شماره هزار و چهار|پنج آبان هزار و چهارصدوچهار سلامت

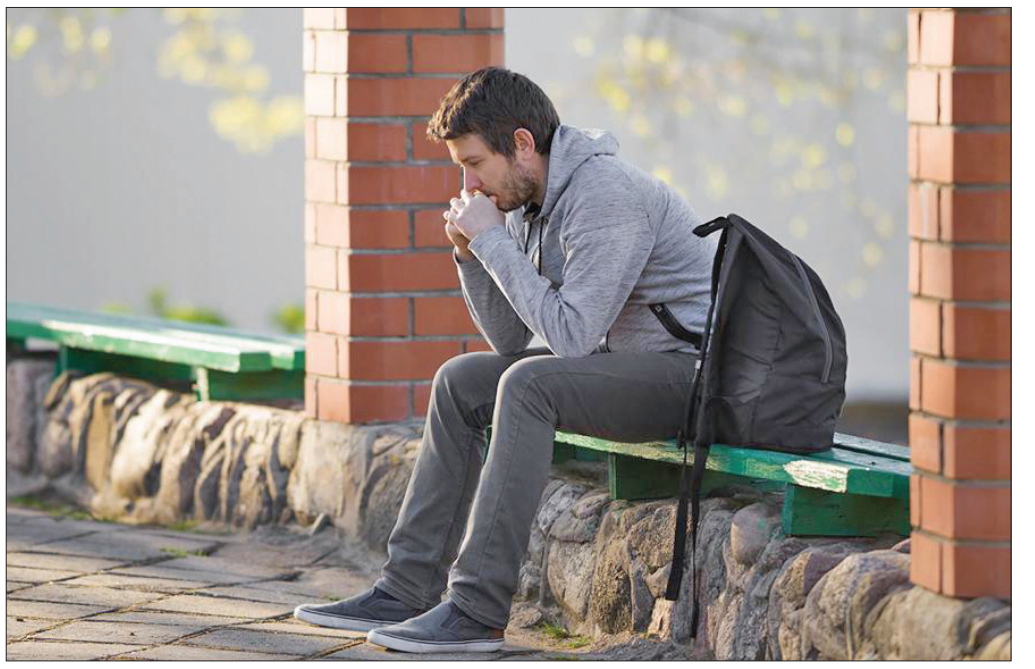
گفت‌وگو با دکتر فاطمه تیرگر، متخصص علوم اعصاب و استادیار مرکز ملی مطالعات اعتیاد درباره ماندگاری هیجانات و چرخه نشخوار فکری در مغز

چرا احساسات منفی رهای‌مان نمی‌کنند؟

فرزانه فولادبند

روان‌شناسان احساسات و هیجانات انسان را به لحاظ گذرا بودن به ابر تشبیه می‌کنند، ابرها می‌آیند و می‌روند و ماندگار نیستند؛ اما شاید شما هم این حالت را تجربه کرده باشید که احساساتی مانند خشم، شرم یا غم، گاه ساعت‌ها، روزها و حتی هفته‌ها در ذهن می‌مانند و بارها در ذهن مرور می‌شوند، گویی مغز نمی‌خواهد رهایشان کند. این پدیده که در روان‌شناسی «نشخوار فکری» نامیده می‌شود، می‌تواند با افسردگی، اضطراب و حتی وابستگی‌های رفتاری همراه شود.

برای بررسی علمی این چرخه، سراغ دکتر فاطمه تیرگر، نوروساینتیست و استادیار مرکز ملی مطالعات اعتیاد رفتیم تا از منظر عصب‌پژوهی توضیح دهد، مغز چگونه احساسات را ذخیره و بازپخش می‌کند و چه راه‌هایی برای شکستن این چرخه وجود دارد.



سلامت: خانم دکتر! خیلی از ما با شنیدن یک خبر و اتفاق خوب خوشحال می‌شویم اما وقتی حرف، رفتار یا اتفاقی باعث ناراحتی‌مان شود و دچار احساس غم و اندوه شویم، مدت‌ها به آن فکر می‌کنیم. به نظر می‌رسد احساسات منفی بیشتر از احساسات مثبت در ذهن باقی می‌مانند، علت چیست؟

از دیدگاه مغز، هیجانات منفی معمولاً اهمیت بقاء دارند. ساختارهایی مانند آمیگدال یا بادامه مغز نسبت به تهدید، خطر یا درد واکنش شدیدتری نشان می‌دهند تا مغز بتواند در آینده از موقعیت مشابه پرهیز کند. بنابراین، هیجانات منفی با شدت بیشتری رمزگذاری می‌شوند و ماندگاری بیشتری در حافظه دارند. به بیان ساده، مغز برای محافظت از ما طراحی شده، نه برای شاد کردنمان. این «سوگیری منفی» باعث می‌شود خاطرات دردناک بیشتر در ذهن بمانند و مدام مرور شوند.

