

نشخوار ذهنی و راهکارهایی برای رهایی از آن

مشکل اصلی و درد اصلی همین نشخوارهای ذهنی است که مهم بلد بودن برای رهایی یافتن از آن است. رهایی و نجات از نشخوار فکری روش دارد و گرنه صحبت کردن با خودتان کاملاً طبیعی و سالم است. چه با صدای بلند باشد و چه در ذهن شما، خودگویی به افراد کمک می‌کند تا به طور ناخودآگاه احساسات خود را پردازش کنند، در مورد مشکلات فکر کنند و هنگام تصمیم‌گیری گزینه‌ها را بسنجند. اما ما در اینجا ما نکاتی را بررسی کرده ایم که چگونه صحبت با خودتان را تمام کنید!

به گزارش سایت خبری پرسون، متأسفانه، آن صدای پشت سر شما گاهی اوقات از کنترل خارج می‌شود و تمرکز را سخت می‌کند. نگران نباشید؛ راه‌های زیادی برای تغییر تمرکز و آرام کردن این خودگویی وجود دارد! به خاطر داشته باشید، اگر این خودگویی به حدی می‌رسد که انجام کارهای روزانه دشوار می‌شود، بهتر است با یک پزشک یا درمانگر صحبت کنید.

توقف صحبت با خود در لحظه

با صدای بلند صحبت کنید تا افکارتان را حل کنید و از آن‌ها عبور کنید

اغلب، گفتگوی درونی شما پاسخی طبیعی به یک سوال، مشکل یا تصمیمی است که با آن روبرو هستید. به جای مبارزه با خودگویی، فقط با صدای بلند با خود صحبت کنید. ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما خودگویی از بین خواهد رفت و شما برای حل هر چیزی که با آن سروکار دارید راحت‌تر خواهید بود.

این روند برای آن راوی کوچک در پشت سر شما اعمال می‌شود که زمانی که در حال فکر کردن به یک مشکل یا خسته شدن هستید ظاهر می‌شود. اگر واقعاً صدایی را می‌شنوید که وجود ندارد، با پزشک صحبت کنید تا ببینید آیا مورد دیگری در حال وقوع است یا خیر.

اگر عصبی هستید، سعی می‌کنید تصمیم بگیرید یا مشکلی را حل می‌کنید، احتمالاً با صدای بلند صحبت کردن بهترین گزینه است. تبدیل افکارتان به گفتار شفاهی پردازش کاری را که انجام می‌دهید آسان‌تر می‌کند و می‌تواند به شما در تصمیم‌گیری یا آرامش کمک کند.

سعی کنید به جای نادیده گرفتن آن، چند ثانیه به خودگویی خود توجه کنید

هر کسی گاهی در سرش حرف می‌زند. شما این کار را برای پردازش آنچه تجربه می‌کنید، تصمیم‌گیری‌ها یا به عنوان یک مکانیسم دفاعی زمانی که عصبی هستید انجام می‌دهید. نادیده گرفتن این خودگویی احتمالاً باعث از بین رفتن آن نمی‌شود، اما تصدیق آن برای چند ثانیه ممکن است در واقع به توقف آن کمک کند. چشمان خود را ببندید و خودگویی را برای ۵ تا ۱۰ ثانیه دنبال کنید. سپس، به کاری که انجام می‌دادید برگردید تا ببینید آیا از بین می‌رود یا خیر.

گوش دادن به صحبت‌های خود باعث می‌شود متوجه شوید که دارید آن را انجام می‌دهید. به‌علاوه، باعث می‌شود درباره آنچه واقعاً به خود می‌گویید فکر کنید، که باعث می‌شود آنچه را که فکر می‌کنید پردازش کنید و ممکن است خودگویی را متوقف کند.

صداهای بی معنی ایجاد کنید تا صحبت خود را قطع کنید

ایجاد چند صدا تصادفی به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه اغلب باعث می‌شود که خودگویی شما آرام شود. سعی کنید صدای تیک تاک ساعت، بالا رفتن دور موتور یا بلند شدن هواپیما را در بیاورید. قطع کردن گفتگوی درونی خود با صداهایی که هیچ معنایی ندارند، رشته افکار شما را در هم می‌شکنند و شما را از سرتان بیرون می‌کند.

