



چگونه نگرانی را از خود دور کنیم؟

نگرانی زمانی که موجب رفع مشکل و دردسر شود، مفید است! ولی زمانی که با «اگرها» مواجه شوید، خود نگرانی نیز می‌تواند ...

سلامت نیوز: نگرانی زمانی که موجب رفع مشکل و دردسر شود، مفید است! ولی زمانی که با «اگرها» مواجه شوید، خود نگرانی نیز می‌تواند به یک مشکل تبدیل شود. بدون شک، تردید و ترس، انگیزه را از بین می‌برند، در انرژی عاطفی اختلال ایجاد می‌کنند، اضطراب را افزایش می‌دهند و زندگی روزمره را با مشکل مواجه می‌کنند. خوشبختانه نگرانی مزمن یک عادت ذهنی است که می‌توان روش‌های مبارزه با آن را یاد گرفت. می‌توانید مغز خود را به آرامش دعوت کرده و به زندگی با دیدی مثبت نگاه کنید.

چرا به نگرانی ادامه می‌دهید و آیا توقف آن کار مشکلی است؟ شما احساسات متناقضی در مورد نگرانی‌تان دارید. از یک طرف نگرانی‌ها، شما را آزار می‌دهند و نمی‌توانید خواب راحت داشته باشید و افکار بدبینانه از سر شما بیرون نمی‌روند و از طرف دیگر احساس می‌کنید که حتما راه‌حلی برای از بین بردن آن وجود ندارد. به عنوان مثال فکر می‌کنید که:

اگر بیشتر فکر کنم حتماً راه حلی پیدا می‌کنم؛

نمی‌خواهم شگفت‌زده بشوم؛

من در برابر انجام آن مسؤولم؛

نمی‌خواهم چیزی را فراموش کنم و ...

در این دوران اوقات سختی را سپری می‌کنید، زیرا نگرانی تمام حواس شما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. نگرانی‌های دائمی خسارت و تلفات سنگینی دارند. شب و روز دچار تنش خواهید بود و این احساس شما را عصبی می‌کند. بیشتر نگرانی‌های مزمن با دو بعد از باورهای مثبت و منفی درگیر هستند. در سمت منفی شما باور دارید که این نگرانی به شما صدمه می‌زند و سلامت جسمی‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و ممکن است حتی کنترل خود را از دست بدهید و عمل ناشایستی مرتکب شوید. در سمت مثبت شما باور دارید که این نگرانی به شما کمک می‌کند تا از اتفاقات و چیزهای بد جلوگیری کنید و شما را برای بدترین حالات آماده می‌کند و همین مسأله به رفع مشکل و پیدا کردن راه‌حل منجر می‌شود. باورهای منفی و یا نگرانی در مورد نگرانی، اضطراب شما را افزایش می‌دهد و به تثبیت آن می‌انجامد، اما باورهای مثبت در مورد نگرانی نیز می‌توانند مضر باشند و به همین دلیل است که توقف آن کار مشکلی است. زمانی که تصور می‌کنید نگرانی به شما کمک و از شما محافظت می‌کند، به سختی می‌توانید آن را از خود دور کنید. برای دور کردن نگرانی از خود باید تفکر مثبت در مورد آن را دور بریزید. زمانی که متوجه می‌شوید نگرانی یک مشکل است و نه یک راه حل، بهتر می‌توانید ذهن خود را کنترل کنید. زمانی که نگرانی و اضطراب بر افکار شما حاکم است، نمی‌توانید ذهن خلاق داشته باشید و به نظر احساسات‌تان غیر قابل کنترل خواهد بود. در این مواقع کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید. نگرانی‌های خود را استدلال و تلاش کنید مثبت فکر کنید.

سعی کنید قدم‌ها را کوتاه کوتاه بردارید.

