که کودکان به ویژه در مواقع از دست دادن یکی از اعضای خانواده یا حتی بدنال مرگ حیوان خانگی‌شان، مفهوم "مرگ" را کشف کنند و به شیوه ای کنجکاو در مورد آن صحبت کنند اما صحبت‌های مکرر در مورد مرگ و مردن، مستلزم کاوش است. به جملاتی در مورد خودکشی، آسیب رساندن به خود یا افکار مربوط به کشتن افراد دیگر گوش دهید. اگر کودکی مکرراً در مورد مرگ خود یا کشتن دیگران صحبت می‌کند، فوراً به کمک تخصصی در زمینه سلامت

شخصیت معمولی آنها داشته باشد، این موضوع بسیار نگران کننده است.

■ **واپس‌روی**

پس از تغییرات عمده زندگی مانند تولد یک خواهر یا برادر جدید، نقل مکان یا طلاق والدین، معمولاً کودکان پسرفت می‌کنند. با این حال، پسرفت‌هایی مانند شب ادراری، ترس بیش از حد، عصبانیت و... که ناشی از تغییری نیست، ممکن است نشانه ای از یک مشکل پنهان باشد.

■ **افزایش شکایات جسمی**

گاهی اوقات مشکلات سلامت روان در کودکان به شکل علائم فیزیکی مانند سردرد و معده درد ظاهر می‌شود. هنگامی که هرگونه مشکل جسمانی

رفتارهای آسیب زنده به خود است. به علاوه سایر رفتارهای مخرب در سنین نوجوانی شامل مصرف الکل یا مواد مخدر است.

■ **احساسات شدید غمگینی یا نگرانی**

اگر کودکی برای مدتی طولانی به طور غیرعادی مضطرب، غمگین یا تحریک پذیر به نظر می‌رسد و توانایی خود را برای انجام کارهایی که معمولاً انجام می‌دهد، از دست داده، بهتر است که از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید.

کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی و همچنین کناره گیری اجتماعی یا انزوا از همسالان نشانه این است که احتمالاً مشکلی کودک شما را آزار می‌دهد. اگر این رفتار تغییر بزرگی نسبت به

تکرارشونده در کودک خود دیدند، بهتر است از یک متخصص سلامت روان برای بهبود حال فرزندشان کمک بگیرند.

■ **تغییر عادات خوردن یا خوابیدن**

اگر عادات غذا خوردن یا خواب کودک شما به شدت تغییر کرده است، این تغییرات را نادیده نگیرید. همچنین عادات غذایی جدید می‌تواند نشانه افسردگی، اضطراب یا حتی اختلال در خوردن باشد.

■ **داشتن رفتارهای مخرب**

اگر فرزند شما درگیر رفتارهای مخرب مکرر است، مهم است که با یک متخصص بهداشت روان صحبت کند. رفتارهای خود تخریبی شامل