



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

فراموشی خاطرات تلخ گذشته راهی

برای ساختن آینده

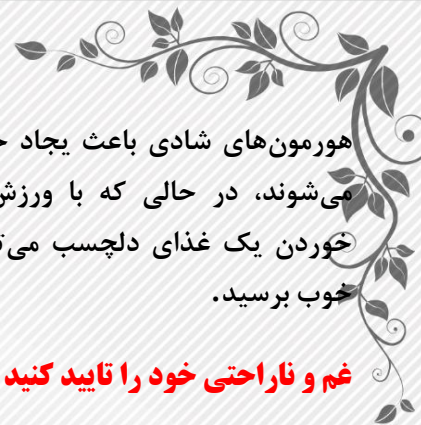
خانم احمد پور: کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آ س س / ۳۴

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت



هورمون‌های شادی باعث ایجاد حس خود در شما می‌شوند، در حالی که با ورزش کردن یا حتی خوردن یک غذای دلچسب می‌توانید به احساس خوب برسید.

غم و ناراحتی خود را نایید کنید:

پذیرش غم و اندوه شاید غیرممکن به نظر آید، اما پذیرش احساسات منفی جزء فرآیند بهبودی است. سرکوب یک خاطره بد، باعث می‌شود که آن خاطره هر بار با شدت بیشتری بازگشت کند. به خودتان اجازه دهید که ناراحت یا خجالت زده باشید. اگر احتیاج به گریه کردن دارید آن را سرکوب نکنید.

در میان گذاشتن موضوع با فرد دیگر از راه های

فراموشی کردن خاطرات تلخ:

نگه‌داشتن احساسات و افکار منفی در درون‌تان به شما آسیب خواهد زد. بسیاری از بیماری‌های روانی مثل اختلالات روان تنی، اختلالات اضطرابی، استرس، افسردگی و ... در اثر عدم برون‌ریزی شکل می‌گیرند. صحبت با یک روانشناس به شما کمک می‌کند تا بتوانید با ناراحتی‌های خود راحت‌تر کنار بیایید.

آموخته‌های شما چه بوده‌اند:

به این فکر کنید که این خاطرات بد برای شما چه آورده‌ای داشته‌اند. در کنار هر اتفاق بد، پیامدهای منفی وجود دارد اما درس و تجربه‌ای که از آن اتفاق به دست آورده‌اید نیز برای شما هزینه زیادی داشته است. تجربه‌ها به شما این امکان را می‌دهند که از بروز مجدد حوادث ناگوار مشابه خودداری کنید.

شروع زندگی دوباره از راه‌های فراموشی

کردن خاطرات تلخ:

ایجاد خاطرات خوب به فراموشی کردن خاطرات بد کمک می‌کند. سرگرمی یا یک کار جدید انجام دهید که به شما احساس تازه بودن بدهد. برای شروع لیستی از کارهایی که به آن‌ها علاقه دارید تهیه کنید. همه آن‌ها را با هم شروع نکنید، قدم به قدم پیش بروید.

سلامت خود را به خطر نندازید:

استعمال مواد مخدر و سیگار هیچ کمکی برای حل مشکل شما نمی‌کند. استفاده از این مواد تنها شما را برای مدت کوتاهی آرام خواهد کرد. به علاوه سلامت شما را نیز به خطر می‌اندازد. این مواد با ترشح

کوچک‌ترین نشانه‌ای شما را به یاد این خاطرات می‌اندازد. احتمالاً برای فراموش کردن خاطرات تلخ گذشته تغییراتی در زندگی ایجاد کرده اید؛ اما هر چقدر هم تلاش می‌کنید ذهنتان را نمی‌توانید از حضور این خاطرات خالی کنید. پس از مدتی افکار مزاحم به سراغ‌تان آمده و سلامت روان شما را به اشکال مختلف به خطر می‌اندازد. پس باید راهی باید برای محافظت از خود پیدا کنید. در ادامه این مقاله با ما همراه باشید تا روش‌هایی برای فراموش کردن خاطرات تلخ گذشته را بیابید.

فراموش کردن خاطرات تلخ چگونه امکان پذیر است؟

هر کسی خاطرات بدی دارد که می‌خواهد از ذهنش پاک شوند. خوشبختانه روش‌هایی وجود دارد که به شما این امکان را می‌دهند که بتوانید با افکار منفی مقابله کنید. با استفاده از این روش‌ها می‌توانید اضطراب ناشی از خاطرات بد را کاهش دهید. در ادامه به روش‌هایی برای فراموشی این خاطرات پرداخته‌ایم.

اجتناب از محرک‌ها از راه‌های فراموش کردن خاطرات تلخ:

همانطور که خودتان تجربه کرده‌اید، زمانی که به مکان خاصی می‌روید یا در اطراف چیزهای خاصی می‌بینید که یادآور خاطرات بد هستند، افکار آزاردهنده بیشتر به سراغ‌تان می‌آیند. پس در اولین قدم تا آن‌جا که می‌توانید از هر آن‌چه که شما را به یاد گذشته می‌اندازد پرهیز کنید. مسیر خود را به سر کار عوض کنید، دکوراسیون اتاق‌تان را تغییر دهید و حتی تغییر مدل مو و لباس نیز می‌توانند مفید باشند. اما همیشه نمی‌توان همه چیز را تغییر داد و از همه چیز اجتناب کرد، در این مواقع بهتر است از دیگر راهکارها استفاده کنید.

به خاطرات بد فکر کنید:

در واقعیت زمانی که چیزی آزارتان می‌دهند تنها با حذف آن می‌توانید از آن رها شوید. اما ذهن اینطور عمل نمی‌کند، برعکس زمانی که تلاش می‌کنید به چیزی فکر نکنید، افکار مزاحم با شدت بیشتری به شما هجوم می‌آورند. پس به جای فرار از این افکار، به آن‌ها اجازه دهید به ذهن شما بیایند، می‌توانید برای این کار زمانی را برای خودتان مشخص کنید.

جایگزین کردن خاطرات از جمله راه‌های فراموش کردن خاطرات تلخ:

هر بار که خاطره بدی را به یاد می‌آورید، حافظه کمی تغییر می‌کند. مغز شما با جایگزینی اطلاعات غلط، شکاف‌های کوچک را در ذهن‌تان می‌سازد. شما می‌توانید با جایگزینی اطلاعات مختلف با قسمت‌های بد خاطره، به یک تصویر متفاوت از آن خاطره برسید.

به خاطرات خوش بیشتر فکر کنید:

هر بار که خاطره بدی به یادتان آمد، به جای فکر کردن به آن سریع به یک خاطره خوب فکر کنید. اجازه ندهید خاطرات بد خلق شما را تغییر دهند.

در زمان حال بودن از راه‌های فراموش کردن خاطرات تلخ:

ذهن عادت دارد شما را با افکاری از گذشته یا آینده مشغول کند. با تمرین و استفاده از روش‌هایی مثل ذهن آگاهی می‌توانید خود را در زمان حال نگه داشته و از اضطراب گذشته و آینده دور کنید. تکنیک‌های ذهن آگاهی در مشاوره روانشناسی آموزش داده می‌شوند.