

چند راه کار ساده برای کاهش اضطراب

1- وقتی مضطرب هستید، نمی توانید به راحتی نفس بکشید و این مسأله به خودی خود تولید استرس می کند. ممکن است حتی بدون آنکه متوجه باشید نفس خود را در سینه حبس کنید. میزان اکسیژن در خون کاهش می یابد و عضلات شما منقبض می شوند. ممکن است احساس سردرد کنید و یا نگرانی شما افزایش یابد. بعد از این هرگاه احساس نگرانی کردید، نفس عمیق بکشید، و چند ثانیه هوا را در ریه های خود نگه دارید. سپس به آرامی تا 10 بشمارید و هوا را آزاد کنید.

2- یکی از عوامل استرس زا استفاده نادرست از زمان و نداشتن برنامه ریزی مناسب می باشد. لیستی از وظایف روزانه خود تهیه کنید و بر اساس درجه اهمیت آنها را تنظیم کنید. سعی کنید کارهای مهم تر را زودتر انجام دهید. بعد از انجام هر کار، آن را از لیست برنامه خود خط بزنید. صبح قبل از هر چیز کارهای را انجام دهید که علاقه چندانی به آنها ندارید، اما مجبورید انجام دهید. به این ترتیب، بقیه روز احساس نگرانی کمتری خواهید کرد.

3- سعی کنید دوستان بیشتری پیدا کنید. هرگاه احساس تنهایی و یا نگرانی کردید به دیدار یکی از دوستان خود بروید و با او صحبت کنید.

4- تجسم یک منظره زیبا می تواند ذهن شما را از یک موقعیت استرس زا دور کند. هر گاه فرصت کردید، چشم های خود را ببندید و مکانی آرام و زیبا را در ذهن خود مجسم کنید. سعی کنید تمام جزئیات آن مکان را احساس کنید. (نوای دلنشین، منظره زیبا، عطر دل انگیز و ...) همچنین می توانید با خواندن یک کتاب و یا گوش کردن به یک موسیقی آرام و دلنشین، اضطراب را از خود برانید.

5- فعالیت های بدنی نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد. شما با ورزش کردن و سایر فعالیت های بدنی می توانید فشارهای روانی ناشی از اضطراب را کاهش دهید. سرگرمی مورد علاقه خود را پیدا کنید و بطور منظم به انجام آن پردازید. ورزش، کارهای هنری، رسیدگی به گل ها و باغچه و ... در زمانیکه مضطرب هستید می تواند شما را آرام کند و انرژی بیشتری به شما بدهد. بخاطر داشته باشید که جسم و روح جدایی ناپذیرند.

6- شرط داشتن جسم و روحی سالم، تغذیه مناسب و استراحت کافی می باشد. بدن سالم و قوی برای غلبه بر استرس آمادگی بیشتری دارد. درست مثل یک ماشین که بدون بنزین از حرکت می ایستد، بدن شما نیز بدون تغذیه مناسب و خواب کافی قدرت خود را از دست داده و به راحتی تسلیم موقعیت های استرس زا می شود. پس مراقب خواب و خوراک خود باشید.

7- خنده بهترین راه برای غلبه بر استرس می باشد. گاه گاهی فیلمی کمدی نگاه کنید و یا جمله طنزی بخوانید تا حس شادی و نشاط در شما زنده شود.

8- وقتی که مضطرب هستید اغلب به همه چیز با دید منفی نگاه می‌کنید. برخی افراد به این مسئله عادت کرده اند و در واقع همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بینند. اگر شما جزو این دسته افراد هستید، سعی کنید این عادت را ترک کنید. به نقاط روشن و زیبای زندگی فکر کنید و خوش بین باشید. بعد از این به دنبال نکات مثبت یک مسأله باشید نه نکات منفی. خنده یک کودک، دیدن یک دوست قدیمی، آواز یک پرنده، طلوع خورشید، سلامتی، شادابی، جوانی و... نمونه هایی از نکات مثبت و روشن زندگی می‌باشند. ممکن است این نکات بسیار ساده و ناچیز به نظر آیند، اما به تدریج همین نکات ناچیز می‌توانند دید شما را نسبت به زندگی تغییر دهند و از اضطراب شما بکاهند.

9- برخی افراد خیلی آرام و راحت به نظر می‌رسند، کارها و فعالیتهای خود را با آرامش بیشتری انجام می‌دهند و کنترل خوبی روی رفتار خود در شرایط اضطراب‌زا دارند. الگوهای رفتاری این افراد با افراد اضطرابی متفاوت است. می‌توان برای کاهش اضطراب رفتار چنین افرادی را به عنوان یک الگو تمرین کرد. آنها چطور حرف می‌زنند؟ چگونه راه می‌روند؟ چگونه نگاه می‌کنند؟ در شرایط اضطراب‌زا چه عکس‌العملی دارند؟ می‌توان با بازی نقش این فرد رفتارهای اضطرابی را در خود کاهش داد.

