

گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات نشان داده است که افراد معمولی در هر ساعت بیداری حدود ۲۰۰۰ تصمیم می‌گیرند. اکثر تصمیمات جزئی هستند و ما به‌طور غریزی یا خودکار آن‌ها را انتخاب می‌کنیم مانند اینکه صبح برای سرکار چه بپوشیم، ناهار چه بخوریم و غیره. اما بسیاری از تصمیماتی که در طول روز می‌گیریم، نیاز به تفکر واقعی دارند و جدی هستند؛ بنابراین گرفتن تصمیم‌های خوب، مهم‌ترین عادت است که می‌توانیم در خودمان ایجاد کنیم؛ زیرا انتخاب‌های ما بر سلامت، امنیت، روابط، نحوه گذراندن وقت و رفاه کلی ما تأثیر می‌گذارد. با این حال، برخی افراد بی‌جهت روی یک تصمیم مهم و سوساس به خرج می‌دهند و توانایی تصمیم‌گیری درست را ندارند. تحقیقات نشان می‌دهد که بلا تکلیفی و عدم تصمیم‌گیری با روان رنجوری مرتبط است. افراد روان رنجور تمایل دارند درباره هر چیزی فکر کنند. لذا بلا تکلیفی یک موضوع پیش‌پاافتاده نیست و تأثیر این نوع رفتار ممکن است زمانی بیشتر باشد که فرد در تلاش برای تصمیم‌گیری در مورد یک چیز مهم در زندگی مثل انتخاب همسر است. اضطراب و ترس از تصمیم‌گیری اشتباه می‌تواند فلج‌کننده باشد، به همین دلیل لازم است که افراد به دنبال ریشه و درمان این نوع اختلال باشند.

اختلال در تصمیم‌گیری

دلایل مختلفی دارد

دکتر محمدحسن آسایش، متخصص روانشناسی و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران می‌گوید مشکل در تصمیم‌گیری می‌تواند ناشی از عوامل متعددی باشد: «یکی از دلایل بلا تکلیفی، بی‌هدف بودن در زندگی است. معمولاً افرادی که هدف مشخصی را در زمینه‌های مختلف از جمله شغلی، تحصیلی، ازدواج و... برای خودشان مشخص نکرده‌اند، دچار بلا تکلیفی می‌شوند.» گاهی فرد در زندگی هدف دارد اما اهمال‌کار است و این مسئله اغلب مانع از دستیابی به اهداف می‌شود؛ لذا فرد به سبب بلا تکلیفی و بنابراین اقدام کم‌کم ناامید و درمانده می‌شود و احساس بلا تکلیفی و اضطراب زیادی را تجربه می‌کند.» آسایش، کمال‌گرایی را یکی دیگر از دلایل بلا تکلیفی عنوان می‌کند.

گروه بهداشت و سلامت - این تکنیک، کاهش وزن بدون رژیم را دو برابر می‌کند و هیچ ورزش یا تغییر عدهای در رژیم غذایی در این روش ساده کاهش وزن وجود ندارد.

هیچ ورزش یا تغییر عدهای در رژیم غذایی وجود نداشته. رویکرد آهسته غذا خوردن به این دلیل کارایی دارد که زمان بیشتری را برای انتقال احساس سیری از معده به مغز فراهم می‌کند. محقق این تحقیق گفت: شما می‌توانید این روش آهسته غذا خوردن را برای خوردن غذا و تا آخر عمر آن را حفظ کنید. شما می‌توانید این رویکرد را به فرزندان خود بیاموزید و آنان نیز به نوبه خود آن را به فرزندان خود آموزش دهند. این مطالعه شامل ۵۴ کودک ۶ تا ۱۷ ساله بود. به آنان گفته شد که

روزانه ۱۵ دقیقه‌ای در طول روز خود راهی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بیمار شدن است. **ورزش منظم:** ورزش کردن به ذهن آرامش می‌دهد، استرس را کم می‌کند و سیستم قلبی - عروقی و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. در واقع زمانی که گردش خون بدن افزایش پیدا می‌کند، تعداد گلبول‌های سفید بدن شما افزایش می‌یابد و این گلبول‌ها به کار پاکسازی بدن از میکروب‌ها می‌پردازند و شما را از بیماری‌ها دور نگه می‌دارند. **چرت زدن روزانه:** اینطور ثابت شده که کمبود خواب منجر به افزایش وزن، ضعف سیستم ایمنی بدن و افزایش تولید کورتیزول، یعنی هورمون مرتبط با استرس می‌شود. این در حالی است که داشتن چرت‌های کوتاه در طول روز سیستم ایمنی بدن را ترمیم می‌کند. زیرا به هنگام خواب

گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات نشان می‌دهد افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلا به چندین اختلال سلامت روان دیگر از جمله افسردگی، استرس پس از سانحه و خودکشی باشند.

