راه های عملی برای کنترل اضطراب

بسیاری از مردم هنگام مواجهه با مشکلات شغلی، قبل از امتحان دادن یا اتخاذ تصمیمات حساس، عصبی و مضطرب می‌شوند. این نوع از اضطراب که از سوی فرد کنترل می‌شود، اضطراب طبیعی است.

اما اگر اضطراب به صورت ترس و نگرانی بیش از حد، غیرمنطقی و غیرقابل کنترل باشد و در زندگی روزمره شخص اختلال ایجاد کند، نوعی بیماری روحی جدی محسوب می‌شود. افراد مبتلا به اختلالات اضطراب، به طور مداوم ترس، نگرانی، اندوه و پریشانی را تجربه می‌کنند.

علائم و نشانه های اضطراب شامل مواردی مانند بالا رفتن تپش قلب، بی‌قراری و آشفتگی، اختلالات خواب، گرفتگی عضلات، بداخلاقی، عدم تمرکز در کار و تحصیل و.. است که باعث به خطر انداختن سلامت جسمی و روحی فرد می شود.

برای کنترل اضطراب باید ابتدا منشاء اضطراب را شناسایی کرد و در صورتی که شخص به تنهایی موفق به این کار نشود و به طور مداوم دچار اضطراب باشد، باید از روانشناس کمک بگیرد. در این حالت باید به فکر درمان اضطراب و کنترل آن باشد.

در این مقاله روش هایی بیان شده است تا با بکار بردن آن ها، شما بتوانید اضطراب خود را کنترل کنید.

* خواب کافی

خواب ناکافی و نامناسب پیامدهای ناخوشایندی برای سلامت شما خواهد داشت. گاهی خواب ناکافی به چرخه معیوب تبدیل خواهد شد. بنابراین برای کنترل اضطراب خود باید ابتدا ساعت خواب را تنظیم کنید و خوابتان را به بهترین کیفیت برسانید؛ زیرا کم خوابی باعث افزایش اضطراب می شود و اضطراب زیاد منجر به وجود آمدن اختلالاتی در خوابتان خواهد شد. میزان خواب برای افراد متفاوت می باشد اما به طور عادی، بزرگسال باید ۶ تا ۸ ساعت در شبانه روز بخوابد. در این شرایط باید شما خودتان را ملزم کنید که زودتر از ساعت ۱۲ بخوابید تا خواب کافی داشته باشید.

* نظم دادن به آشفتگی های ذهنی

زمانی که دچار به هم ریختگی جسمی و یا محیطی شوید، ذهن و روان شما نیز دچار آشفتگی می شود و باعث می شود آرامش خود را از دست بدهید و هم چنین فضای کاری و شغلی به هم ریخته نیز آرامش شما را از بهم می زند..

در صورتی که دچار آشفتگی ذهنی شوید به طور ناخودآگاه احساس می کنید که کارها زیاد هستند و هیچ وقت این کارها تمام نخواهند شد. شما باید قسمتی از ذهن تان را به مرتب کردن محیط اطرافتان اختصاص دهید. این کار باعث می شود تا آشفتگی ذهنی شما از بین برود و مرتب کردن ذهن ۱۵ دقیقه بیشتر طول نمی کشد.

پس از مدتی عادت می کنید که محیط خودتان را تمیز و عاری از هر گونه شلوغی و آشفتگی نگه دارید. در این حالت شما منطقی فکر کرده و استرس و اضطراب تان را کاهش می دهید .

* تغذیه مناسب

از دیگر راه های کنترل اضطراب توجه کردن به تغذیه سالم و مناسب می باشد. زمانی که دچار اضطراب می شوید ممکن است در عملکرد بدنی تان اختلالاتی به وجود آید، مثلا دچار کم اشتهایی یا پرخوری شوید؛ اما برای این که اضطراب تان را کنترل کنید باید با این علائم و نشانه ها مبارزه کنید.

شما باید از مواد غذایی که شامل مواد مغذی

مانند اسید چرب اُمگا۳، غلات کربوهیدرات دار و ویتامین ها می باشد استفاده کنید. هم چنین به این نکته توجه داشته باشید که میان مصرف «ویتامین B» و سلامت روان ارتباط مستقیمی وجود دارد و امگا ۳ باعث می شود تا اضطراب و استرس شما کاهش یابد، کربوهیدرات ها باعث افزایش میزان هورمون سروتونین می شود. این هورمون نقش مهمی در ایجاد حس خوب دارد. استفاده از غذاهای شیرین و فرآوری شده عوارض و آسیب های بیشتری به همراه دارد.

* هدایت تصورات برای کنترل اضطراب

یکی دیگر از راه های کنترل اضطراب این است که افکار خودتان را به سمت تصورات مثبت هدایت کنید. شاید در ابتدا این امر کار بسیار سختی باشد اما بر روی ذهن شما تاثیرات عمیقی خواهد گذاشت. تصور کنید که با آرامش کامل در حال رسیدگی به وضعیت اضطراب آور می باشید و به درستی و با موفقیت کامل می توانید آن را پشت سر بگذارید.

هر چه جزئیات بیشتری را در تصورات خود داشته باشید بیشتر می توانید اضطراب خودتان را کنترل کنید. سعی کنید هر روز این کار را انجام دهید تا برای لحظاتی از موقعیت های تنش زا و اضطراب آور دور شوید. در تصورات خود موفقیت هایی را که مربوط به گذشته می شود، مرور کنید. این کار باید برای مدت زمان طولانی انجام شود.