سلامت: مغز هنگام تجربه هیجان‌های شدید چه مسیری را طی می‌کند و نقش حافظه هیجانی در این ماندگاری چیست؟

وقتی هیجانی قوی را تجربه می‌کنیم، آمیگدال به عنوان مرکز هیجانات، فعال می‌شود و پیام را به هیپوتالاموس و محور HPA (هیپوتالاموس–هیپوفیز–آدرنال) می‌فرستد. این مسیر هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را فعال می‌کند. در همین زمان، هیپوکامپ به عنوان مرکز تثبیت حافظه، اطلاعات زمینه‌ای موقعیت را ذخیره می‌کند تا مغز بداند «کجا» و «چرا» این احساس ایجاد شد. وقتی هیجانات منفی بسیار شدید باشند، این تعامل میان آمیگدال و هیپوکامپ باعث می‌شود حافظه هیجانی به‌صورت قوی و طولانی در مغز تثبیت شود.

سلامت: در پیام‌های سلامت روان و مقالات عمومی روان‌شناسی از نشخوار فکری و روش‌های کنترل آن زیاد صحبت می‌شود. از دید نوروساینس، در نشخوار فکری چه اتفاقی در مغز می‌افتد؟

نشخوار فکری زمانی رخ می‌دهد که مدارهای پیش‌پیشانی که وظیفه‌ی کنترل شناختی را دارند، نتوانند فعالیت آمیگدال را مهار کنند. در نتیجه، آمیگدال بارها همان الگوی هیجانی را فعال می‌کند. در این حالت، شبکه‌ای به نام DMN (default mode network) که هنگام تفکر درونی و مرور خاطرات فعال می‌شود، وارد چرخه تکرار می‌گردد. این شبکه مغز را درگیر «بازپخش» احساسات و افکار گذشته می‌کند.

سلامت: لطفاً درباره نقش آمیگدال، هیپوکامپ و قشر پیش‌پیشانی بیشتر توضیح دهید؟

آمیگدال احساس را تولید و تقویت می‌کند، هیپوکامپ آن را در زمینه حافظه ثبت می‌کند، و قشر پیش‌پیشانی باید این هیجان را تنظیم کند. وقتی قشر پیش‌پیشانی ضعیف یا خسته باشد (مثلاً در استرس یا کم‌خوابی)، توان مهار آمیگدال کاهش می‌یابد و احساسات منفی طولانی‌تر می‌شوند.

سلامت: برویم سراغ تأثیرات روانی و رفتاری، ارتباط نشخوار فکری با افسردگی، اضطراب و اعتیاد چیست؟

در افسردگی و اضطراب، نشخوار فکری باعث می‌شود مغز بارها به تجربه‌های منفی بازگردد و مدارهای استرس و درد فعال بمانند. این فرایند، سطح کورتیزول را بالا نگه می‌دارد و مانع بازگشت به آرامش می‌شود. در اعتیاد هم دیده می‌شود که نشخوار ذهنی درباره مواد یا تجربه‌های لذت‌بخش گذشته، مدار پاداش مغز را تحریک می‌کند و میل به مصرف را دوباره زنده می‌کند. در هر سه مورد، مغز درگیر تکرار الگوهای عصبیِ درد یا پاداش می‌شود.

سلامت: پس می‌توان گفت نشخوار فکری نوعی «وابستگی به تفکر منفی» است؟

تا حدی بله. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نشخوار فکری می‌تواند همان مسیرهای دوپامینی که در اعتیاد نقش دارند را فعال کند. یعنی مغز از «پرداختن مکرر به احساسات منفی» نوعی پاداش پیش‌بینی‌پذیر دریافت می‌کند؛ شبیه به اینکه فرد ناخودآگاه می‌خواهد کنترلش را حفظ کند یا پاسخی برای درد پیدا کند، اما در واقع در چرخه‌ای خودتشدیدگر گیر می‌افتد.

سلامت: ماندگاری احساسات منفی چه اثری بر تصمیم‌گیری و روابط دارد؟

وقتی آمیگدال فعال است، بخش منطقی مغز (قشر پیش‌پیشانی) کمتر در دسترس است. بنابراین تصمیم‌ها بیشتر هیجانی می‌شوند. در روابط بین‌فردی هم این وضعیت باعث تفسیر منفی رفتار دیگران و واکنش‌های دفاعی می‌شود. فرد ممکن است به‌طور ناخودآگاه در پی تأیید باورهای منفی خود باشد، که این امر به سوءتفاهم و فاصله عاطفی منجر می‌شود.