مبتنی بر اینکه اختلال بیش فعالی ممکن است باعث اختلال دوقطبی، اضطراب یا اسکیزوفرنی شود یافت نشد. «الن برتن» محقق ارشد، می‌گوید: «دلایل اصلی این ارتباط به دلیل ژنتیک و بیولوژی است. اختلال بیش فعالی وضعیتی است که اغلب ارثی است و ژن‌هایی که با این اختلال مرتبط هستند با سایر اختلالات نیز مرتبط هستند. علاوه بر این، تصور می‌شود که ژن‌های مرتبط با اختلال بیش فعالی در رشد مغز نقش دارند.» برتن در ادامه توضیح داد که افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی اغلب سطح پایین‌تری از دوپامین دارند؛ این هورمون، یک پیام‌رسان شیمیایی در سیستم عصبی است که در احساس لذت نقش دارد. هنگامی که افراد سطح دوپامین پایینی دارند، می‌توانند منجر به علائمی مانند افسردگی و اضطراب شود. «کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که یک برنامه درمانی جامع که اختلالات هم‌زمان را در نظر می‌گیرد بهترین راهکار است.

بهداشت و سلامت

از شغل خود به خاطر فرزند دار شدن انصراف داده، ممکن است ذهنش مدام درگیر کارش باشد و دچار نوعی تعارض و بلا تکلیفی بین نقش مادری و شغلی شود؛ نمی‌داند آیا برگردد به کار یا بچه‌داری را انجام دهد. بلا تکلیفی در مردان هم ممکن است اتفاق بیفتد. به هر ترتیب، اختلال در تصمیم‌گیری از سوی هر کدام از زوجین می‌تواند منجر به پرخاشگری، نارضایتی از خود و گیر دادن زیاد شود. در نتیجه، این رفتارها ممکن است باعث اعتراض و نارضایتی همسر شده و فاصله زوجی ایجاد کند. گاهی اوقات در زندگی مشترک بلا تکلیفی در تصمیم‌گیری برای ادامه‌ی زندگی و عدم زندگی است؛ یعنی فرد نمی‌داند که آیا طلاق بگیرد

فرد سرزنش‌ها را روانه دیگران کرده و دیگران را مقصر می‌داند. بلا تکلیفی همچنین در بلندمدت می‌تواند به شکل مزمن باعث ایجاد افسردگی و فرسودگی شود؛ بنابراین این‌ها نشانه عدم سلامت روان در فرد خواهد بود. **بلا تکلیفی باعث فاصله بین زوجین می‌شود** به گفته آسایش، بلا تکلیفی تأثیرات متعددی در زندگی مشترک می‌گذارد و می‌تواند باعث در انجام کارها و با مسائل مختلف نظرش را قاطع و محکم بیان نمی‌کند و با جملاتی مثل «نمی‌دانم، باید ببینم فکر کنم، باید ببینم

فرد سرزنش‌ها را روانه دیگران کرده و دیگران را مقصر می‌داند. بلا تکلیفی همچنین در بلندمدت می‌تواند به شکل مزمن باعث ایجاد افسردگی و فرسودگی شود؛ بنابراین این‌ها نشانه عدم سلامت روان در فرد خواهد بود. **بلا تکلیفی باعث فاصله بین زوجین می‌شود** به گفته آسایش، بلا تکلیفی تأثیرات متعددی در زندگی مشترک می‌گذارد و می‌تواند باعث در انجام کارها و با مسائل مختلف نظرش را قاطع و محکم بیان نمی‌کند و با جملاتی مثل «نمی‌دانم، باید ببینم فکر کنم، باید ببینم

فرد سرزنش‌ها را روانه دیگران کرده و دیگران را مقصر می‌داند. بلا تکلیفی همچنین در بلندمدت می‌تواند به شکل مزمن باعث ایجاد افسردگی و فرسودگی شود؛ بنابراین این‌ها نشانه عدم سلامت روان در فرد خواهد بود. **بلا تکلیفی باعث فاصله بین زوجین می‌شود** به گفته آسایش، بلا تکلیفی تأثیرات متعددی در زندگی مشترک می‌گذارد و می‌تواند باعث در انجام کارها و با مسائل مختلف نظرش را قاطع و محکم بیان نمی‌کند و با جملاتی مثل «نمی‌دانم، باید ببینم فکر کنم، باید ببینم

فرد سرزنش‌ها را روانه دیگران کرده و دیگران را مقصر می‌داند. بلا تکلیفی همچنین در بلندمدت می‌تواند به شکل مزمن باعث ایجاد افسردگی و فرسودگی شود؛ بنابراین این‌ها نشانه عدم سلامت روان در فرد خواهد بود. **بلا تکلیفی باعث فاصله بین زوجین می‌شود** به گفته آسایش، بلا تکلیفی تأثیرات متعددی در زندگی مشترک می‌گذارد و می‌تواند باعث در انجام کارها و با مسائل مختلف نظرش را قاطع و محکم بیان نمی‌کند و با جملاتی مثل «نمی‌دانم، باید ببینم فکر کنم، باید ببینم

گروه بهداشت و سلامت - هفت عامل سبک زندگی سالم توسط محققان به عنوان کاهش دهنده خطر افسردگی شناسایی شده است.

