

از استرس فرار کنید

حتما تا به حال برایتان پیش آمده است که به خاطر موضوعی نگران شده و مدتی را در اضطراب ناشی از آن گذرانده باشید.



جام جم آنلاین: حتما تا به حال برایتان پیش آمده است که به خاطر موضوعی نگران شده و مدتی را در اضطراب ناشی از آن گذرانده باشید.

نگرانی به این دلیل که باعث می‌شود به خودتان بیایید و اقدامی انجام دهید مفید است، اما اگر از کنترل شما خارج شود خود می‌تواند به یک مشکل عمده بدل شود.

شباهت و هراس‌های بی‌امان نمی‌توانند روی انگیزه شما تاثیر مثبتی داشته باشند، بلکه برعکس، موجب کاهش انرژی و اختلال در فعالیت‌های روزمره می‌شوند.

خبر خوب این که اضطراب مزمن یک عادت قابل ترک است. شما می‌توانید فکر خود را طوری تربیت کنید که به زندگی از جنبه‌های مثبت‌تری نگاه کند.

اضطراب مداوم باعث بی‌خوابی و کسلی روزانه می‌شود. دیدگاه انسان‌ها نسبت به اضطراب دوگونه است. برخی از جنبه منفی به آن نگاه می‌کنند و بر این باورند که نگرانی مداوم خطرناک است و موجب آسیب سلامت جسمی آنها می‌شود. این افراد بیم دارند که کنترل نگرانی خود را از دست بدهند و این نگرانی هیچ وقت متوقف نشود.

گروه دیگر که از جنبه مثبت به نگرانی می‌نگرند فکر می‌کنند نگرانی از رخداد وقایع بد و مشکلات پیشگیری می‌کند و آنها را برای بدترین شرایط آماده می‌سازد و آنها را به سوی کشف راه‌حل رهنمون می‌کند.

نگرش منفی یا نگران بودن به خاطر نگرانی، موجب افزایش اضطراب و تداوم نگرانی می‌شود.

اما نگرش مثبت به نگرانی نیز می‌تواند به همان اندازه آسیب زننده باشد. برای آن که بتوانید به اضطراب و نگرانی خود پایان بخشید باید ابتدا این باور را که نگرانی هدف مثبتی را دنبال می‌کند، فراموش کنید.

وقتی بدانید نگرانی خود مشکل اصلی است و به چشم راه‌حل به آن نگاه نکنید، می‌توانید امیدوار باشید که کنترل ذهن نگران خود را دوباره به دست بگیرید.

یک دوره نگرانی بسازید

این که به خودتان تلقین کنید که نباید نگران باشید معمولا کارگر نیست. شما نهایتا می‌توانید برای مدت کوتاهی فکرتان را مشغول کارهای دیگر کرده و افکار نگران کننده را برای مدتی مهار کنید ولی هیچ وقت نمی‌توانید به صورت دائم از شر آنها رها شوید. در واقع، این کار اغلب موجب قوی‌تر شدن و تداوم بیشتر این افکار می‌شود.

شما می‌توانید با یک آزمایش ساده این مساله را امتحان کنید. چشم‌های خود را ببندید و یک فیلم صوری! را تصور کنید. حالا سعی کنید در مورد آن فکر نکنید.

هر کار دیگری خواستید انجام دهید ولی فقط برای پنج دقیقه به فیلم صوری فکر نکنید. خوب حالا چه شد؟ آیا توانستید فکر فیلم صوری را از سرتان خارج کنید؟ توقف افکار معمولا باعث می‌شود توجه بیشتری به موضوعی که قصد فرار از آن را دارید داشته باشید، اما این به آن معنی نیست که شما نمی‌توانید کنترل نگرانی را به دست بگیرید. کافی است روش دیگری را امتحان کنید و این همان جایی است که استراتژی به تعویق اندازی نگرانی به داد شما می‌رسد. به جای این که از دست نگرانی فرار کنید به خودتان اجازه دهید برای مدتی آن را پذیرا شوید.