10- به موفقیت‌های خود فکر کنید، به تواناییهایی که دارید و تلاشهایی که می‌کنید. در خود احساس ارزشمندی بوجود بیاورید. اگر چنین احساسی نداشته باشید اعتماد به نفس کافی نخواهید داشت و این موجب اضطراب شما خواهد شد. انسانهایی که برای خود احترام قائلند و احساس ارزشمندی می‌کنند افرادی هستند با عزت نفس بالا. به این ترتیب اعتماد به نفس بیشتری نیز دارند و کمتر دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند. لازم نیست به دنبال تواناییهایی در خود بگردید که دیگران دارند، یا خود را با دیگران مقایسه کنید تا بدانید موفق هستید یا نه. هر انسانی تواناییهای منحصر به فردی دارید و شما در نوع خود بی‌نظیر هستید.

11- روان‌درمانی برای کاهش اضطراب

گاه افراد با اضطراب‌های شدیدی مواجه هستند که با روش‌های عمومی چندان رفع نمی‌شوند. در این صورت باید از یک مشاور و روان‌درمانگر کمک بگیرند.

برخی از انواع اضطرابها نیاز به دارو درمانی دارند و لازم است فرد در کنار روش‌های دیگر مثل روان‌درمانی از دارو درمانی نیز استفاده کند. برخی از این داروها برای کاهش مستقیم اضطراب فرد هستند و برخی برای رفع عللی که موجب اضطراب شده‌اند. به این دلیل که برخی افراد وجود مشکلات جسمی دیگر مثل مشکلات تیروئید، کم خونی و ... موجب اضطراب می‌شود. در این دسته از مشکلات داروهای برای رفع مشکل جسمی تجویز می‌شود و اضطراب به عنوان علامت ثانویه آن بیماری نیز از بین می‌رود.

12- اسیدهای چرب امگا 3 را به رژیم غذایی تان اضافه کنید

تحقیقات نشان داده است که افراد افسرده اغلب فاقد اسید چرب شناخته شده به عنوان EPA هستند. شرکت کنندگان در مطالعه سال 2002 که نتایجش در آرشیو عمومی روانپزشکی قرار دارد هر روز فقط یک گرم از روغن ماهی مصرف می کردند و این باعث کاهش 50 درصدی در علائمی مانند اضطراب، اختلالات خواب، احساسات غیر قابل توضیح غم و اندوه، افکار خودکشی، کاهش تمایل جنسی شد. اسیدهای چرب امگا 3 می تواند سطح کلسترول را پایین تر بیاورد و باعث بهبود سلامت قلب و عروق شود. امگا 3 مورد نیاز بدن تان را از طریق گردو، دانه کتان و ماهی چرب مانند ماهی آزاد و ماهی تن بدست بیاورید.

13- و این نیز بگذرد

قبول کنید که حالت ذهنی تان بطور کامل متعادل نیست. در حین افسردگی، منفی نگری ما نسبت به همه چیز افزایش می یابد و یافتن تعادل در مورد چیزی که در جریان است سخت تر می شود. به خودتان یادآوری کنید که بروی کانال منفی تنظیم شده اید و به افکار تان گوش ندهید. وقتی افسرده هستید همه چیز را تحریف می کنید. زمانی که جهان تاریک و دلگیر به نظر می رسد این ایده به تنهایی می تواند کمی آسایش فراهم کند. این ایده که اینها برای ابد باقی نمی ماند. به خودتان یادآوری کنید که تغییر بوجود می آید و همیشه اینگونه احساس تان باقی نخواهد ماند. خوب غذا بخورید و باندازه کافی استراحت بکنید. و به خودتان بگویید "و این نیز می گذرد.."

14- نشریه روزانه بنویسید

نشریه روزانه می تواند به دو روش عمل کند. استفاده از آن برای نوشتن نگرانی ها و ترس ها. گاهی اوقات، داشتن خروجی به این روش می تواند تسکین دهنده باشد و ذهن تان را آرام کند. یکی از راههای خوب دیگر برای نگارش نشریه روزانه (من خودم این روش را ترجیح می دهم) نگارش دست کم 5 چیز است که شما بخاطر داشتنش سپاسگزار هستید. اینکار ما را مجبور می کند تا مثبت فکر کنیم و به ما یادآوری می کند که همه چیز آنقدر ها هم که فکر می کردیم بد نیست. در نشریه سپاسگزاری، شما می توانید در مورد هر چیزی که در طول روز اتفاق افتاده و فکر می کنید که می توانید بخاطرش سپاسگزار باشید مطلب بنویسید. لبخند زدن یک غریبه به شما، نور خورشید. و هر چیز مثبت دیگری که اتفاق افتاده است.

15- آخرین و مهمترین نکته آنکه در همه حال به خدا توکل کنید و از او یاری بخواهید تا همواره در آرامش به سر ببرد..