هیچ کس به‌جز خودتان نمی‌تواند به شما پاسخ‌های درستی در مورد آنچه برای شما بهتر است، بدهد. سعی کنید به دیگران اجازه ندهید بین شما و اهدافتان تصمیم‌گیرنده باشند. همچنین با افزایش اعتماد به نفس در خود، سعی کنید نگران اشتباهات نباشید زیرا آن‌ها بخشی از زندگی هستند. هنگامی که شما نیست، تصمیم‌گیری بسیار کمتر تهدیدکننده خواهد بود.»

فرد سرزنش‌ها را روانه دیگران کرده و دیگران را مقصر می‌داند. بلا تکلیفی همچنین در بلندمدت می‌تواند به شکل مزمن باعث ایجاد افسردگی و فرسودگی شود؛ بنابراین این‌ها نشانه عدم سلامت روان در فرد خواهد بود. **بلا تکلیفی باعث فاصله بین زوجین می‌شود** به گفته آسایش، بلا تکلیفی تأثیرات متعددی در زندگی مشترک می‌گذارد و می‌تواند باعث در انجام کارها و با مسائل مختلف نظرش را قاطع و محکم بیان نمی‌کند و با جملاتی مثل «نمی‌دانم، باید ببینم فکر کنم، باید ببینم

فرد سرزنش‌ها را روانه دیگران کرده و دیگران را مقصر می‌داند. بلا تکلیفی همچنین در بلندمدت می‌تواند به شکل مزمن باعث ایجاد افسردگی و فرسودگی شود؛ بنابراین این‌ها نشانه عدم سلامت روان در فرد خواهد بود. **بلا تکلیفی باعث فاصله بین زوجین می‌شود** به گفته آسایش، بلا تکلیفی تأثیرات متعددی در زندگی مشترک می‌گذارد و می‌تواند باعث در انجام کارها و با مسائل مختلف نظرش را قاطع و محکم بیان نمی‌کند و با جملاتی مثل «نمی‌دانم، باید ببینم فکر کنم، باید ببینم

گروه بهداشت و سلامت - هفت عامل سبک زندگی سالم توسط محققان به عنوان کاهش دهنده خطر افسردگی شناسایی شده است.

هیچ کس به‌جز خودتان نمی‌تواند به شما پاسخ‌های درستی در مورد آنچه برای شما بهتر است، بدهد. سعی کنید به دیگران اجازه ندهید بین شما و اهدافتان تصمیم‌گیرنده باشند. همچنین با افزایش اعتماد به نفس در خود، سعی کنید نگران اشتباهات نباشید زیرا آن‌ها بخشی از زندگی هستند. هنگامی که شما نیست، تصمیم‌گیری بسیار کمتر تهدیدکننده خواهد بود.»

گروه بهداشت و سلامت - هفت عامل سبک زندگی سالم توسط محققان به عنوان کاهش دهنده خطر افسردگی شناسایی شده است.

هیچ کس به‌جز خودتان نمی‌تواند به شما پاسخ‌های درستی در مورد آنچه برای شما بهتر است، بدهد. سعی کنید به دیگران اجازه ندهید بین شما و اهدافتان تصمیم‌گیرنده باشند. همچنین با افزایش اعتماد به نفس در خود، سعی کنید نگران اشتباهات نباشید زیرا آن‌ها بخشی از زندگی هستند. هنگامی که شما نیست، تصمیم‌گیری بسیار کمتر تهدیدکننده خواهد بود.»

بلا تکلیفی؛ اختلالی که باید جدی گرفت!

بلا تکلیفی یک موضوع پیش‌پاافتاده نیست و تأثیر این نوع رفتار بر سلامت، امنیت، روابط، نحوه گذراندن وقت و رفاه کلی افراد تأثیر می‌گذارد.