برای به تعویق انداختن نگرانی می‌توانید از روش‌های مختلفی استفاده کنید:

زمان و مکان مناسبی برای نگرانی انتخاب کنید: زمان و مکان مشخصی را برای نگران بودن اختصاص دهید. این زمان و مکان باید هر روزه ثابت باشد (مثلاً اتاق پذیرایی از ساعت پنج تا 20:05 دقیقه بعدازظهر) البته این زمان می‌بایست به هنگام خوابیدن فاصله کافی داشته باشد تا موجب اضطراب شما قبل از خواب نشود. در طول دوره نگرانی اجازه دارید در مورد هر موضوعی که فکر شما را به خود مشغول کرده است فکر کنید، اما این افکار فقط مربوط به همین دوره است و بقیه روز باید بدون این افکار نگران‌کننده سپری شود.

نگرانی امروز را به فردا بیندازید: اگر افکار مضطرب‌کننده به سراغتان آمدند آن را در جایی یادداشت کنید و فکرکردن درباره آن را به دوره نگرانی موکول کنید. به خودتان یادآوری کنید که بعداً فرصت فکرکردن در خصوص این موضوع را خواهید داشت، پس لزومی ندارد همین الان فکر خود را مشغول کنید. این کار را برای بعداً بگذارید و فعالیت روزانه خود را دنبال کنید.

در دوره نگرانی، فهرست نگرانی‌های خود را مرور کنید: افکار نگران‌کننده‌ای را که در طول روز یادداشت کرده بودید در دوره نگرانی مرور کنید. به این افکار اجازه دهید فقط در طول این دوره شما را نگران کنند. نگرانی‌هایی که دیگر برایتان اهمیت ندارند را رها کنید و اگر لازم شد طول دوره نگرانی را کاهش دهید و از بقیه روزتان لذت ببرید.

به تعویق انداختن نگرانی‌ها باعث می‌شود از مقابله با آنها در زمان حال رها شوید. از آنجا که این نگرانی‌ها را به زمان دیگری موکول می‌کنید، دیگر جدالی برای مهار افکار وجود ندارد. وقتی توانایی به تعویق اندازی افکار مزاحم را پیدا کردید درخواهید یافت که بیشتر از آنچه تصور می‌کردید قادرید نگرانی‌هایتان را کنترل کنید.

مشکلات حل‌شدنی را پیدا کنید

مطالعات نشان می‌دهند وقتی نگران مشکلی هستید به صورت گذرا اضطراب کمتری را احساس می‌کنید.

مرور مشکل در ذهن، شما را از هیجانات دور می‌کند و شما حس می‌کنید که چیزی را به دست آورده‌اید، اما باید بدانید نگرانی و حل مشکلات از یکدیگر متمایزند.

حل مشکل شامل ارزیابی وضعیت، یافتن راه‌حل و عملی کردن آن است. از سوی دیگر، نگرانی بندرت موجب رسیدن به راه‌حل می‌شود.

نگرانی به این دلیل که باعث می‌شود به خودتان بیاویزید و اقدامی انجام دهید مفید است، اما اگر از کنترل شما خارج شود خود می‌تواند به یک مشکل عمده

بدل شود هر وقت با مساله نگران‌کننده‌ای مواجه شدید، از خودتان بپرسید آیا این مشکل در زمان فعلی وجود دارد یا فکر می‌کنید ممکن است در آینده رخ دهد؟ اگر فکر می‌کنید این مشکل در آینده برایتان پیش خواهد آمد احتمال رخداد آن چقدر است و آیا نگرانی شما واقع‌بینانه است؟ آیا در برابر مشکل یا برای پیشگیری از آن کاری از دستتان ساخته است؟

نگرانی‌های قابل حل آنهایی هستند که می‌توانید بلافاصله برای از بین بردن آنها کاری انجام دهید (مثلاً اگر نمی‌توانید از پس اجاره‌خانه این ماه برآیید می‌توانید از صاحبخانه درخواست کنید اجاره این ماه را به تعویق بیندازد)، اما علیه نگرانی‌های غیرقابل حل نمی‌توانید اقدامی صورت دهید (مثلاً اگر یک روز سرطان بگیرم چه کار کنم؟ یا اگر کودکم تصادف کند چه می‌شود؟)

اگر نگرانی شما قابل حل است ابتدا فهرستی از راه‌حل‌هایی که به ذهنتان می‌رسد تهیه کنید. لازم نیست حتماً بهترین راه‌حل را انتخاب کنید.