سلامت: چاره چیست، چه روش‌هایی می‌تواند به مغز کمک کند از چرخه نشخوار خارج شود؟

پژوهش‌های عصب‌پژوهی نشان می‌دهد فعالیت در شبکه‌های مغزی قابل تغییر است. تمرین‌هایی مانند تنظیم شناختی هیجان، ورزش منظم و خواب کافی می‌توانند قشر پیش‌پیشانی را تقویت کنند و مهار آمیگدال را بهبود دهند. علاوه بر این، کاهش محرک‌های استرس‌زا و جایگزین کردن افکار تکراری با فعالیت‌های هدفمند، به شکستن چرخه کمک می‌کند.

در افسردگی و اضطراب، نشخوار فکری باعث می‌شود مغز بارها به تجربه‌های منفی بازگردد و مدارهای استرس و درد فعال بمانند. این فرایند، سطح کورتیزول را بالا نگه می‌دارد و مانع بازگشت به آرامش می‌شود.

سلامت: نقش ذهن‌آگاهی در این میان چیست؟

ذهن‌آگاهی باعث می‌شود فرد بتواند احساسات را مشاهده کند بدون اینکه در آن غرق شود. مطالعات تصویربرداری مغزی نشان داده‌اند که تمرین‌های ذهن‌آگاهی فعالیت آمیگدال را کاهش و اتصال آن به قشر پیش‌پیشانی را تقویت می‌کنند. این یعنی مغز یاد می‌گیرد بین «مشاهده احساس» و «واکنش به احساس» تمایز بگذارد.

سلامت: آیا در مطالعات و پژوهش‌ها مداخلات مؤثری برای کاهش نشخوار فکری دیده شده است؟

مطالعات انجام شده روی وابستگی‌ها و رفتارهای تکرارشونده، نشان داده است که تمرین‌های ترکیبی شامل تمرکز بر تنفس، بازشناسی افکار خودکار، و بازآموزی شناختی می‌تواند فعالیت شبکه DMN را کاهش دهد. همچنین، تمرین‌های مبتنی بر خوددلسوزی باعث کاهش نشخوار و افزایش تنظیم هیجان شده‌اند.

سلامت: به عنوان توصیه پایانی برای دوری از افکار منفی، چه گام‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

- **آگاهی از چرخه:** اولین گام، تشخیص لحظه‌ای است که ذهن شروع به بازپخش افکار می‌کند.
- **توقف ملایم:** تغییر محیط، تنفس عمیق یا حتی یادداشت‌کردن افکار کمک می‌کند ذهن مسیر جدیدی بگیرد.
- **ورزش و خواب کافی:** این دو عامل از مؤثرترین تنظیم‌کننده‌های طبیعی مغز هستند.
- **ارتباط اجتماعی:** صحبت‌کردن با فردی امن باعث کاهش فعالیت آمیگدال می‌شود.
- **تمرین ذهن‌آگاهی روزانه:** حتی چند دقیقه در روز می‌تواند مدارهای عصبی را بازآرایی کند.■

نگاه روان‌پزشک

غم و قدرت هیجان منفی

دکتر آذرخش مکری
دانشیار گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

پژوهشگرانی که روی هیجانات انسان تحقیق کرده‌اند معتقدند هیجان‌هایی مانند خشم و غم هم مفیدند. خشم باعث می‌شود افراد برای گرفتن حق‌شان تلاش کنند، احساس اضطراب کمک می‌کند از خطر دور شوند و احساس غم باعث همدلی و همبستگی در انسان‌ها می‌شود. وقتی غمگین هستیم رنج دیگران را بهتر درک می‌کنیم و همبستگی‌مان با هم نوعان‌مان بالاتر می‌رود.

غم هم قدرت زیادی دارد و همبستگی زیادی ایجاد می‌کند. پژوهشی در این زمینه انجام شده است و از افراد پرسش شده است که از آهنگ‌های شاد و غمگین مورد علاقه‌شان کدام را بیشتر گوش می‌دهند. نتیجه نشان داد این افراد آهنگ‌های شاد مورد علاقه‌شان را ۱۷۵ بار و آهنگ‌های غمگین را ۸۰۰ بار گوش داده‌اند. دلیل این موضوع این نبود که با گوش دادن آهنگ غمگین گریه می‌کنند و تخلیه می‌شوند، بلکه افراد خود غم را دوست دارند. تجربه نیز نشان داده است آهنگ‌هایی با مفهوم سوگ و فراق و غم، هیجان ماندگارتری در انسان ایجاد می‌کنند و در تمدن بشر ماندگارترند.