روان‌درمانگر می‌تواند ضمن حل مسائل سلامت روان، به رفع بلا تکلیفی افراد کمک کند. «این استاد دانشگاه با بیان اینکه مهارت‌های تصمیم‌گیری قطعاً قابل آموزش و یادگیری است، می‌گوید: «خانواده‌هایی که اجازه تصمیم‌گیری را از کودکانشان سلب می‌کنند، می‌توانند زمینه‌ساز این مشکل باشند؛ لذا لازم است که خانواده فرصت تصمیم‌گیری و حق انتخاب را در اختیار فرزندشان قرار داده و حتی گاهی با

۷ عادت سبک زندگی سالم که در پیشگیری از افسردگی موثر است

- فعالیت بدنی منظم
 - هرگز سیگار نکشیدن
 - عدم مصرف الکل
 - داشتن روابط اجتماعی مکرر
 - خواب کافی
 - کم‌تحریکی را به حداقل برسانید
- محققان داده‌های تقریباً ۲۹۰۰۰ نفر را در بریتانیا در یک دوره ۹ ساله بررسی کردند. ۱۳۰۰ نفر از آنها افسردگی را تجربه کردند. محققان شرکت کنندگان را بر اساس تعداد عوامل شناسایی شده سبک زندگی سالم که یک فرد به آن پایبند است، به سه دسته بندی کردند. دسته بندی‌ها نامطلوب، متوسط و مطلوب بودند. محققان گزارش کردند که احتمال ابتلا به افسردگی در افرادی که در گروه متوسط قرار داشتند در مقایسه با افرادی که در گروه نامطلوب قرار داشتند، ۲۱ درصد کمتر بود. افراد گروه مطلوب ۵۷ درصد کمتر به افسردگی مبتلا شدند.

گروه بهداشت و سلامت - هفت عامل سبک زندگی سالم توسط محققان به عنوان کاهش دهنده خطر افسردگی شناسایی شده است.

هیچ کس به‌جز خودتان نمی‌تواند به شما پاسخ‌های درستی در مورد آنچه برای شما بهتر است، بدهد. سعی کنید به دیگران اجازه ندهید بین شما و اهدافتان تصمیم‌گیرنده باشند. همچنین با افزایش اعتماد به نفس در خود، سعی کنید نگران اشتباهات نباشید زیرا آن‌ها بخشی از زندگی هستند. هنگامی که شما نیست، تصمیم‌گیری بسیار کمتر تهدیدکننده خواهد بود.»

فرد سرزنش‌ها را روانه دیگران کرده و دیگران را مقصر می‌داند. بلا تکلیفی همچنین در بلندمدت می‌تواند به شکل مزمن باعث ایجاد افسردگی و فرسودگی شود؛ بنابراین این‌ها نشانه عدم سلامت روان در فرد خواهد بود. **بلا تکلیفی باعث فاصله بین زوجین می‌شود** به گفته آسایش، بلا تکلیفی تأثیرات متعددی در زندگی مشترک می‌گذارد و می‌تواند باعث در انجام کارها و با مسائل مختلف نظرش را قاطع و محکم بیان نمی‌کند و با جملاتی مثل «نمی‌دانم، باید ببینم فکر کنم، باید ببینم

فرد سرزنش‌ها را روانه دیگران کرده و دیگران را مقصر می‌داند. بلا تکلیفی همچنین در بلندمدت می‌تواند به شکل مزمن باعث ایجاد افسردگی و فرسودگی شود؛ بنابراین این‌ها نشانه عدم سلامت روان در فرد خواهد بود. **بلا تکلیفی باعث فاصله بین زوجین می‌شود** به گفته آسایش، بلا تکلیفی تأثیرات متعددی در زندگی مشترک می‌گذارد و می‌تواند باعث در انجام کارها و با مسائل مختلف نظرش را قاطع و محکم بیان نمی‌کند و با جملاتی مثل «نمی‌دانم، باید ببینم فکر کنم، باید ببینم

گروه بهداشت و سلامت - هفت عامل سبک زندگی سالم توسط محققان به عنوان کاهش دهنده خطر افسردگی شناسایی شده است.

هیچ کس به‌جز خودتان نمی‌تواند به شما پاسخ‌های درستی در مورد آنچه برای شما بهتر است، بدهد. سعی کنید به دیگران اجازه ندهید بین شما و اهدافتان تصمیم‌گیرنده باشند. همچنین با افزایش اعتماد به نفس در خود، سعی کنید نگران اشتباهات نباشید زیرا آن‌ها بخشی از زندگی هستند. هنگامی که شما نیست، تصمیم‌گیری بسیار کمتر تهدیدکننده خواهد بود.»

گروه بهداشت و سلامت - هفت عامل سبک زندگی سالم توسط محققان به عنوان کاهش دهنده خطر افسردگی شناسایی شده است.

هیچ کس به‌جز خودتان نمی‌تواند به شما پاسخ‌های درستی در مورد آنچه برای شما بهتر است، بدهد. سعی کنید به دیگران اجازه ندهید بین شما و اهدافتان تصمیم‌گیرنده باشند. همچنین با افزایش اعتماد به نفس در خود، سعی کنید نگران اشتباهات نباشید زیرا آن‌ها بخشی از زندگی هستند. هنگامی که شما نیست، تصمیم‌گیری بسیار کمتر تهدیدکننده خواهد بود.»

و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ



بیمه آسیا