اما اگر مشکل شما از گروه غیرقابل حل بود چه؟ همان‌طور که قبلاً گفتیم نگرانی باعث اجتناب از احساسات ناخوشایند می‌شود.

نگرانی باعث می‌شود تا در ذهن خود به دنبال راه‌حل باشید و در دام هیجانات گرفتار نشوید. هنگام نگرانی احساسات شما به طور موقتی مهار می‌شود، اما به محض توقف، تنش و اضطراب بازمی‌گردد و اینجاست که نگران احساسات موجود خود می‌شوید.

تنها راه خروج از این چرخه نامطلوب این است که یاد بگیرید چگونه احساسات خود را پذیرا باشید. این روش ممکن است ابتدا به خاطر باورهای منفی شما درباره احساسات کمی عجیب به نظر برسد.

مثلاً شاید بر این باور باشید که باید همیشه منطقی بوده و کنترل امور را در دست داشته باشید و احساسات‌تان باید همواره معنی و

مفهوم خاصی داشته باشند و نباید احساساتی همچون ترس یا عصبانیت را تجربه کنید، اما حقیقت این است که هیجان و احساسات شما می‌توانند همانند زندگی‌تان آشفته شوند.

آنها همیشه مفهوم ویژه‌ای ندارند و همواره خوشایند نیستند، اما تا وقتی که بتوانید این احساسات و عواطف را به عنوان قسمتی از انسان بودن بپذیرید، می‌توانید بدون درهم شکستگی آنها را تجربه کنید و بیاموزید که از آنها به نفع خودتان استفاده کنید. دستورالعمل‌های بعدی به شما کمک می‌کند تا تعادل بهتری بین ادراک و احساسات خود برقرار کنید.

تردید را بپذیرید

فکرکردن در مورد اتفاقات ناگوار باعث نمی‌شود زندگی قابل پیش‌بینی داشته باشید. با وجود این که ممکن است هنگام نگرانی احساس ایمنی بیشتری داشته باشید، اما این فقط یک توهم است.

تمرکز کردن بر بدترین حالت ممکن از رخداد حوادث ناگوار پیشگیری نمی‌کند بلکه فقط باعث می‌شود از داشتن چیزهای خوبی که هم‌اکنون دارید لذت نبرید.

سوال‌های زیر را از خودتان بپرسید و ببینید که آیا می‌توانید به بی‌فایده بودن تلاش برای تردید نداشتن پی ببرید یا نه.

آیا ممکن است درباره هر چیزی در زندگی مطمئن بود؟ فایده مطمئن شدن در مورد وقایع چیست؟ یا آن که چطور کنار گذاشتن تردیدها می‌تواند در زندگی به شما کمک کند؟ آیا عدم اطمینان می‌تواند پیشگویی مناسبی برای رخداد وقایع ناگوار باشد؟ آیا می‌توان با احتمال اندک وقوع یک واقعه ناگوار کنار آمد؟

در زمان حال تمرکز کنید

نگرانی اغلب به زمان آینده و این که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد و شما چه کاری انجام خواهید داد، مربوط می‌شود. معطوف کردن توجه به زمان حال یکی از تکنیک‌هایی است که شما را از نگرانی‌ها رها می‌سازد. در این روش لزومی ندارد به افکار نگران‌کننده بی‌اعتنا باشید یا با آنها مبارزه کنید.

در عوض، به راحتی از بیرون به آنها نگاه کنید و هیچ واکنشی نسبت به آنها نشان ندهید. توجه کنید که اگر به نگرانی‌هایی که بروز می‌کنند توجه نکنید آنها همانند ابری که در آسمان حرکت می‌کند بسرعت می‌گذرند، اما اگر با نگرانی‌های خود درگیر شدید، دیگر گرفتار می‌شوید.