* طبیعت گردی

پیاده روی در جنگل و یا فضاهای سبز، استشمام بوی خوش چوب، چمن و گوش دادن به صدای آب به شما کمک می کند تا ذهن آرامی داشته باشید. هم چنین می توانید اکسیژن مورد نیاز بدنتان را از طبیعت دریافت کنید. اکسیژن باعث می شود در مقابله با اضطراب به گونه ای موثر عمل کنید. بنابراین بهتر است روزهای آخر هفته را به طبیعت گردی و گردش اختصاص دهید و سعی کنید روزانه به پارک بروید و پیاده روی کنید .

* قبول کنید که توانایی کنترل همه امور را ندارید

در بسیاری از مواقع افراد برای این که موضوعات و شرایطی را که می خواهند به کنترل خود در آورند و تحت کنترل و اختیار آنها نمی باشد دچار اضطراب و استرس می شوند؛ در صورتی که آنها اگر این موضوع را درک کنند که این مسائل در زندگی همه افراد وجود دارد و آنها نمی توانند آن را کنترل کنند، حس بهتری نسبت به این موضوع خواهند داشت و می توانند اضطراب شان را کنترل کنند.

بنابراین یکی از راه های موثر برای کنترل اضطراب این است که بر امور تحت کنترل تمرکز داشته باشید و سعی نکنید به موضوعات مختلف و متفاوت فکر کنید.

* ترس و اضطراب خود را بپذیرید

پذیرفتن ترس و اضطراب باعث می شود تا قدرت ترس از بین برود و دیگر نتواند بر روی شما تاثیر بگذارد و شما را کنترل کند. دلیل به وجود آمدن اضطراب مهم نیست، فقط باید آن را بپذیرید تا متوجه شوید بسیاری از ترس های تان خیالی می باشد و ارزش نگرانی ندارد. زمانی که منشاء اضطراب را کشف کردید، آنوقت می توانید آن را به نقطه قدرت خود تبدیل کنید.

چند تکنیک روانشناسی برای کنترل اضطراب

برای آنکه بتوانید بر اضطراب و استرس خود غلبه کنید تکنیک های روانشناسی متفاوت و مختلفی وجود دارد :

۱- تکنیک حواس پرتی

برای افرادی که درگیر اضطراب اجتماعی و حملات پانیک می باشند، استفاده از روش حواس پرتی تا حدی مفید است.

زمانی که احساس کردید علائم اضطراب مانند لرزش دست، تعریق و تپش قلب در حال اوج گرفتن است، باید سعی کنید تا تمرکزتان را از روی علائم بدنی بردارید و به آن ها توجه نکنید. در این حالت می توانید شماره اعداد را به طور معکوس شروع کنید و برای این که ذهن تان درگیر این کار شود بهتر است ۴ رقم از ۱۰۰ کم کنید تا به صفر برسد.

۲- کمک گرفتن از حس شوخ طبعی

حس شوخ طبعی حتما نباید در حضور دیگران باشد بلکه می توانید خودتان به تنهایی از این حس استفاده کنید و حال خودتان را بهتر کنید. مثلا یک خاطره خنده دار در ذهن خود تجسم کنید. تداعی کردن آن خاطره با تمامی جزئیاتش به شما کمک می کند تا از نظر ذهنی افکار اضطراب آور کمتری داشته باشید و از درگیری ذهنی شما کاسته شود و راحت تر بتوانید اوضاع و شرایط را تحت کنترل خودتان قرار دهید.

۳- تمرین ریلکسیشن

یکی از فنون اصلی که روانشناسان در جلسات درمانی برای کاهش اضطراب مورد استفاده قرار می دهند، استفاده از تکنیک های ریلکسیشن است. این تکنیک به شیوه های متفاوت و گوناگونی صورت می گیرد؛ برای مثال می توانید به آرامی در یک جای راحت بنشینید یا دراز بکشید، چشمانتان را ببندید و سعی کنید تمام عضلات بدنتان شل و بدون انقباض باشد در این حالتی که قرار گرفته اید نفس های آرام و عمیق بکشید و تمام تمرکزتان را بر روی دم یا بازدم قرار دهید و بر روی آن تمرکز کنید. انجام این کار به مدت ۳ یا ۴ دقیقه، تا حد زیادی کمک می کند تا علائم و نشانه های اضطرابی مانند تپش قلب و تنفس سریع کنترل شود.

٤- استفاده از تکنیک های ذهن آگاهی

یکی از روش هایی که برای درمان مشکلاتی که مرتبط با تنظیم هیجانات هستند به کار گرفته می شود ذهن آگاهی یا همان حضور فعال می باشد. برای ذهن آگاهی روش های مختلفی وجود دارد؛ به عنوان مثال زمانی که به پیاده روی می روید باید تمام حواس تان را به کار ببندید و با اجزای محیط ارتباط برقرار کنید. در این شرایط شما باید به تمام صداها، بوها، تصاویر و سایر اجزای محیط توجه کنید و با تمام وجود آن ها را احساس کنید. این عمل باعث می شود که درگیری ذهنی نداشته باشید و در افکار خودتان غرق نشوید و در نتیجه دچار اضطراب نشوید

۵- تصویرسازی ذهنی

زمانی که احساس می کنید تحت فشار قرار گرفته اید و درگیر اضطراب زیادی شده اید، می توانید از تکنیک های تصویرسازی استفاده کنید. برای این کار بهتر است در ذهن تان یک اتاق درونی با تمام جزئیات تجسم کنید و خیال کنید که این اتاق امن ترین مکانی است که شما به آن پناه می برید.

این کار به شما کمک می کند تا علائم و نشانه های اضطراب را کاهش دهید و احساس کنترل بیشتری نسبت به اوضاع پیرامون خود داشته باشید.