نگرانیو ۶ راه مقابله با آن چیست ؟

این مقاله به شما کمک می کند تا نگرانی خود را بشناسید وفکرتان را روی آنچه که می توانید تغییر دهید، متمرکز کنید . در اینجا نحوه مواجه شدن با این حالت روحی برای شما توضیح داده خواهد شد .

خلاصه این مقاله عبارت است از :

- با توجه به اخبار طاقت فرسا و غافلگیرکننده در چند وقت اخیر ، یک وضعیت روحی مشترکی که همه ما در حال تجربه کردن آن هستیم موضوعی ست بنام نگرانی .
- واقعاً اگر نگرانی احساس بدیدر ما ایجاد می کنه ، چرا ما به خودمان این اجازه را می دهیم که دچار نگرانی بشویم ؟
- خبر خوب در این رابطه این است که روش هایی برای مقابله بااحساس ناخوشایند ترس و نگرانی وجود دارد . در این مقاله ۶ راه وجود دارد که شما می توانید آن ها را در زندگی خودتان بکار ببرید .

در حال حاضر، هر کسی می تواند احساس کوبنده و فشار آوریداشته باشد .احساسی که واقعاً طاقت فرسا و شدید است یک حالت روحی و ذهنی که می توانم شرط ببندم در این مدت همه مون یک جوارایی آن را تجربه کرده ایم و آن چیزی نمی تونه باشه جز نگرانی و دلواپسی .
با تغییرات زیادی که در هر زمینه ای از زندگی ما انسان ها رخ می دهد ، هر چند وقت یکبار ، دلواپس شدن می تواندامری بسیار عادی و طبیعی باشد . ما واقعا در بیشتر اوقات نمی دونیم شرایط به چه صورتی پیش خواهد رفت . و این احساس نامعلوم و بلاتکلیفی ، حس عمیقی از دودلی ، تزلزل و رنج را در ما ایجاد می کند .

نگرانی یک احساس یا وضعیت ذهنی خوب و خوشایندینیست .اما با این وجود ، مامرتب به سمت آن می رویم . سخت ترین بخش نگران شدن در رابطه با نقطه ای ست که مثل یک مارپیچ ما را به درون خودش می کشد و سردرگم می کند . تصور کنید در موقعیت استرس زا ، درست زمانی که ما نیاز به استراحت و ترمیم وضعیت روحی خودمان داریم ، می توانیم برای ساعات کمی دراز بکشیم ، اما نگران مسائلی هستیم که ، نمی توانیم آن ها را کنترل کنیم . ذهن شما هر لحظه به سمت و سویی در حرکته ، برای خودش پیش فرضهایی می سازه، درست مثل نوشتن یک پیش نویس داستان یا نمایشنامه و در نتیجه حال شما بدتر و بدتر خواهد شد .

اگر نگرانی احساس خوبی در ما ایجاد نمی کنه ، پس چرا در این وضعیت خودمان را قرار می دهیم ؟
بنظر می رسد که ، جواب این سوال را بتوانیم به این شکل تجزیه و تحلیل کنیم .
قطعا در گذشتهما انسان ها، مواردی بوده ، که باعث نگرانی ما شده است . اما همه چیز درست شده . در نتیجه مغز ما احساس نگرانی را با نتیجه مثبت جفت می کند .
و به این باور می رسد که احساس نگرانی به ما کمک می کند که به نتیجه مثبتبرسیم .
حقیقتی ست که ، شاید در بعضی مواقع احساس نگرانی واقعا بتواند به ما کمک کند . چرا که این احساس وحشتناک می تواند ما را به سمت عمل، ترغیب کند و در نتیجه تلاش ما ، مشکل نیز حل شود . دقیقا پاسخ جنگ یا فرار را می توانیم در نظر بگیریم . بنابر این حالت پریشانی می تواند عاملی هل دهنده به سوی حرکت و عمل باشد .

اما در زندگی مدرن امروزی شاید پاسخ جنگ و یا گریز پاسخ مناسبی نبوده و بندرت بتواند راهگشای نگرانی های ما شود و در حقیقت می توانند کار را سخت تر کنند . باید در نظر داشته باشیم که نگرانی شدید استرس زاست . می تواند مانعی در جهت آرامش و استراحت ما بشوند . و در نتیجه، مانع توانایی ما برای ادامه زندگی و مراقبت صحیح از خودمان می شود .کنترل افکار ما را به دست می گیرد و شور و اشتیاق و انرژی ما را به هدر داده و تضعیف می کند .