نکته دیگری که باید به خاطر داشته باشید این است که احساسات شما خواه ناخواه از اطرافیان‌تان تاثیر می‌پذیرند. مطالعات نشان داده‌اند که احساسات مسری هستند. ما بسرعت خلق و خوی دیگران را به خود جذب می‌کنیم حتی اگر آنها را نشناسیم و با آنها صحبت نکرده باشیم ولی افرادی که زمان بیشتری را در کنار آنان سپری می‌کنیم تاثیر بیشتری روی وضعیت ذهنی ما می‌گذارند.

پس سعی کنید زمان کمتری را در کنار کسانی که به شما استرس وارد می‌کنند، صرف کنید یا این که اگر صحبت کردن در مورد موضوع خاصی با اطرافیان باعث افزایش استرس شما می‌شود آن موضوع را از بحث‌هایتان کنار بگذارید. افرادی که در مواقع نگرانی به شما کمک می‌کنند را بشناسید و با آنها در مورد مشکلات خود صحبت کنید و از آنها راهنمایی بگیرید.

اگر نگرانی‌های شما مزمن و همیشگی هستند از تکنیک‌های آرام‌سازی که عضلات را به آرامش دعوت کرده و تنفس‌هایتان را تنظیم می‌کنند، استفاده کنید. از آنجا که نمی‌توان در آن واحد مضطرب و آرام بود، این تکنیک‌ها آرامش بدن شما را تقویت می‌کنند تا نگرانی‌ها را از خود دور کند.

یک فرد، یک روش

با وجود این که بیشتر شما ممکن است تصور کنید تماشای تلویزیون یا خواب اضافی پایان هفته راه‌حل خوبی برای استراحت است، ولی باید بدانید که هیچ‌کدام از آنها نمی‌توانند آن‌طور که باید از استرس شما کم کند. برای آن که به‌طور موثری با استرس مقابله کنید، باید پاسخ‌های طبیعی استراحت بدن را برانگیزید.

این کار را می‌توان با تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی که برخی از آنها توضیح داده شد، همانند تنفس عمیق، یوگا و حرکات ورزشی

ریتیمیک مانند دویدن، رکاب زدن یا پیاده روی انجام داد.

هیچ تکنیک آرام سازی نیست که برای همه افراد جوابگو باشد. وقتی می خواهید تکنیک آرام سازی خود را انتخاب کنید نیازهای خود، سطح آمادگی جسمانی و نوع پاسخ خود به استرس را مد نظر قرار دهید.

تکنیک آرام سازی مناسب باید با زندگی شما متناسب باشد و تمرکز فکری را به شما بازگرداند. در بیشتر مواقع شاید لازم باشد از چندین تکنیک مختلف برای رسیدن به نتیجه دلخواه استفاده کنید.

پاسخ افراد مختلف در برابر استرس با یکدیگر متفاوت است، برخی دچار افزایش پاسخ های هیجانی مانند عصبانیت، نگرانی و زندانی شدن در قفس استرس می شوند.

برای این افراد تکنیک هایی که به فرد آرامش می بخشد، مانند تمرکزگیری، تنفس عمیق و هدایت ذهن از بقیه موثرترند.

اگر پاسخ شما به شرایط پراسترس کاهش هیجان و افسردگی و بی انگیزگی است، بهتر است از روش های محرک اعصاب مانند ورزش های ریتیمیک استفاده کنید، در صورتی که پاسخ شما به صورت ترکیبی از دو حالت فوق است می توانید از پیاده روی و یوگا استفاده کنید.

نکته مهم در مورد تنفس های عمیق برای آرام سازی این است که به جای نفس های سطحی از طریق سینه باید یاد بگیرید تا با شکم یک نفس عمیق بکشید و اکسیژن بیشتری را وارد ریه ها کنید.

برای این که از تنفس صحیح خود اطمینان حاصل کنید در یک محل راحت بنشینید و یک دست خود را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم تان گذاشته و به کمک بینی نفس عمیق بکشید.