غم، سوگ و ناکامی، آن‌قدرها هم مخرب نیست و جو سلطه گونه‌ای که اگر غمگین شدیم به سمت انحطاط می‌رویم درست نیست. احساس غم و اندوه انسان‌ها را به سمت هنر و خلاقیت سوق می‌دهد و می‌تواند سکوی پرتاب باشد و باعث رشد افراد شود. برخلاف این تصور که شادکام‌ترین افراد رشد می‌کنند، بررسی زندگی ۴۸ فرد هنرمند نشان داده است که همگی زندگی پردردی داشته‌اند و زندگی‌شان سرشار از غم و اشتیاق بوده است.

بهترین حالت احساس غم همراه حس خوشحالی و هیجان مخلوط غم و شادی است و هیجان‌های پیچیده برای سلامت بهترند.

انسان‌ها در فرهنگ‌ها و تمدن‌های گذشته معتقد بودند ما در بدن و حصار تن محصور شده‌ایم و باید به عالم بالا برسیم این هیجان هیجان پیچیده‌ای است که با اینکه به ظاهر بار منفی دارد به لحاظ سلامت روان ارزشمند است. البته این به این معنا نیست که باید غم ایجاد کنیم و فضای جامعه را غمگین کنیم. خیر، احساسات باید در کنار هم وجود داشته باشند.

پژوهشگران دانشگاه استنفورد این حالت تفکر مثبت و فرار افراط‌گونه از چیزهای منفی و به تصویرکشیدن کمال‌گرایی بدون زحمت توسط افراد مشهور و معروف و محبوب و پنهان کردن بخش تاریک زندگی‌شان و نشان دادن خود در مهمانی و ثروت و تجمل را به «سندروم اردک» تشبیه کرده‌اند که نیمه بیرونی بدنش که دیده می‌شود آرام در حال حرکت است اما پاهایش که دیده نمی‌شود زیر آب است و انگار بدون زحمت به همه چیز رسیده است.

این دیدگاه که تجربه غم یا شادی به صورت الاکنگی است و اگر فرد شاد است نمی‌تواند غمگین باشد ساده‌انگارانه است. گاهی هر دو احساس با هم وجود دارد؛ مثلاً در عروسی‌ها افراد هم اشک می‌ریزند و هم شاد هستند، چون هم خوشحال هستند و هم به یاد افرادی که جای‌شان خالی است افسوس می‌خورند.

در آموزه‌های مذهبی گفته می‌شود فرد باید طوری زندگی کند که هر لحظه ممکن است بمیرد. شاید کسی بگوید اینطوری دچار اضطراب می‌شوم، پس بهتر است به مرگ فکر نکنم اما اگر فرد بتواند هیجان منفی را با هیجانِ مثبت ترکیب کند و هیجان پیچیده‌تر را تجربه کند حس بهتری خواهد داشت. مثلاً فردی بعد از دست دادن عزیزش به خاطر درد جدایی و غم سوگ حاضر نیست حتی عکس‌های او را ببیند اما فرد دیگری با حس بهتری به عکس‌های عزیز از دست رفته‌اش نگاه می‌کند و می‌گوید خاطره‌اش خیلی شیرین است اما درد جدایی‌اش سنگین است. اگر بتوانی وصال و دور شدن را با هم ترکیب کنی و این توانایی را پیدا کنی که هیجانات متضاد را همزمان در کنار هم درک کنی، می‌توانی دیگران را راحت‌تر ببخشی. حتی می‌توانی این حس را در مورد خودت داشته باشی و بدانی مهربانی اما یک جاهایی بدجنسی یا سخت کوشی اما یک وقت‌هایی تنبلی می‌کنی. زبان، ادبیات و هنر متعالی می‌تواند ذهن را پیچیده کند و قابلیت درک هم‌زمان هیجان‌های متضاد را بالا ببرد.

باید توجه داشت تزریق غم به جامعه درست نیست. جامعه شاد و بالنده باید همزمان چالش هیجانی مثبت و منفی را تجربه کند. مثلاً موقع گوش سپردن به سرود ملی هنگام یک موفقیت در عرصه جهانی افراد حس غرور و شادمانی را همزمان با احساس غم و حسرت نبود افرادی که جای‌شان خالیست تجربه می‌کنند و تجربه ترکیب این هیجان‌ها احساس خوبی در افراد ایجاد می‌کند و حس سرخوشی و همدلی را تقویت می‌کند.

هیجان‌های مخلوط و پیچیده و این که افراد همزمان دو چالش هیجانی داشته باشند از هیجان‌های ساده اثر بهتری در سلامت روان دارند. هیجان‌های پیچیده، هنر متعالی، جامعه بالنده و افزایش فرهیختگی را به ارمغان می‌آورد.■

سلامت بخوانید
سلامت بمانید
salamat سلامت
www.salamat.ir