

۱۳ راهکار برای رهایی از اضطراب



پرسش: من همیشه استرس، اضطراب و دلشوره دارم. نمیدونم چکار کنم دارو درمانی هم کردم. خودمو سرگرم کردم ولی برای یک مدت کوتاه جواب میده. هر چیزی میتونه منو بهم بزنه لطفا اگه میشه یه راه حل کاربردی بدین دیگه از این وضع خسته شدم.

پاسخ: روحیه و شرایط احساسی و عاطفی برخی از افراد به نوعی است که بسیار مستعد استرس و نگرانی هستند. لذا با مدتی استفاده از دارو و یا مدتی تحت نظر روان شناس بودن مشکلی حل نمی شود بلکه به طور مقطعی بهبود می یابد. راه حل اصلی این است که نقطه ضعف شما شناخته شده و کلا روحیات خود، حساسیتها، عوامل استرس زا برای خود و .. را بشناسید تا بتوانید از این طریق بسیاری از فشارهای روانی را تغییر، خاموش و یا به حداقل رسانید. در زیر بعضی از روشهایی که می توانید برای کاهش فشار مورد استفاده قرار دهید، ذکر می کنم. ولی فراموش نکنید این روشها باید همواره آویزه گوش شما باشد و به طور کلی سعی کنید که دایما عوامل استرس زا را به چالش بکشید:

۱. از واکنشهای خود نسبت به فشار آگاهی کسب کنید. ببینید وقتی عصبی و مضطرب می شوید چه حالاتی سراغ تان می آید سپس سعی در کنترل آنها داشته باشید.

۲. خودگویی های مثبت خود را افزایش دهید و دایما افکار و گفتار منفی را در ذهن تان مرور نکنید.

۳. بر توانایی ها و تکالیف کامل شده خود تمرکز کنید و کمتر به نقاط ضعف تان توجه کنید.

۴. از رقابت غیر ضروری بپرهیزید. افراد مضطرب تا جایی که امکان دارد باید سعی کنند زندگی آرامی برای خود طراحی کنند.

۵. محدودیتهای خود را شناخته و بپذیرید. بخاطر داشته باشید که هرکسی منحصر به فرد و با دیگران متفاوت است. هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید. مقایسه خود یک عامل ایجاد کننده اضطراب و استرس است.

۶. سرگرمی هایی برای خودتان در نظر بگیرید، حالت آرامش خود را حفظ کنید.

۷. بطور منظم ورزش کنید. چرا که شما را به تحرک واداشته و ضمنا باعث ترشح اندروفین و بهبود شرایط بدنی و روحی تان می شود.

۸. از غذاهای متعادل به صورت روزانه استفاده کنید. مثلا سعی کنید هر شب قبل از خواب یک لیوان ماست ترش و یا یک لیوان شیر گرم بنوشید چون در آرامش بسیار موثر است.

راه حل اصلی این است که نقطه ضعف شما شناخته شده و کلا روحیات خود، حساسیتها، عوامل استرس زا برای خود و .. را بشناسید تا بتوانید از این طریق بسیاری از فشارهای روانی را تغییر، خاموش و یا به حداقل رسانید.

۹. درباره نگرانی ها و مشکلات خود با دوستانی که مورد اعتمادتان هستند، صحبت کنید.

۱۰. وقت خود را بصورت خردمندانه مورد استفاده قرار دهید. یعنی برنامه ریزی دقیق داشته باشید. برنامه ریزی خود یک عامل مهم کاهش تنش است. ضمنا چگونگی برنامه ریزی وقت خود را ارزیابی کنید.

۱۱. برای آینده طرح داشته باشید و از طفره روی و به تعویق انداختن آن خودداری کنید. به تعویق انداختن کارها باعث انباشته شدن کارها و سپس ایجاد حس تنش و استرس می شود.

۱۲. فراغت های کوتاه و مکرر برای خود در نظر بگیرید. شما باید برنامه ای منظم برای گردش و تفریح و حتی مسافرتها کوتاه مدت داشته باشید تا هر چند وقت تجدید روحیه کنید.

۱۳. از روشهای آرامش بخش استفاده کنید. به عنوان مثال به هنگام احساس تنش برای چند دقیقه دم و بازدم آرام (و عمیق) را تمرین کنید.