در این حالت دستي که روی شکم تان گذاشته اید باید بیشتر از دستي که روی سینه قرار دارد بالا و پایین برود. هوا را تا جایی که می توانید از طریق دهان خارج کنید. سعی کنید تکنیک های آرام سازی را صحیح یاد بگیرید و آنها را بدرستی اجرا نمایید تا نتایج قابل قبولی کسب کنید. افکار مزاحم را به چالش بکشید

اگر از اضطراب مزمن رنج می برید، احتمال دارد نگرش شما به زندگی به گونه ای باشد که آن را هولناک تر از آنچه هست تصور کنید، مثلاً شاید وقوع شرایط ناگوار را بیشتر از حد واقعی احتمال می دهید، خیلی زود روی بدترین حالت ممکن تمرکز می کنید یا با افکار منفی همانند حقیقت رفتار می کنید. ممکن است حتی توانایی شخصی تان برای مقابله با مشکلات زندگی را دست کم بگیرید و با اولین علامت بروز مشکل از پا درآیید. این نگرش های غیرمنطقی و بدبینانه، اغتشاش های شناختی نام دارند.

هر چند اغتشاش های شناختی بر پایه واقعیات نیستند، اما کنار گذاشتن آنها آسان نیست. اغلب اوقات آنها بدون آن که بدانید به قسمتی از الگوی تفکر شما بدل می شوند.

برای شکستن این عادات بد فکری و توقف نگرانی و اضطرابی که به دنبال می آورند باید ذهن خود را از اول تمرین دهید.

برای شروع، افکاری که باعث بروز واهمه می شوند را شناسایی کرده و جزئیات آنها را یادداشت کنید. سپس به جای این که افکار خود را حقیقی فرض کنید، به آنها به چشم فرضیه هایی برای آزمایش نگاه کنید و سعی کنید به سوالات زیر پاسخ دهید.

چه شواهدی دارید که افکار شما درست یا غلط هستند؟ آیا می توانید نگرش مثبت تر و واقعگرایانه تری نسبت به وضعیت موجود داشته باشید؟ احتمال به وقوع پیوستن آنچه از آن واهمه دارید، چقدر است؟ اگر این احتمال کم است، نتایج محتمل تر چه هستند؟ آیا این افکار به شما کمک می کنند؟ چگونه نگران بودن در مورد این افکار به شما کمک می کند یا چگونه به شما آسیب می رساند؟ اگر دوست شما همین نگرانی را داشته باشد به او چه خواهید گفت؟

اغتشاش های شناختی که می توانند باعث افزایش نگرانی و استرس شوند، عبارتند از: نگرش سیاه و سفید به وقایع بدون هیچ حد وسط (اگر نتوانم موفق شوم، کاملاً شکست می خورم)، تعمیم دادن یک تجربه منفی و انتظار صحت داشتن آن برای همیشه (چون

این بار نتوانستم استخدام شوم، دیگر هیچ وقت نمی‌توانم)، تمرکز روی نکات منفی و بی‌توجهی به مثبت‌ها و توجه به تنها چیزی که مطابق برنامه پیش نرفته در مقابل بقیه چیزهایی که درست به نتیجه رسیده‌اند.

استنتاج‌های منفی بدون شواهد مثلاً خواندن فکر دیگران (می‌دانم که او در ذهنش از من متنفر است) یا پیشگویی (می‌دانم که اتفاق بدی قرار است برایم بیفتد)، انتظار رخداد بدترین حالت ممکن (خلبان گفت وارد توربولانس هوایی می‌شویم، من می‌دانم هواپیما سقوط می‌کند)، باور این مساله که احساسات شما بازتاب واقعیت هستند (اکنون احساس ترس عجیبی دارم، یعنی قرار است آسیب جسمی ببینم)، داشتن قانونی برای انجام دادن و انجام ندادن یکسری از کارها و تلاش فراوان برای شکستن این قانون.

برچسب‌زدن به خودتان برپایه اشتباهات (من شکست خورده‌ام، نادانم، بازنده‌ام)، مسوول قلمدادکردن خود برای چیزهایی که در کنترل شما نیستند (تقصیر من است که فرزندم تصادف کرد، باید به او می‌گفتم که در موقع باران با احتیاط رانندگی کند). سعی کنید این موارد را بشناسید و در دام آنها گرفتار نشوید. (جام جم - ضمیمه سیب)

دکتر امیر شیروانی