

## از عامل اضطراب‌زا فرار نکنید!

بروز اضطراب می‌تواند علل و انواع گوناگون داشته باشد اما در هر حال زندگی فرد را دچار اختلال و مشکل می‌کند...



بروز اضطراب می‌تواند علل و انواع گوناگون داشته باشد اما در هر حال زندگی فرد را دچار اختلال و مشکل می‌کند. برخی از انواع اضطراب‌ها علل و عوامل مشخصی دارند و برخی از آنها علت آشکاری ندارند. به گفته محققان، گاهی اوقات ممکن است این اضطراب بسیار شدید باشد تا جایی که زندگی عادی فرد را با مشکل مواجه کند.

قطعا شدت و علت بروز اضطراب در روش‌های به کار گرفته برای کاهش آن تاثیرگذار است، اما متخصصان با انتشار مقاله‌ای در مجله آنلاین "سایکولوژی امروز" اعلام کردند که چند روش عمومی وجود دارد که می‌توان در تمام موارد برای تخفیف اضطراب، آنها را بکار برد. البته باید به خاطر داشت که این روش‌های عمومی شاید به تنهایی قادر به کنترل اضطراب‌های شدید نباشند. یکی از معمول‌ترین راه‌ها برای کاهش اضطراب استفاده از تکنیک «relaxation» (آرامش ورزی) است. این تکنیک روشی بسیار عالی برای کنترل اضطراب است. از این روش عمدتاً در جریان روان درمانی انواع اضطراب‌ها، وسواس‌ها و سایر اختلالات روانی یا ذهنی استفاده می‌شود. اما افراد می‌توانند با یادگیری این تکنیک بدون قرار گرفتن در جلسات روان درمانی، آرامش روزمره خود را تأمین کنند.

استفاده طولانی مدت از این روش سبب حفظ آرامش روزمره در زندگی فرد شده و موجب می‌شود فرد کنترل بیشتری روی علائم اضطرابی خود داشته باشد. در این روش به فرد آموزش داده می‌شود به انبساط و شل کردن عضلات خود بپردازد. انقباض عضلات یکی از علائم اساسی اضطراب است و احساس چنین علائمی متقابلاً شدت اضطراب فرد را افزایش می‌دهد. یکی دیگر از شیوه‌های متداول کاهش اضطراب کنترل تنفس است.

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد در حالتهای اضطرابی تنفس درستی ندارند. دم و بازدم آنها معمولاً به صورت سطحی انجام می‌پذیرد و خود این شیوه نادرست موجب می‌شود فرد دی‌اکسید کربن خود را به طور کامل تخلیه نکرده و اکسیژن کافی جایگزین آن نکند. به این ترتیب سطح اضطراب معمولاً افزایش می‌یابد. با استفاده از این روش فرد یاد می‌گیرد دم و بازدم خود را به آرامی و با کنترل آگاهانه و ارادی انجام دهد.

نکته سوم از بین بردن افکار منفی برای کاهش اضطراب است. اغلب در جریان اضطراب هجوم افکار منفی ذهن فرد را دربرمی‌گیرد و این جریان تأثیر مخربی روی ذهن فرد و آرامش او دارد. برای کاهش اضطراب بهتر است فرد به این دسته از افکار خود توجه و آنها را شناسایی کرده و افکار مناسبی را جایگزین آنها کند.

یکی دیگر از راهکارهای مهم برای کاهش اضطراب، فعالیت کردن است. در زمانهایی که احساس نگرانی و اضطراب دارید بهتر است به کار و فعالیتی مشغول شوید. ذهن انسان در یک لحظه نمی‌تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. کاری پیدا کنید که برایتان سرگرم کننده باشد و مشغول شوید. این عمل باعث خواهد شد راحت‌تر با افکار اضطراب‌زا مبارزه کنید. در واقع خواهید توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنید و به کارهای دیگری بپردازید. در این میان باید تذکر داد که نقش فعالیتهای منظم ورزشی برای کاهش اضطراب اثبات شده و بسیار مفید است.

ورزش کردن باعث خواهد شد که شما در مواجهه با شرایط اضطراب‌زا خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشید. ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیک فراهم کننده آرامش در افراد هستند. محققان درعین حال توصیه می‌کنند که از عامل اضطراب‌زا فرار نکنید.

فرار از چیزی که موجب اضطراب شما می‌شود شاید به طور موقتی شما را از تحمل اضطراب آسوده کند، ولی راه حل کاملاً نامناسبی است که باعث می‌شود ریشه اضطراب در شما باقی بماند و در مراحل بعدی نیز از روبرویی با آن هراس داشته باشید. به این جهت تلاش کنید عاملی را که موجب اضطراب شما می‌شود شناسایی کنید و حتی‌الامکان با آن روبه رو شده و آنها را برای خود حل کنید. برای این منظور می‌توانید از متخصص و مشاور ماهر کمک بگیرید.

از جمله موارد دیگری که می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کنند این است که عزت نفس و اعتماد به نفس خود را بالا ببرید، در کارهای خود برنامه ریزی داشته باشید و از افراد آرام‌الگو برداری کنید.

اگر با وجود بکار بردن روش‌های بالا بازهم احساس کردید که نمی‌توانید اضطراب خود را تا حد مناسب کاهش دهید و هنوز با مشکل مواجه هستید می‌توانید از روشهای روان درمانی و دارو درمانی برای کاهش اضطراب استفاده کنید که البته حتماً باید

