

اضطراب خود را به یک موقعیت جدید تبدیل کنیم

ما چنان گرفتار احساس اضطراب می‌شویم که ظرفیت خود را از دست می‌دهیم و نمی‌توانیم هیچ حرکتی بکنیم. امکانات تازه همیشه در بردارنده هیجان‌انگیزی هستند



اضطراب خود را به یک موقعیت جدید تبدیل کنیم/ برای کاهش اضطراب دست به کار شویم

سلامت نیوز: ما چنان گرفتار احساس اضطراب می‌شویم که ظرفیت خود را از دست می‌دهیم و نمی‌توانیم هیچ حرکتی بکنیم. امکانات تازه همیشه در بردارنده هیجان‌انگیزی هستند. چشم انداز مبدل شدن به آدمی که می‌تواند به اعتبار بیشتر حرف دلش را بزند، مسوولیت زندگی خود و ارتباطاتش با دیگران را به عهده بگیرد. آن وقت می‌تواند آن را کنترل کرده و مسوولیت زندگی خود را به عهده بگیرد.

اضطراب ترس است، ادراک است، پریشانی و دلتنگی است، آن ناراحتی است که وقتی می‌بینیم امنیت فردیمان به نوعی مورد تهدید قرار گرفته آن را احساس می‌کنیم. احساس اضطراب یک نشانه است مشکلی باید حل شود، چیزی درست نیست، برای رسیدن دوباره به آرامش روانی باید کاری انجام دهیم. به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا؛ از آنجا که اضطراب این چنین احساس دردناکی است، به ما آموخته‌اند سعی کنیم از آن بپرهیزیم. آن را به روی خود نیاوریم. از آن فرار کنیم و انکارش کنیم. تمام ما تجربه سعی در مهار اضطراب از راه‌های گفته شده را داریم و می‌دانیم این‌ها زیاد موثر نیستند. احساس اضطراب فرو نمی‌نشیند. در حقیقت تا زمانی که ما نتوانیم با آن احساسات روبه‌رو شده و به طور موثری با آن‌ها برخورد کنیم از بین نمی‌روند.

به یاد بیاورید اوقاتی را که از برخوردی کناره‌گیری کرده‌اید و احساس بسیار بدتری از زمان شروع آن داشته‌اید، چون جرات عمل کردن شما را ترک کرده بوده است. چه موقعیت‌هایی را برای دوستی با عشق، برای کار با تجربیات جالب تازه از دستتان به در رفته چون نمی‌توانسته‌اید احساس خود را بیان کنید، کلماتی که می‌توانست تمام تفاوت‌ها را به وجود آورد، ناگفته ماندند و در درونتان در دام شک و گنجی گرفتار شدند. وقتی بعداً به آن فکر می‌کنید می‌گویید: #171ترسیدم» و اغلب مسوول تمام این موقعیت‌های از دست رفته اضطراب است.

همه ما می‌دانیم که احساساتی که در اضطراب به هم آمیخته‌اند نموده‌ای بدنی هم دارند. کف دست عرق کرده، پریشانی تر و چسبناک، دستان یا زانوان لرزان، تنش ماهیچه‌های گردن، لب‌ها، فک‌ها یا شقیقه‌ها، صدای لرزان و شکننده، قلب پر تپش، دهان خشک، تنفس تند و کم عمق، سوء هاضمه، میگرن، سردرد و خستگی، در این حالات ما واقعاً قادر نیستیم کاری را می‌خواهیم انجام دهیم. بسیاری از مردم اهمیت اضطراب و آثار آن را برخورد دست کم می‌گیرند. آن‌ها تصور می‌کنند که اگر به کارهای روزانه خود ادامه دهند یا چیزهایی که در آن‌ها اضطراب ایجاد می‌شود رو به رو نشوند، در نهایت احساسات بد از آن‌ها دور می‌شود و آن‌ها می‌توانند چنان‌که گویی هرگز چنین احساسی نداشته‌اند به زندگی ادامه دهند. اگر ممکن بود که چنین اتفاقی بیافتد رو به رو شدن و برخورد مستقیم با اضطراب تا این حد مهم نبود. حقیقت این است که چنین احساساتی خود به خود فرو نمی‌نشیند.

