



۶ راه فوق العاده برای کاهش اضطراب و نگرانی

اگر مرتباً با مشکل اضطراب و نگرانی دست و پنجه نرم می‌کنید، احتمالاً به مهارت‌هایی برای مدیریت و کنترل احساسات مربوط به نگرانی در لحظه دست پیدا کرده‌اید.

اگر مرتباً با مشکل اضطراب و نگرانی دست و پنجه نرم می‌کنید، احتمالاً به مهارت‌هایی برای مدیریت و کنترل احساسات مربوط به نگرانی در لحظه دست پیدا کرده‌اید. شاید تکنیک‌های تنفسی را برای آرام سازی سیستم عصبی تان انجام داده‌اید، یا با تحرک بدن سعی در به هم زدن افکار نگران کننده داشته‌اید. اما آیا کاهش اضطراب و نگرانی تا سطحی عمیق تر میسر است؟ آیا می‌توانید به آدمی کمتر نگران تبدیل شوید؟

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ مطالعات تحقیقاتی متعدد می‌گویند که می‌توانید. البته، انجام آن به آسانی گفتنش نیست. اضطراب آمیزه‌ای پیچیده از علائم ذهنی، عاطفی و جسمی است، و با عادات دیرپایی که یک شخص ممکن است سال‌ها و حتی دهه‌ها درگیرشان بوده باشد در ارتباط است.

مثلاً، کسی که اضطراب اجتماعی بالایی دارد ممکن است عادت داشته باشد فکر کند آدم‌ها او را «عجیب و غریب» می‌بینند، این الگوی فکر کردن ممکن است در طی هزاران تعامل شکل گرفته باشد که کنار گذاشتن آن را دشوار می‌سازد.

تبدیل شدن به آدمی با اضطراب کمتر مستلزم برنامه‌ای نظام مند برای تنظیم مجدد عادات مان است. و چون اضطراب بر ذهن، بدن، و روح تاثیر می‌گذارد تبدیل شدن به شخصی با اضطراب کمتر مستلزم تمرین روش‌های جدید تفکر، عمل، و تعامل با دنیا است.

اگر آماده هستید از اضطراب تان بکاهید، در ادامه روش‌هایی برای کاهش اضطراب و نگرانی به شما ارائه می‌کنیم که می‌توانید از آن‌ها برای شروع تمرین مجدد مغزتان استفاده کنید. یکی از این راه کارها را انتخاب و بر روی آن به مدت یک هفته تمرکز کنید، و هر روز عادات جدید را تمرین کنید و از همین امروز شروع کنید.

روش‌های کاهش اضطراب و نگرانی

****الف. تفکر (راهبردهای شناختی)**

۱. افکار قدرت بخش را تمرین کنید

اگر به شدت مضطرب هستید، افکار اضطرابی ممکن است حتی پیش از آنکه صبح از رختخواب بلند شوید سراغ تان بیایند و چیزهایی مثل نگرانی «اما و اگرها» و تردیدهایی درباره‌ی توانایی تان در مدیریت چالش‌هایی که در طول روز پیش رو خواهید داشت، فعالانه، به روش‌هایی فکر کنید که شما را قدرتمند می‌سازند، و از وقتی بیدار می‌شوید شروع کنید، مثلاً «من آنچه امروز نیازمندم دارم» و «امروز از همان توانی استفاده می‌کنم که من را تا به اینجا رسانده است.» افکاری را که می‌خواهید گفتن شان به خودتان را تمرین کنید بنویسید، و تمام روز با خودتان داشته باشید تا بتوانید به آن‌ها رجوع کنید.

۲. رابطه‌ی پر اضطرابی را که دارید تغییر دهید

هرچه بیشتر سعی کنید از اضطراب پیشگیری کنید، بیشتر ممکن است بر زندگی تان سیطره پیدا کند. پس به طور متناقض، یک راه قابل اعتماد برای کاستن از اضطراب آن است که اضطراب را اجتناب ناپذیر ببینیم و قلمداد کنیم.

وقتی پی می‌برید که سعی می‌کنید از اضطراب خودتان بکاهید، در عوض تمرکزتان را بر آنچه لازم است در این شرایط انجام دهید معطوف کنید. مثلاً، اگر درباره‌ی یک سخنرانی عصبی و مضطرب هستید، توجه تان را به آنچه می‌خواهید بگوئید متمرکز کنید، فارغ از اینکه اضطراب تان به چه خاطر شکل گرفته است.

همچنین می‌توانید رابطه‌ی دچار اضطراب تان را تغییر دهید. اگر مستعد اضطراب مزمن هستید، احتمالاً دست کم به این مفهوم باور دارید که بهتر است مضطرب باشید یا مجبورید مضطرب باشید. در واقع، اضطراب سازنده نیست و

جلوی غم و غصه ی آینده را نمی گیرد، ما را تشویق نمی کند، و باعث نمی شود به مشکل حل کن های بهتری تبدیل شویم. وقتی متوجه می شوید مضطرب هستید، به خودتان اجازه دهید به آنچیزی تغییر فکر بدهید که می توانید در این وضعیت واقعا آن را کنترل کنید.

