



چگونه استرس را به خدمت خود بگیریم؟

همان طور که می‌دانیم، نگرانی باعث به وجود آمدن استرس می‌شود و استرس نیز خطری جدی برای سلامتی ماست.

سلامت نیوز: همان طور که می‌دانیم، نگرانی باعث به وجود آمدن استرس می‌شود و استرس نیز خطری جدی برای سلامتی ماست. نگرانی می‌تواند فشار خون را افزایش دهد، باعث بیخوابی گردد، و بر سیستم تغذیه، سیستم ایمنی و حتی امور جنسی ما تاثیر بگذارد. اما نگرانی تمامش بد نیست. توانایی نگران شدن درباره خطرات احتمالی و آماده شدن برای مقابله، عامل حیاتی در رشد و بقای نوع بشر بوده است. در زیر توصیه‌هایی برای استفاده از این حق طبیعی و تکاملی و این که چگونه استرس را به خدمت خود بگیرید آورده شده است.

1- استرس را به دوست خود تبدیل کنید- یاد بگیرید که چه موقع نگران شوید
هزاران سال پیش، نگران شدن بقای ما را تضمین کرد. انسان، یکی از ضعیف‌ترین و کندترین موجودات بود که مشکل جدی در تامین مواد خوراکی داشت. برای این منظور انسان به شکار حیوانات می‌پرداخت اما علت اصلی بقای نوع بشر، تشخیص موقعیت‌های خطرناک و دور نگاه داشتن خود از آن‌ها بود.

ما چگونه این کار را کردیم؟ با نگران شدن! یا به عبارت دیگر، استفاده از توانایی فکر کردن برای بررسی احتمالات مختلف، قبل از آن که خود را در مخاطره قرار دهیم. احتمالاتی چون #171؛ شاید یک ببر پشت آن درخت باشد؛ باید قبل از هر چیز دیگری بررسی می‌شد! امروزه موقعیت‌های محدودی وجود دارند که بقای فیزیکی ما را مورد تهدید قرار دهند اما هنوز به گونه‌ای رفتار می‌کنیم که انگار تعدادشان زیاد است. اغلب ما هر روز با بسیاری موقعیت‌های نگران کننده و آزارنده روبرو می‌شویم که اگر از همه آن‌ها اجتناب کنیم، به جایی نخواهیم رسید.

2- نگرانی را سازنده کنید- یاد بگیرید که چگونه #171؛ خوب؛ نگران شوید
سر فرصت به تمام نگرانی‌ها، محظورات و مشکلات خود فکر کنید. نیم ساعت را در طول روز برای نگران شدن کنار بگذارید. هنگامی که در زمان‌هایی خارج از این نیم ساعت خود را نگران یافتید، آن را یادداشت کنید و پرداختن به آن را برای بعد بگذارید. هنگامی که مورد نگرانی خود را یادداشت کنید، می‌توانید آن را واقعی‌تر در نظر بگیرید و برای مدتی آن را کنار بگذارید. از الگوهای زیر استفاده کنید:

#171؛ من درباره نگرانم؛

#171؛ بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد عبارت است از؛

#171؛ بهترین اتفاقی که ممکن است بیفتد عبارت است از؛

#171؛ کارهایی که الان می‌توانم بکنم عبارتند از؛

#171؛ سایر عواملی که باید به یاد داشته باشم عبارتند از؛

همچنین به یاد داشته باشید که خستگی، گرسنگی، اضطراب و دیگر وضعیت‌های این چنینی باعث می‌شوند که جلوی افکار مثبت شما گرفته شود. بنابراین، پرداختن به نگرانی‌ها را به بعد از صرف غذا، صبح بعد از یک خواب خوب، یا بهتر از همه، بعد از 20 دقیقه ورزش کردن، موکول کنید.

3- فشار را از خود دور کنید- تصمیم‌گیری‌های مهم را به تعویق اندازید
شما ممکن است هنگامی که سخت نگران یک تصمیم‌گیری برای آینده هستید، نتوانید به هیچ چیز دیگری فکر کنید. قبول کنید که گاهی اوقات می‌توانید تصمیم بگیرید که فعلاً هیچ تصمیمی نگیرید. به خود بگوئید: #171؛ من اکنون آمادگی لازم برای تصمیم‌گیری را ندارم. 5 روز دیگر دوباره درباره‌اش فکر خواهم کرد.؛ و تاریخش را در یادداشت‌های خود بنویسید. اگر نگرانی‌ها را مدتی طولانی همراه خود داشته باشید می‌توانند اثرات تخریبی و زیان‌آوری بر روی خلق و خو، الگوی خواب، حافظه و

توانایی حل مساله شما بگذارند. ماندن بر روی یک مساله می‌تواند یافتن راه‌حلی برای آن را مشکل‌تر سازد. اگر مدتی به ذهنتان
«مرخصی؛ دهید و فکر کردن درباره آن را کنار بگذارید، دید بهتری پیدا خواهید کرد و یافتن راه‌حل برایتان آسان‌تر
خواهد شد. نگرانی‌های خود را یادداشت کنید و آن‌ها را کنار بگذارید تا وقتی که تصمیم بگیرید به سراغشان بروید. اجازه دهید هم
ذهن خودتان و هم آن‌ها فعلاً استراحت کنند!

4- افکارتان را کنترل کنید

نگرانی مزمن به سرعت شما را خسته و ناامید می‌کند. شما مرتب مشکلات بیشتر و بیشتری را در نظر می‌گیرید تا به نقطه‌ای می‌رسید
که احتمالاً نمی‌توانید همه آن‌ها را حل کنید. معمولاً با خود می‌گویید: «اگر این اتفاق بیفتد، آنگاه آن اتفاق خواهد افتاد و
سپس به فاجعه منجر خواهد شد!« به جای این کار، سعی کنید با سوالاتی از قبیل «چه شواهدی برای آن وجود دارد؟« و «براساس تجربیات قبلی،
چقدر احتمال وقوع دارد؟«، افکار نگران کننده و آزارنده را به مبارزه بطلبید. یاد بگیرید که بین احتمالات و امکانات فرق قایل
شوید.

نگران شدن معمولاً زاییده انتخاب بین انجام دادن یا ندادن یک کار است. اگر مجبور به انتخاب کردن بودید، چیزی که لازم دارید
«آمادگی؛ است نه نگرانی. برای مثال، برای صحبت کردن در جمع، از نظر ذهنی خود را با یادگیری مطالبی که
می‌خواهید ارائه کنید و از نظر هیجانی خود را با به کارگیری تکنیک‌های آرمش (ریلکس شدن) آماده سازید.

5- سخن آخر

برای تصمیم‌گیری‌های کاری، فکر کردن در مورد فرزندان یا حفظ رابطه با دیگران، نگرانی مفید است. اما به شرطی که درست انجام
شود. «خوب؛ نگران شدن، باعث صرفه‌جویی زمان و انرژی می‌شود، ناراحتی‌های هیجانی را از بین می‌برد و شما را
قادر می‌سازد که تصمیم‌های بهتری بگیرید. بنابراین، برای اجتناب از نگرانی فزاینده و مخرب، می‌توانید به توصیه‌های بالا عمل کنید و
یاد بگیرید که بلا تکلیفی‌ها و دودلی‌ها را بهتر تحمل کنید.