این یک جورهایی احمقانه به نظر می‌رسد، اما درواقع یک نوع نکته است. روایت درونی و افکار خصوصی اغلب پیچیده و مفصل هستند. صداها ساده احمقانه این توانایی را دارند که روند فکر شما را بشکنند و فضای سر شما را تغییر دهند.

از حواس خود عبور کنید و آنچه را که تجربه می‌کنید با صدای بلند بگویید

یکی از راه‌های غلبه بر مغز و تمرکز مجدد، انجام یک حلقه حسی است. برای انجام این کار، هر چیزی را که در حال حاضر حس می‌کنید ارزیابی کنید و آن را با صدای بلند یا در ذهن خود بخوانید. بگویید: «من دارم یک... می‌بینم» و آنچه را که می‌بینید توصیف کنید. سپس بگویید: «من دارم بو می‌کشم» و آنچه را که بو می‌کنید توصیف کنید. این روند را با آنچه احساس می‌کنید، می‌شنوید و می‌چشید تکرار کنید.

فهمیدن اینکه چگونه می‌توانید آنچه را که تجربه می‌کنید توصیف کنید، شما را مجبور می‌کند که حضور داشته باشید و این خودگویی از کنترل خارج نشود.

سعی کنید کمی مدیتیشن یا یوگا انجام دهید تا افکار خود را از بین ببرید

مدیتیشن و یوگا می‌توانند به شما کمک کنند تا افکار غیرقابل کنترل را در ذهن تان آگاه‌تر و آرام‌تر کنید. سعی کنید ۱۵ تا ۳۰ دقیقه مدیتیشن یا یوگا انجام دهید هر زمان که خودگویی شما را آزار می‌دهد.

اگر این یک مشکل دائمی برای شماست، هر روز زمانی را برای انجام مدیتیشن یا یوگا اختصاص دهید.

با کسی صحبت کنید تا شما را از سرتان بیرون بکشد

صحبت کردن با شخص دیگری می‌تواند به شما کمک کند خودگویی را رها کنید. اگر لازم است حواس خود را از افکار تان منحرف کنید، با یک دوست، همکار یا یکی از اعضای خانواده چت کنید. فعالانه به آنچه آن‌ها می‌گویند گوش دهید تا توجه شما به خودگویی شما معطوف نشود.

کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید تا خودگویی منفی را آرام کنید

بازی کنید، چند پازل جدول کلمات متقاطع را کامل کنید یا به پیاده روی بروید. انجام کاری که از آن لذت می‌برید می‌تواند به منحرف کردن ذهن شما کمک کند و شما را روی چیزهای مثبت و شاد متمرکز کند. سعی کنید هر روز زمانی را به کار روی سرگرمی یا پروژه‌ای که از آن لذت می‌برید اختصاص دهید.

بسیاری از مردم به طور طبیعی از خودگویی برای انتقاد از خود به عنوان راهی برای مقابله با اضطراب یا شک و تردید خود استفاده می‌کنند. این کاملاً طبیعی است، اما انجام بیش از حد این کار می‌تواند تصمیم‌گیری یا آرامش را سخت کند.

انجام کاری که از آن لذت می‌برید، شما را در فضای مثبتی قرار می‌دهد که هر گونه خودگویی منفی را که تجربه می‌کنید، از بین می‌برد.

خودگویی منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید

اگر صحبت با خود شما را مضطرب، عصبی یا بلا تکلیف می‌کند، سعی کنید برخی از افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید. آگاهی بیشتر از چیزهای منفی که به خود می‌گویید و سپس جایگزینی آن چیزها با جملات مثبت یا حداقل خنثی می‌تواند به تسکین اضطراب و افزایش اعتماد به نفس شما کمک کند. هر وقت متوجه شدید که با خود منفی صحبت می‌کنید، دست از کار بکشید و سعی کنید افکار خود را دوباره بیان کنید.