مسلماً در قدم اول نمی‌توانید نگرانی را به مدت طولانی سرکوب کنید، ولی می‌توانید ذهن‌تان را از آن دور کنید. در واقع تلاش برای انحراف ذهن به ماندگاری و قوی‌تر شدن آن در طولانی مدت کمک می‌کند. می‌توانید آن را امتحان کنید؛ فقط کافی است چشمان‌تان را ببندید و یک فیل بزرگ صورتی رنگ را تصور کنید. به محض اینکه توانستید آن را در ذهن خود مشاهده کنید، این کار را متوقف کنید. چه اتفاقی رخ می‌دهد، آیا تا 5 دقیقه بعد می‌توانید به آن فکر نکنید؟! توقف ذهن در واقع نیرویی است که شما را به سمت آنچه که از آن فرار می‌کنید، هدایت می‌کند؛ ولی این بدان معنا نیست که برای کنترل نگرانی خود نمی‌توانید هیچ‌کاری انجام دهید، فقط کافی است روش‌های مختلف را امتحان کنید و در اینجاست که راهکار به تعویق انداختن نگرانی مطرح می‌شود. به جای تلاش برای توقف و یا خلاصی از شر افکار مضطرب سعی کنید زمان فکر کردن به آنها را به تعویق بیندازید.

#8226& یک زمان نگرانی برای خود در نظر بگیرید و هرگاه در طی روز نگران چیزی می‌شوید، آن را از ذهن خود دور کنید و به خود

بگویند حالا وقت افکار منفی و نگرانی نیست. مثلاً هر روز 20 دقیقه را به نگرانی‌های خود اختصاص دهید و به آن فکر کنید. در طی این زمان اجازه خواهید داشت به هر آنچه که شما را نگران می‌کند فکر کنید.

8226#; اگر در طی روز مضطرب شدید، خلاصه‌ای از نگرانی خود را روی کاغذ بنویسید و فکر کردن به آن را به زمان نگرانی خود، موکول کنید. به خود یادآوری کنید که فرصت کافی برای فکر کردن به آن را دارید و هیچ نیازی به نگرانی در مورد آن در حال حاضر وجود ندارد و سپس روز خود را طی کنید.

8226#; در طول زمانی که برای فکر کردن به نگرانی اختصاص داده‌اید آنچه را که در طی روز یادداشت کرده‌اید، بررسی کنید. اگر هنوز این افکار موجب نگرانی شما می‌شوند، به خود اجازه دهید که در مورد آنها نگران باشید؛ ولی فقط در همان زمانی که به آن اختصاص داده‌اید و اگر اکنون این نگرانی‌ها به نظر مهم نمی‌رسند، آنها را از ذهن خود دور کنید و از بقیه روز خود لذت ببرید. به تعویق انداختن نگرانی‌ها روشی بسیار موثر است و به مرور متوجه می‌شوید که کنترل بهتری روی نگرانی خود دارید.

از خود سؤال کنید که آیا مشکل قابل حل است؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که به‌طور موقت با تصور این سؤال، احساس اضطراب کمتری خواهید کرد. نگرانی و حل مشکل دو موضوع کاملاً متفاوت از یکدیگر هستند. حل مشکل در واقع ارزیابی شرایط و برداشتن گام‌های مشخص برای برخورد با آن است؛ اما نگرانی بیش از حد، شما را از رسیدن به راه حل مناسب باز می‌دارد. مهم نیست که چقدر وقت خود را صرف فکر به بدترین شرایط می‌کنید، مهم این است که وقتی آنها اتفاق می‌افتند، هیچ راه حل مناسبی برای برخورد با آنها در ذهن شما وجود ندارد.

8226#; میان نگرانی‌های قابل حل و لاینحل تفاوت قائل شوید: اگر دچار نگرانی شدید، اول از خود سوال کنید که آیا می‌توانید آن را حل کنید؟ آیا نگرانی شما احتمال و خیال‌پردازی است و آیا می‌توانید برای دور کردن آن کاری انجام دهید یا خارج از کنترل شماست؟ برخی از نگرانی‌ها قابل حل هستند؛ مثل نگرانی در مورد عدم پرداخت بدهی. می‌توانید با طلبکار خود صحبت و شیوه‌های مختلف پرداخت را بررسی کنید. برخی دیگر راه‌حلی ندارند؛ مثل نگرانی در مورد اینکه ممکن است روزی دچار سرطان شوم و یا فرزندم تصادف کند و... اگر نگرانی قابل حل است از تمام روش‌های ممکن، و راه‌حل‌های مختلف را بررسی کنید. بیشتر بر چیزی تمرکز کنید که می‌توانید آن را تغییر دهید و شرایط و واقعیت‌های خارج از کنترل را فراموش کنید. بعد تمامی گزینه‌ها را ارزیابی و برای انجام آن برنامه‌ریزی کنید. قطعاً اکنون احساس بهتری خواهید داشت.

