

## "خودمراقبتی"

### روشی برای کاهش اضطراب

راهکارهای زیادی برای مدیریت اضطراب وجود دارد. با اینکه همواره بهتر است در صورت بروز اضطراب\_به ویژه در موارد بسیار جدی\_ از کمک‌های تخصصی استفاده کنیم اما این قبیل کمک‌ها، همواره به سرعت در دسترس نیست. حتی اگر تصمیم گرفته‌اید که از کمک‌های تخصصی بهره ببرید، راهکارهایی وجود دارد که بتوانید قبل یا در هنگام بهره بردن از این کمک‌ها، به تنهایی اضطراب خود را مدیریت کنید. برای بهره‌گیری از تکنیک‌های خودمراقبتی، کافی است که ۵ گام را طی کنید:

1. گام اول: آموختن نکاتی پیرامون اضطراب
2. گام دوم: یادگیری تکنیک‌های آرام‌سازی و آرام بخش
3. گام سوم: به چالش کشیدن افکار نگران کننده یا اضطراب‌آور
4. گام چهارم: رویارویی با ترس‌ها
5. گام پنجم: تمرین، تمرین و تمرین!

\*\*\*\*\*

### گام اول: آموختن نکاتی پیرامون اضطراب

افزایش دانش و آگاهی پیرامون زوایا و ابعاد بروز اضطراب و عواقب و آثار آن، به شما کمک می‌کند تا درک کنید که زمانی که دچار تنش و اضطراب می‌شوید، دقیقاً چه اتفاقی روی می‌دهد.

به یاد داشته باشید که دانش و آگاهی یعنی قدرت. آگاهی از اینکه چرا احساس اضطراب می‌کنید گام مثبتی برای مدیریت اضطراب است. برای این کار، لازم است بدانیم:

1. اضطراب، **طبیعی** است. همه در دوره‌های از زندگی، احساس اضطراب را تجربه می‌کنند. برای مثال، اینکه قبل از پرواز هواپیما یا قبل از حضور در یک مصاحبه کاری احساس اضطراب کنید، امری طبیعی است.

2. اضطراب به ما برای **سازگار شدن** با شرایط کمک می‌کند. اضطراب به ما کمک می‌کند برای خطر واقعی آماده شویم (مانند روبه رو شدن با یک خرس در جنگل) یا اینکه کاری را با بالاترین حد توانمان انجام دهیم. برای مثال؛ اضطراب باعث می‌شود تا خودمان را برای یک نشست یا جلسه مهم آماده کنیم.

زمانی که اضطراب را تجربه می‌کنیم، واکنشی موسوم به «جنگ یا گریز» در وجود ما به جریان می‌افتد و بدن برای دفاع از خود آماده می‌شود. به عنوان مثال بالا رفتن ضربان قلب، باعث می‌شود خون بیشتری به ماهیچه‌هایمان برسد تا ما انرژی لازم را برای فرار یا مقابله با خطر داشته باشیم چرا که بدون آن نمی‌توانیم بقای خود را تضمین کنیم.

با این حال، اضطراب زمانی به یک مشکل تبدیل می‌شود که هیچ مشکل واقعی وجود ندارد اما بدن ما واکنش اضطراب آمیز از خود نشان می‌دهد.

در اینجا بهتر است اضطراب را به عنوان سیستم هشدار آتش سوزی در نظر بگیریم. این سیستم زمانی که آتش واقعی وجود داشته باشد، به ما کمک می‌کند. اما برخی مواقع این سیستم زمانی فعال می‌شود که هیچ آتشی در میان نیست. (به عنوان مثال، زمانی که نان را در دستگاه تستر

قرار داده‌ایم، اضطراب نیز همانند سیستم هشدار دود، زمانی مفید است که خطر واقعی وجود داشته باشد ولی در صورتی که در نبود چنین خطری، ف فعال شود، باید این مشکل را رفع کنیم. ما نمی‌خواهیم باتری‌های سیستم هشدار را خارج کنیم، چرا که این احتمال وجود دارد که حریق واقعی روی دهد، ولی تلاش ما این است که این سیستم را به گونه‌ای تنظیم کنیم که در زمان تست کردن نان، فعال نشود.)

### **گام دوم: یادگیری تکنیک‌های آرام‌سازی و آرام بخش**

گام دوم مستلزم این است که یاد بگیرید آرام باشید.

دو راهکار در این میان نقش مفیدی دارد:

تنفس آرام و ریلکس کردن (رها سازی) ماهیچه‌ها

**تنفس آرام:** این راهکاری است که می‌توانید با استفاده از آن سریعاً خود را آرام کنید.

زمانی که مضطرب هستیم، تندتر نفس می‌کشیم و همین امر باعث می‌شود احساس سرگیجه کنیم، در نتیجه بر میزان اضطراب ما افزوده شود. تنفس آرام یعنی کشیدن نفس‌های آرام و آهسته. از طریق بینی هوا را به درون بکشید، اندکی صبر کنید و هوا را از طریق دهان خارج کنید و چند ثانیه صبر کنید و دوباره همین کار را تکرار کنید.