وقتی ما مسایلی را که اضطراب را برانگیخته‌اند حل نکنیم، نتایج می‌توانند کاملاً جدی باشند، همان‌گونه که مثال قبلی بیان کرد اگر مرتباً به علائم هشدار دهنده اضطراب بی‌اعتنایی کنید احتمال دارد روز به روز هر چه بیشتر از راه‌های غیر معتبرتر پاسخ بدهید؛ یعنی دیگر خودتان نباشید. در نهایت به تدریج تماس با خودتان و بقیه دنیا را از دست می‌دهید.

نگاهی مثبت به اضطراب

به جای این‌که اضطراب‌ها از شما سلب صلاحیت کند، می‌توانید آن را به موقعیتی برای رشد مبدل سازید، حتی ممکن است وقتی احساس اضطراب می‌کنید، بتوانید به‌طور خوشایندی هیجان زده شوید چون آن را نشانه دعوت به مبارزه برای حرکت به سطحی جدید بدانید.

برای رو به رو شدن با حضور اضطراب به صورت موقعیت مناسبی برای رشد مثبت، بهتر است به آن از طریق متفاوت و موثر نگاه کرد در اینجا سه قدم مفید را شرح می‌دهیم:

1- اضطراب را تشخیص داده و بپذیرید

به یاد داشته باشید که هیجان علامت امکان رشد برای رشد است، امکان توسعه یافتن، یک موقعیت بالقوه توسعه یافتن شما، به هیجان آمدن و برانگیخته شدن یا به وجود آمدن آن، می‌توان با آن به صورتی سازنده رو به رو شد.

2- تصمیم‌گیری برای حل مسئله ای که برانگیزنده اضطراب است. دست به عمل بزنید.

در مورد راه‌های سازنده ای که از طریق آن‌ها می‌توان با اضطراب رو به رو شد فکر کنید، تصمیم بگیرید خطر کنید. ایستادگی کنید تا به مقصد برسید، چون اگر به صورتی مسوولانه و موثر دست به عمل زنید در دراز مدت خطر بسیار بزرگتری شما را تهدید می‌کند، حتی اگر خطر شکست یا عدم قبول دیگران را بپذیرید، می‌دانید که در غیر این صورت یعنی تصمیم به عمل نکردن به قیمت احساس بی‌ارزشی در خودتان تمام می‌شود که بسیار بدتر است.

3- برای حل مشکل اقدام کنید

فکر کردن در مورد آن کافی نیست، این که بدانید اگر کاری کنید چه احساس خوبی خواهید داشت؛ باید عمل کنید. بار دیگر، اگر عمل کنید قدرت و جرات می‌آید آن وقت انگیزه رو به رو شدن و گذشتن از دیگر وضعیت‌های اضطراب‌زا به دست خواهید آورد.

در مورد روابط شما با دیگران، حرکت و گذاشتن از وضعیت‌های اضطراب‌زا بعد دیگری دارد، امروزه بسیاری از خانم‌ها به این دلیل اضطراب را تجربه می‌کنند که دیدشان نسبت به خود در رابطه با دیگران دارد تغییر می‌کند؛ این دید دیگر چندان با آنچه دیگران عادت کرده اند که انتظار داشته باشند سازش ندارد. بیشتر هیجان‌ات و اضطراب‌ات در نتیجه دوگانگی بین نوع رفتاری که می‌خواهیم داشته باشیم و آنچه دیگران از ما انتظار دارند داشته باشیم، بروز می‌کند. احساس می‌کنیم اگر با انتظارات آن‌ها سازش کنیم، به قبول آنها می‌رسیم، احساس می‌کنیم که این کار را نکنیم مورد قبول نخواهیم بود.