8226#; مقابله با نگرانی‌های لاینحل: اگر نگران موضوعی هستید که هیچ روش پیشگیری و یا راه حلی ندارد چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ اگر مبتلا به نگرانی مزمن هستید و نگرانی‌های شما از این دست مشکلات است، در چنین مواردی کنترل احساسات بسیار مهم است. در اینگونه موارد به محض سرکوب احساسات مجدداً دچار اضطراب می‌شوید. و همیشه علت اینکه چرا چنین فکری می‌کنید را از خود جویا می‌شوید. تنها راه مبارزه با آنها چرخه معیوب و در آغوش گرفتن احساسات است. در ابتدا به دلیل اعتقادات منفی که در احساسات و عواطف شما وجود دارد، ممکن است این امر ترسناک به نظر برسد. حقیقت این است که به رسمیت شناختن احساسات به عنوان بخشی از انسان بودن شماست که می‌توانید در مورد آنها آگاهی بیشتری کسب کرده و میان عقل و احساسات توازن بهتری برقرار کنید. برای ایجاد این توازن به نکات زیر دقت کنید:

8226#; قبول عدم قطعیت: ناتوانی در تحمل عدم اطمینان نقش بزرگی در اضطراب و نگرانی دارد. افرادی که به نگرانی مزمن مبتلا هستند، دائم نگران آینده‌اند، در حالی که نمی‌توانند هیچ روشی برای جلوگیری از اتفاقات ناخوشایند پیدا کنند. ممکن است تصور کنید که با نگرانی احساس امنیت بیشتری دارید، ولی این واقعاً فقط یک توهم است، زیرا زندگی قابل پیش‌بینی نیست. با فکر کردن به اتفاقات بد نمی‌توانید از انجام آنها جلوگیری کنید و فقط شما را از لذت بردن از زمان حال و می‌دارد. به سوالات زیر پاسخ دهید تا بتوانید درک درستی از عدم اطمینان وقایع پیدا کنید:

8226#; آیا این امکان وجود دارد که این مشکل پیش نیاید یا پیش آمدن آن قطعی است؟ آیا می‌توان اتفاقات زندگی را پیش‌بینی کرد؟ آیا این کار منطقی است؟ آیا می‌خواهم با فکر اتفاقات منفی در زندگی، روزم را بگذرانم در صورتی که احتمال وقوع آنها بسیار پایین است؟

افکار مضطرب خود را به چالش بکشانید

افرادی که از نگرانی‌های مزمن رنج می‌برند، جهان را خطرناک‌تر از نوع واقعی آن تصور کرده و همیشه بدترین حالت‌ها و فیلم‌نامه‌ها را پیش‌بینی می‌کنند و توانایی خود را در رسیدگی به مشکلات نادیده می‌گیرند. این نگرش واقعاً غیر منطقی و بدبینانه است و به عنوان تحریفات شناختی در نظر گرفته می‌شود. در واقع تفکری است که براساس واقعیت شکل نگرفته و رها کردن آنها نیز آسان نیست و گاه به یک الگوی فکری مادام‌العمر تبدیل می‌شود که به‌طور ناخودآگاه و اتوماتیک در ضمیر فرد شکل می‌گیرد. برای شکستن این عادت بد

باید مغز خود را مجدداً آموزش داد. ابتدا هر آنچه را که موجب ترس و نگرانی شما می‌شود، شناسایی کنید و سپس به جای در نظر گرفتن آنها به عنوان حقیقت، آنها را فرضیه تصور کنید و آن را به چالش بکشید تا چشم‌انداز متعادل‌تری نسبت به آینده داشته باشید.

