

عنوان مقاله:

نشخوار فکری و اختلالات مرتبط با آن

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم انسانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا رحمانی فر - دانشجوی کارشناسی روانشناسی مجتمع آموزش عالی لارستان

هاله کیهان پور - دانشجوی کارشناسی روانشناسی مجتمع آموزش عالی لارستان

خلاصه مقاله:

نشخوار فکری با بسیاری از مشکلات روانی اعم از : افسردگی، وسواس، اضطراب در ارتباط است. این افکار منفی، تکراری و بیحاصل، کیفیت زندگی افراد و روابط میان فردی آنها را تحت تاثیر قرار میدهد. معمولاً افراد گمان میکنند که با نشخوار فکری میتوانند مشکل خود را حل کنند و آن را یک امر ضروری می پندارند غافل از اینکه این افکار میتواند زمینه ساز بسیاری از بیماریهای دیگر بشود. با توجه به اینکه کلیه ی بیماریهای مذکور روزه روز در جامعه افزایش مییابد سعی داشتیم که در این مقاله علت بروز این افکار را بررسی کنیم و تا حدی راهکارهایی برای مقابله با آن ارائه دهیم. برای مثال از میان راهکارها و روشهای درمانی میتوان از ذهن آگاهی به عنوان یکی از جدیدترین روشهایی که به کمک آن افکار مزاحم کنترل و اصلاح میشوند نام برد. امیدواریم توانسته باشیم قدمی در راستای بهبود کیفیت زندگی افراد جامعه ی مان برداشته باشیم.

کلمات کلیدی:

نشخوار فکری، اختلالات روانی، افسردگی، اضطراب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/934364>