شما می‌توانید چگونگی برخورد خود را با اضطراب انتخاب کنید

هر بار احساس اضطراب می‌کنید، چگونگی رفتار با آن را خودتان انتخاب می‌کنید. شما یا وجود اضطراب را انکار می‌کنید، سعی می‌کنید آن را به روی خود نیاورید، از آن اجتناب کنید، فرار کنید و امیدوار باشید از بین برود؛ یا وجود آن را تشخیص می‌دهید و برای حل مسئله‌ای که به وجود آورنده اضطراب است اقدام می‌کنید.

برای کاهش اضطراب اقدام کنیم

گاهی متوجه می‌شوید که سطح اضطراب شما آن قدر بالا است که هرگونه عملکردی برایتان غیرممکن است، درعین حال حقیقت این است که می‌توان از شدت اضطراب کاست و آن را به سطحی رساند که به ما اجازه دهد بتوانیم حرف دلمان را بزنیم و به نیازهای مهم خود برسیم. هدف ما از میان بردن کلی اضطراب نیست چون این غیر ممکن است. حتی مطلوب هم نیست مقدار معینی هیجان همان چیزی است که به ما انگیزه آموختن، طرح ریزی و دستاوردهای دیگر را می‌دهد.

چیزی که می‌خواهیم تحت کنترل درآوریم هیجان‌ات و اضطراب‌های ضدسازندگی است تا بتوانیم کنترل کشمکش‌های درونی خود را از دست بگیریم و بدون محدود شدن از طریق نگرانی و تنش غیر لازم بتوانیم برای تاثیرگذاری بیشتر شخصی خود طرحی بریزیم.

بسیاری از ما می‌توانیم احساس ترس را که در برخورد با وضعیت‌ها و محیط‌های ناشناخته یا آدم‌هایی که برای نخستین بار ملاقات می‌کنیم برایمان پیش می‌آید مشخصاً به یاد آوریم. برای بسیاری اشخاص «؛اجبار به سخنرانی کردن» یا «؛بودن با افراد بزرگتر و با تجربه تر از خود» به‌وجود آورنده اضطراب است. با آماده کردن خود برای آنچه که اتفاق خواهد افتاد، می‌توان از بیشتر هیجان‌ات مربوط به آن جلوگیری کرد.

در تمام طول زندگی ما دائماً مهارت‌های تازه ای به‌دست می‌آوریم. رانندگی اتومبیل، بازی تنیس، آموختن یک زبان تازه و این حقیقت را می‌پذیریم که لازمه استادی در این مهارت‌ها انجام مقدار معینی تمرین است. ما همین اصل را می‌توانیم در مورد آموختن روابط بین فردی هم به کار ببریم. یک نظر تقریباً فراگیر این است که مهارت‌های روابط بین فردی به طور طبیعی به وجود می‌آید و اینکه اگر ما در روابط خود کمبودی داریم دلیل بر این است که اشکالی در ما وجود دارد. این اصلاً درست نیست. ایجاد ارتباط عمل پیچیده ای است. لازمه آن، مهارت و توازن است، که تمرین می‌طلبند.

تمرین کردن قدم بعد از آمادگی است، موقعیتی است که می‌توان یک رویکرد از قبل طرح ریزی شده را پیش از وقوع بررسی کرد نه

بعد از آن که نتایج نامطلوب ممکن است به وقوع پیوسته باشد. از آنجا که اضطراب تنها حالت ذهنی نبوده بلکه نوعی وضعیت روانی است، می‌توان با توجه به علائم بدنی که معمولاً با نگرانی و تنش همراه است با آن رو به رو شد. تظاهرات بدنی اضطراب را می‌توان تا حد زیادی از طریق رها ساختن ماهیچه‌ها از فشار برطرف ساخت.

برای کنترل اضطراب، درک زمینه‌های بدنی آن بسیار مفید است. وقتی بدانید شما بسیار بیش از آنچه فکر می‌کنید می‌توانید بر بدن خود کنترل داشته باید اطمینان خاطر بیشتری خواهید یافت. دقیقاً همان‌طور که بدنتان با جمع شدن و فشردگی توانسته شما را کنترل کند، شما هم می‌توانید با آموختن چگونه وارهاندن آن از فشارها، کنترل را در دست بگیرید.