

نشخوار ذهنی یک تمرکز منفعلانه بر این موارد است که فرد چه فکری می کند؛ چه چیزی باعث آن فکر می شود، و چه چیزی اتفاق می افتد.

فکر سرزنش خود

به معنی مسئول و مقصر دانستن خود، در تجربیات تلخ زندگی است. کسی که در اتفاقات پیش آمده زندگی به سرزنش خود می پردازد و به شدت گرفتار احساس گناه است.

افراد در برخورد با موقعیت های مختلف هیجان انگیز به روش های مختلفی از جمله رفتاری، ذهنی و جسمانی متوسل می شوند که در زیر به تعدادی از راهبردهای شناختی منفی که افراد در نظم بخشیدن به احساسات خود از آنها استفاده می کنند، از جمله:

نشخوار ذهنی

یکی از راهبردهای تنظیم هیجان است که چندان ایمن نیست. افرادی که نشخوار ذهنی دارند، مکرراً و گاهی همیشه درباره ی مشکلات، فکر می کنند.

راهبردهای منفی تنظیم هیجان



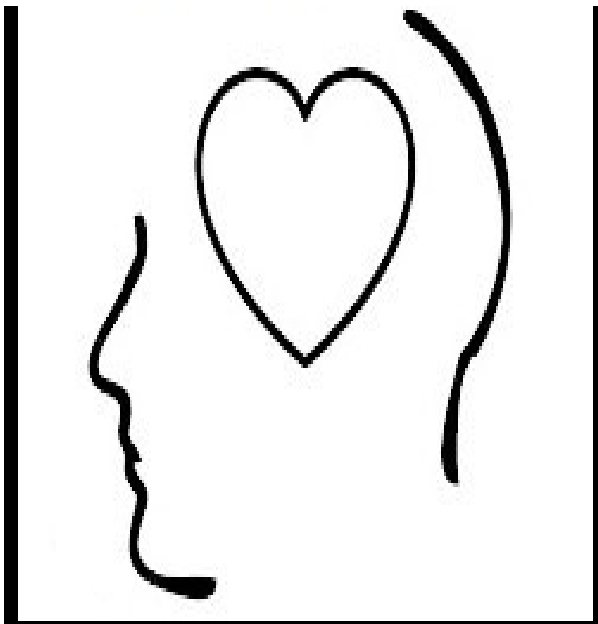


اداره مشاوره و سلامت روان معاونت فرهنگی
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
شماره های تماس اداره مشاوره و سلامت روان:

۳۲۳۹۵۳۲۲

۳۲۳۹۵۳۱۸

زمستان ۱۴۰۰



فاجعه سازی

فکر کرد به اینکه اتفاق رخ داده
چقدر وحشتناک بوده و این اتفاق
بدترین چیز است که در زندگی
هر کسی رخ می دهد.