تعریف‌های شناختی که اضطراب و استرس را بیشتر می‌کنند همه یا هیچ: تفکر سیاه و سفید که همه چیز را یا کامل و یا ناقص می‌دانند و حد وسطی برای آن در نظر نمی‌گیرد. مثلاً اگر در انجام کاری موفق نشوید، فکر می‌کنید بدبخت‌ترین آدم روی زمین هستید. و در انجام هیچ کاری موفق نمی‌شوید. تعمیم یک تجربه منفی: وقتی دچار یک تجربه منفی در زندگی می‌شوید، تصور می‌کنید که این مشکل در تمام عمر همراهتان خواهد بود. مثلاً: من برای این کار استخدام نشدم و هیچ‌وقت در هیچ‌کار دیگری نیز استخدام نخواهم شد! زدن برچسب منفی به خود: براساس اشتباهات و کاستی‌ها، فرد به خود برچسب منفی می‌زند. مثلاً: من آدم احمقی هستم! به عهده گرفتن وقایعی که خارج از مسؤلیت شماست: افرادی که خود را مسؤول همه چیز، حتی اتفاقات بد زندگی دیگران می‌دانند، استرس زیادی خواهند داشت؛ مثل: تقصیر من بود که به پسرم یاد ندادم در حین بارندگی دقت کند و گرنه او تصادف نمی‌کرد. استدلال هیجانی: با توجه به احساسات، تصویری در ذهن‌تان حک می‌کنید و خیال می‌کنید که کاملاً منطقی است. مثلاً: احساس می‌کنم وحشت زده‌ام و احتمالاً در معرض خطر واقعی فیزیکی قرار گرفته‌ام. در نظر گرفتن بدترین فیلم‌نامه برای خود. مثلاً: خلبان گفت مشکلی پیش آمده، احتمالاً سقوط می‌کنیم. نتیجه‌گیری بدون شواهد منطقی و با توجه به تفسیرهای منفی همچون ذهن‌خوانی دیگران مثلاً: من می‌دانم که او از من متنفر است.

تمرکز را تمرین کنید
نگرانی معمولاً مربوط به حوادث آینده است سعی کنید با تمرکز بر حال و جمع کردن حواس‌تان نگرانی را کاهش دهید. برخلاف راهکار قبلی که حاکی از به چالش کشیدن مشکلات بوده در این راهکار باید آنها را مشاهده کنید و اجازه دهید آنها دفع شوند.

&8226#; افکار و احساسات اضطرابی خود را شناسایی و مشاهده کنید. سعی نکنید آنها را نادیده بگیرید و یا به مبارزه در عوض به سادگی آنها را از بیرون مشاهده کنید؛ بدون اینکه واکنش نشان دهید و یا آن را قضاوت کنید.

&8226#; اجازه دهید که نگرانی‌ها از بین بروند. هنگامی که سعی نمی‌کنید آنها را کنترل کنید همچون ابری که از آسمان می‌گذرد، آنها برطرف می‌شوند.

&8226#; به حال حاضر فکر کنید. به بدن‌تان توجه کنید، به ریتم تنفس خود دقت کنید. تمرکز به زمان حال شما را از خیالبافی در مورد آینده وا می‌دارد. با استفاده از مدیتیشن به راحتی می‌توانید این کار را انجام دهید و عادات ذهنی خوب را تقویت کنید.

&8226#; به یاد داشته باشید که دیگران بر روی شما تأثیر می‌گذارند: اینکه امروز شما چه احساسی دارید، به عوامل و افراد مختلفی همچون اطرافیان‌تان مرتبط می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند که عواطف مسری هستند. خلق و خوی دیگران حتی غریبه‌هایی که هرگز یک کلام هم با آنها حرف نمی‌زنید، روی احساس شما تأثیر می‌گذارد. بنابراین افرادی که مدت زیادی را با آنها سپری می‌کنید. تأثیر بسیاری روی احساسات شما دارند.

&8226#; ممکن است متوجه نباشید که چقدر دیگران و شرایط آنها روی شما تأثیر می‌گذارند. شاید به همین دلیل است که گاه به‌طور ناخودآگاه دچار نگرانی و اضطراب می‌شوید. نوشتن و گوش دادن به خاطرات بد دیگران موجب افزایش نگرانی می‌شود.

&8226#; دوستان خود را با دقت انتخاب کنید. صحبت با برخی افراد موجب نگرانی، اضطراب و شک و تردید در شما می‌شود.

&8226#; زمان کمتری را با افرادی که شما را مضطرب می‌کنند، صرف کنید.

منبع: دنیای زنان