



چگونه احساسات خود را مدیریت کنیم؟

برای دوری جستن از سردرگمی باید احساسات خود را بشناسیم تا بتوانیم با تغییر در افکار منفی و مدیریت احساسات خود، اوضاع را کنترل کنیم.

برای دوری جستن از سردرگمی باید احساسات خود را بشناسیم تا بتوانیم با تغییر در افکار منفی و مدیریت احساسات خود، اوضاع را کنترل کنیم. یکی از این احساسات ترس است که برای فائق آمدن بر آن باید به خود اثبات کنیم که ترس تخیلی بیش نیست.

دلبړ ښوړشک در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری فارس، با بیان اینکه برخی دختران احساسات خود را نمی‌شناسند و سردرگم هستند اظهار داشت: دخترانی که احساسات خود را نمی‌شناسند تلاش می‌کنند که یاد بگیرند چگونه احساسات خود را به حالت طبیعی برگردانند.

وی افزود: فرد در هر موقعیتی باشد می‌تواند کاری کند که یک موقعیت بد را بهبود بخشد یا موقعیت خوب را بهتر کندف بنابراین حتی زمانی که اتفاقی در زندگی فرد روی می‌دهد که نمی‌تواند آن را تغییر دهد، همیشه در برابر رفتار و اعمالی که سرچشمه آن احساسات اوست، مسئول است.

این متخصص حوزه بهداشت روان ادامه داد: دانستن این نکته ضروری است که همیشه قرار نیست که زمانه به میل انسان پیش رود، ما می‌توانیم با تغییر در افکار منفی و مدیریت احساسات خود، اوضاع را کنترل کنیم یا دست کم در برابر عکس‌العمل‌های خود مسئول بوده و مراقب نتایج آن باشیم.

وی با بیان اینکه یکی از احساساتی که در افراد وجود دارد ترس است، تصریح کرد: چندین نوع ترس وجود دارد نوعی از آن با دیدن فیلم‌های ترسناک تجربه می‌شود نوع دیگری از ترس مربوط به آزمون‌هایی است که در زندگی باید از عهده آنها برآییم، روش‌هایی برای کنترل ترس‌ها وجود دارد که دانستن آن می‌تواند موجب آرام کردن فرد شود.

وی افزود: در موقعیت‌هایی که احساس ترس می‌کنید چشم‌هایتان را ببندید و تصور کنید در مکانی روشن و شاد هستید، در این حالت خاطره خوبی را که قبلاً برایتان پیش آمده مانند فیلم در ذهن خود بازبینی کنید، همچنین می‌توانید صحنه دلپذیری را که دوست دارید برایتان اتفاق بیفتد در ذهنتان تجسم کنید.

وی ادامه داد: پس از انجام دادن این تمرین، به خود تبریک بگویید، نفس عمیقی بکشید، چشمانتان را ببندید و فیلم دیگری را مجسم کنید خواهید دید که سرانجام می‌توانید ذهن خود را آرام کنید و بخوابید.

این متخصص حوزه بهداشت و روان گفت: هنگامی که از چیزی می‌ترسید که احتمال بروز آن را می‌دهید اما کنترلی در آن ندارید بهتر است به واقعیت روی بیاورید و درباره ترس خود با پدر و مادرتان صحبت کنید، مثلاً اگر از نزاع‌های والدین خود نگران هستید و می‌ترسید که آنها از یکدیگر جدا شوند بهتر است درباره آن با آنها صحبت کنید تا مطمئن شوید که آیا ترس شما واقعی بوده است یا خیر.

وی افزود: همچنین می‌توانید درباره سایر احساساتتان به آنها صحبت کنید و پدر و مادر خود را در آغوش بگیرید.

این روانشناس با تأکید بر اینکه ترس‌ها می‌تواند در عملکرد شغلی، اجتماعی و تحصیلی فرد اختلال ایجاد کند، گفت: اجازه ندهید ترس، شما را از انجام دادن کارهایتان باز دارد وقتی درباره آزمون یا هر فعالیت تازه‌ای احساس دلواپسی می‌کنید بهتر است درباره احساس دلواپسی خود فکر کنید، در برابر پاسخ‌هایی که به سوالات ذهنی خود می‌دهید واقع‌گرا باشید.

نیروشک خاطر نشان کرد: غلبه بر ترس مانند بالا رفتن از نردبان است، هر بار کاری انجام دهید که دستپاچه‌تان کند یک قدم به ترس نزدیکتر می‌شوید اما سعی کنید تسلیم ترس نشوید و به خود ثابت کنید که ترس تخیلی بیش نیست.