****ب. عمل (راهبردهای رفتاری)**

۳. کارهایی را انجام دهید که شما را می ترسانند
اضطراب و اجتناب رابطه ی نزدیکی با هم دارند – هر چه بیشتر از کارها و موقعیت های بخصوصی اجتناب کنیم، احساس اضطراب بیشتری می کنیم و بالعکس. شما می توانید با عادت کردن به مواجهه با آنچه مضطرب تان می کند این چرخه را بشکنید، بدون پرهیز یا کناره گیری.

با دستاوردهای راحت شروع کنید – کارهای کوچکی که به تعویق انداخته اید، یا وضعیت های نسبتا چالش برانگیز – و به سمت موارد دشوارتر پیش بروید.

۴. به نیازهای جسمی تان پردازید
حالت جسمی و فیزیکی ما می تواند به صورت مستقیم بر اضطراب تاثیر بگذارد، و مضطرب بودن اغلب از طریق اختلال خواب، رژیم غذایی ضعیف و ورزش کم و نا منظم بر سلامت جسمی مان تاثیر می گذارد. به دنبال راه های کوچکی باشید تا کم کم بهتر از خودتان مراقبت بکنید – مثلا یک ورزش و تمرین هفتگی را به برنامه تان اضافه کنید یا بر روی تغذیه ی مناسب تر تمرکز کنید. همچنین به عادات خواب تان پردازید. احساس خوب بودن به لحاظ جسمی می تواند وضعیت ذهنی و عاطفی تان را نیز بهبود ببخشد.*

****پ. (راهبردهای ذهنی)**

۵. زمانی برای آرامش برنامه ریزی کنید
اضطراب ما را وادار می کند مدام در حرکت باشیم، چه جسمی چه با به حرکت درآوردن و چرخاندن چرخ های ذهنی مان. هر روز برای پیدا کردن لحظات آرامش و سکون ایده پردازی کنید. این می تواند تمرین مراقبه ی رسمی باشد، مانند تمرکز بر تنفس به مدت چند دقیقه یا فقط لذت بردن از یک فنجان چای موقعی که به تماشای پرندگان در فضای بیرون می پردازید.

همینکه از فکر کردن و عمل کردن دست می کشید، سیستم عصبی تان فرصت این را دارد که به یک مرحله ی آرامش بیشتر وارد شود. و با تمرکز توجه تان به لحظه ی حاضر، یعنی به هر کاری که در حال انجامش هستید، از اشتغال و درگیری ذهن تان با اضطراب در آینده پیشگیری می کنید. شما می توانید در این لحظه های آرامش، استراحت واقعی را درک کنید.

۶. از شک و تردید استقبال کنید
اضطراب از این می آید که بخواهیم وقتی پیامد نا مشخص است امور و اوضاع به طریق بخصوصی از آب در بیایند. اما خوب یا بد، زندگی غیر قابل پیش بینی است. ما هرگز واقعا نمی دانیم قرار است اوضاع چگونه شود، که می تواند ترسناک باشد اما این همان چیزی است که زندگی را زندگی کرده است. وقتی می توانیم از شدت نیازمان به انجام کارها «به شیوه ی ما» کوتاه بیاوریم، می توانیم از شر اضطراب مان برای آینده خلاص شویم. در عوض می توانیم آغوش مان را به سوی زندگی به عنوان یک سری از ماجراجویی های غافلگیر کننده باز کنیم.

یادتان باشد که هر یک از این شیوه ها می توانند سایر آن ها را تقویت کنند. مثلا استقبال از شک و تردید، باعث می شود بیشتر بخواهید کارهایی را انجام دهید که شما را می ترسانند. وقتی روی یک حوزه کار می کنید، در واقع دارید باقی آن ها را تقویت می کنید.

بازده: همچنین یادتان باشد که اگر انتظار داشته باشید به یک فرد عاری از اضطراب تبدیل شوید غیر واقع بینانه است. درجه ای از اضطراب اجتناب ناپذیر است، و ممکن است همچنان اوقاتی وجود داشته باشد که احساس کنید اضطراب سنگین و منکوب کننده است. اما با تمرکز و تمرین مداوم، می توانید سطح اضطراب معمول تان را پایین بیاورید.

و یک پیشنهاد در آخر: بیشتر لبخند بزنید. ساده به نظر می رسد – و هست – اما لبخند زدن می تواند

اثر اعجاب انگیزی بر اضطراب داشته باشد. اضطراب مزمن اغلب به جدیت شدید منجر می شود که می تواند تنش، استرس و اضطراب بیشتر را موجب شود. بنابراین، وقتی اضطراب در وجودتان رخنه می کند، ببینید اگر حتی یک لبخند بی رمق بر چهره تان بیاورید، چه اتفاقی می افتد.