به عنوان مثال، اگر فکر می‌کنید "من یک شکست خورده کامل هستم"، متوقف شوید و آن فکر را به چیزی مثبت‌تر تبدیل کنید، مانند: "من در واقع یک شکست خورده کامل نیستم. گاهی اوقات شکست می‌خورم، و حتی در کارها هم موفق شدم. شکست گاهی اتفاق می‌افتد، اما باید به تلاش ادامه دهم."

کمک بگیرید

اگر صحبت با خود در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد می‌کند، با یک پزشک یا درمانگر صحبت کنید

اگر خودگویی شما را از انجام کارهای روزانه یا شاد بودن باز می‌دارد، بهتر است در این مورد با یک پزشک یا درمانگر صحبت کنید. خودگویی منفی یکی از علائم رایج چندین مشکل سلامت روان است، اما این مشکلات قابل درمان هستند. با درمانگر یا پزشک خود در مورد آنچه تجربه می‌کنید برای دریافت درمان مورد نیاز خود صحبت کنید.

اگر خودگویی شما انجام وظایف معمولی یا انجام کار در مدرسه یا محل کار را دشوار می‌کند، ممکن است با یک اختلال اضطرابی روبرو باشید. اگر خودگویی شما بسیار انتقادی یا ناامیدکننده است، ممکن است دچار افسردگی شده باشید.

برای بهبود سلامت روان خود تحت درمان قرار بگیرید

پزشک یا درمانگر شما ممکن است گفتار درمانی را پیشنهاد کند. با صحبت با یک متخصص، مشکلاتی را که تجربه می‌کنید حل می‌کنید و راه‌های سالمی برای مقابله با علائمی که تجربه می‌کنید پیدا خواهید کرد. یک برنامه منظم داشته باشید و به طور منظم به درمانگر خود مراجعه کنید تا در طول زمان بهبود پیدا کنید.

گفتار درمانی محبوب‌ترین گزینه است، اما پزشک شما ممکن است هنر درمانی یا گروه درمانی را پیشنهاد دهد. در هنر درمانی، شما با ساختن اثر هنری و صحبت در مورد آن با یک درمانگر، از طریق افکار و احساسات خود کار می‌کنید. در گروه درمانی، شما با افراد دیگری با مشکلات مشابه هم گروه می‌شوید و مشکلات خود را به اشتراک گذاشته و به آن‌ها گوش می‌دهید.

با خانواده خود صحبت کنید و در مورد آنچه که می‌گذرانید صادق باشید

گذر از یک مشکل سلامت روان به تنهایی می‌تواند ترسناک باشد. اگر با والدین، شریک زندگی، خواهر و برادر و دوستان نزدیک خود راحت هستید، با آن‌ها صحبت کنید. افرادی که به شما اهمیت می‌دهند از شما حمایت خواهند کرد و اگر در مورد آنچه تجربه می‌کنید صادق باشید، در این صورت روند درمان بسیار آسان‌تر خواهد بود.

اگر درمان کافی نیست، دارو را به عنوان یک گزینه بررسی کنید

در مورد دارو با پزشک یا درمانگر خود صحبت کنید. مگر اینکه شما مبتلا به اسکیزوفرنی تشخیص داده شده باشید، دارودرمانی معمولاً آخرین راه حل است. با این حال، ممکن است به شما کمک کند تا به احساس خود برگردید. با پزشک یا درمانگر خود کار کنید تا گزینه‌های خود را ارزیابی کرده و بهترین گزینه را پیدا کنید.

اگر صداهایی را می‌شنوید که وجود ندارد، در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید

اگر صداهایی را می‌شنوید که از صدای افراد واقعی قابل تشخیص نیستند یا صدایی که در ذهن شما وجود دارد شخصیتی متمایز دارد، ممکن است با یک مشکل جدی تری در مورد سلامت روان درگیر باشید. پزشک شما می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه اتفاقی در حال رخ دادن است و باعث می‌شود این صداها را بشنوید.

درمان این امر به تشخیص شما بستگی دارد، اما ممکن است شامل دارو باشد.

منبع: فرارو