**ریلکس کردن (رها سازی) ماهیچه‌ها:** راهکار مفید دیگر این است که یاد بگیرید چگونه از طریق

منقبض کردن ماهیچه‌های مختلف و سپس ریلکس کردن آنها، بدنتان را آرام کنید. این راهکار

کمک می‌کند انقباض بدن و سطوح استرس خود را کاهش دهید. این امر همچنین به شما کمک می‌کند، آگاهی بیشتری درباره زمان اضطراب خود داشته باشید.

### **گام سوم: به چالش کشیدن افکار اضطراب‌آور و نگران کننده**

زمانی که اضطراب داریم، تمایل داریم جهان را بسیار خطرناک و تهدید کننده ببینیم. این شیوه تفکر می‌تواند بسیار منفی و غیرواقعی بینانه باشد.

یک راهکار برای مدیریت اضطراب این است که اندیشه واقع‌گرایانه یا متوازن را جایگزین اندیشه مضطرب یا نگران کننده کنید. این راهکار شامل یادگیری این نکته است که امور را به شکلی شفاف و واضح ببینیم و از منفی بودن یا تمرکز روز جنبه‌های بد خودداری کنیم.

با این حال تغییر دادن ذهن مضطرب، زمان بر است. به همین خاطر باید صبور باشید و این مهارت‌ها را به صورت مستمر تمرین کنید.

### **گام چهارم: رویارویی با ترس‌ها**

مهمترین و آخرین گام در مسیر مدیریت اضطراب، روبرو شدن با ترس‌هاست. اگر شما به خاطر ترس‌تان از برخی موقعیت‌ها، جاها یا اشیا دوری کرده‌اید، باید به تدریج خودتان را در معرض این موقعیت‌ها قرار دهید تا در درازمدت بر ترس خود غلبه کنید. معمولاً ساده‌ترین راه این است که با چیزهایی شروع کنید که چندان هم ترسناک نیستند و سپس به مواردی پردازید که باعث ایجاد اضطراب زیاد می‌شوند.

فهرستی از موقعیت‌ها یا مکان‌های ترسناک برای خود تهیه کنید. از قبیل سلام کردن به یک همکار، صحبت کردن در یک جلسه، وارد شدن به یک مغازه شلوغ، سوار اتوبوس شدن یا هر چیز دیگری که از آن دوری می‌کنید. زمانی که این فهرست را تهیه کردید، موارد را بر اساس کمترین تا بیشترین میزان ترسناک بودن مرتب کنید.

با موقعیت‌هایی که کمترین میزان اضطراب و نگرانی را ایجاد می‌کند، شروع کنید و خود را به دفعات در این موقعیت قرار دهید تا جایی که متوجه شوید اضطراب شما کاهش یافته است. زمانی که توانستید بارها بدون احساس اضطراب وارد آن موقعیت شوید، می‌توانید به سراغ مورد بعدی در فهرست خود بروید.

### **گام پنجم: تمرین، تمرین و تمرین!**

یاد گرفتن اینکه چگونه اضطراب خود را مدیریت کنید، تلاش زیادی می‌خواهد. اگر احساس کردید اوضاع بهتر شده است، برای تقدیر از خودتان و تشویق کردن خود وقت بگذارید. همه این پیشرفت‌هایی که حاصل شده است، چگونه حفظ می‌کنید؟ تمرین، تمرین و تمرین.

از یک نظر، یادگرفتن مدیریت اضطراب شبیه ورزش کردن است. شما باید بدنتان را روی فرم نگه دارید و تمریناتتان را به صورت مرتب انجام دهید و آنها را به یک عادت تبدیل کنید. این موضوع پس از اینکه احساس بهتری پیدا کردید و به اهدافتان رسیده‌اید نیز مصداق دارد. اگر رفتارهای قدیمی‌تان شروع شد انگیزه‌تان را از دست ندهید. این امر می‌تواند در شرایط پراسترس یا در دوره انتقال روی دهد. ( به عنوان مثال در زمان شروع شغلی جدید یا نقل مکان کردن.) این روند طبیعی است و نشان می‌دهد که باید تمرینات خود را ادامه دهید. به یاد داشته باشید رویارویی

با اضطراب یک فرآیند همیشگی و مادام‌العمر است. بنابراین دست از تلاش برندارید و هر چه سریعتر استفاده از تکنیک‌های خودمراقبتی برای کاهش علائم اضطرابی را به بخشی از برنامه زندگی روزمره خود تبدیل کنید.