خبرهای خوب این است که ، روش ها و راهکارهایی برای مقابله با این احساس ناخوشایند ترس و نگرانی وجود دارد .ما نمی توانیم بر روی توفان ها، اخبار بد ، اپیدمی ها (بیماری های همه گیر) ...تسلطی داشته باشیم و آن ها را متوقف کنیم . اما آگاهی از اینکه ، ما می توانیم نگرانی خودمان را بپذیریم و کنترل کنیم تمرکز داشته باشم . در اینجا به شما نشان خواهیم داد که چگونه با استفاده از این روش ها ، می توانید تا حدود زیادی بر میزان دلشوره و دلواپسی خود غلبه کنید :

۱.نگرانی های بی نتیجه و بی فایده را شناسایی کنید :
دلشوره ها و دلواپسی های مفید باعث می شوند که ما را به سوی فعالیت بیشتر سوق دهند و به ما امکان کنترل بیشتردر زمینه محیط اطرافمان می دهند . در حالیکه نگرانی های غیر مفید حتی در ما اضطراب بیشتری ایجاد کرده و ما را سردرگم و پریشان می کنند و در نتیجه ما به یک چرخه معیوب وارد می شویم .
سعی کنید در جهت تشخیص و شناساییینگرانی های ارزشمند و کارگشا ، از دلواپسی های بی ثمر و بیهوده دست بردارید. مثلا برای اینکه زبان انگلیسی خود را چگونه تقویت کنید راهکارها و روش های مختلفی را ، بسنجید تا اینکه تمام شب را برایسخت بودن یادگیری زبان سناریوی بدترین حالت را بسازید .تشخیص دهید که چکاری و تا چه میزان ، از دست شما بر می آید و اگر کاری از دست شما بر نمی آید بپذیرید و دلواپسی را کنار بگذارید .

۲.نگرانی خود را ابراز کنید.
به جای اینکه به دلواپسی های خودت اجازه بدهی که تمام وجودت را احاطه کنه و مغزت را با یک عالمه دلشورگی پر کنه ، منظور خود را به سادگی بیان کن. یک دفترچه نگرانی تهیه کن و حدود ۱۵ دقیقه زمان که به شما اجازه خودافشایی می دهد را در نظر بگیرید . تمام ترس ها و نگرانی های خودت را ، در آن دفترچه یادداشت کن ، وقتی زمانت تمام شد ؛ دفترچه را بگذار کنار و همه چیزو رها کن . در حقیقت دفترچه افکار شما می تواند مثل یک مکان پارک عمل کنه و اجازه بده افکار ناخوشایندت بجای اینکه در اطراف سرت ،بچرخه از فکرت خارج بشه و در جای دیگری قرار بگیرد . بسیاری از افراد به این حقیقت رسیده اند که با نوشتن مطالب می توانند چرخه ثابت افکار را قطع کرده و آزادانه به فکر و فعالیت های مفید دیگری بپردازند.

۳. ذهن آگاهی را تمرین کنید .
عمدا فعال و آگاه باشید، این توجه و هوشیاری را در لحظه لحظه زندگی خود جاری کنید .شما می توانید تمرین ذهن آگاهی را در تمامی شرایط زندگی خود ،حتی وقتی پشت میز آشپزخانه می نشینید و مشغول خوردن ناهار می شوید ، می توانید حواستان را جمع کنید و صندلی که بر روی آن نشسته اید را احساس کنید ، هنگام جویدن غذا با تمام وجودتان سپاسگزاری کنید شکرگزار باشید و به این موضوع که از گرسنگی به سیری رسیده اید توجه کنید .

ذهن آگاهی یا ماپندفولنس آسان نیست ، اما بسیار قدرتمند است . برای اینکه این مهارت را بدست آورید شما می توانید از روش مراقبه ذهن آگاهی ، به شکل موثری به مراقبت و کنترل افکارتان بپردازید .

۴. برای کنترل احساسات ،عادت ها و فعالیت های روزانه ای برای خود ایجاد کنید .

وقتی نگرانی و دلواپسی شما را تحت فشار قرار می دهد برنامه ریزی به شما کمک می کند تا، مجددا به روال عادی و روزمره زندگی خود بازگردید و احساس کنترل را در مقیاس کوچکتر و فردی داشته باشید .
انتخاب چند عادت مفید و پایبندی به اجرای آن در کارهای روزمره بسیار در کاهش نگرانی بیشتر از آنچه که تصور می کنید کمک می کند.باید به این نکته توجه داشته باشیم که تکرار به مرور زمان به عادت تبدیل می شوند . و به ما قابلیت پیش بینی و کنترل شرایط می دهد .به علاوه با انجام و اتمام فعالیت ها، احساس موفقیت و اعتماد بنفس بیشتری می کنیم و این امر باعث بهبود یروحیه ما می شود .

عادات روزمره می توانند هر لحظه به حس عدم اطمینان ما کمک کنند و ما را از سردرگمی نجات دهند . شاید شما به یک رابطه پایان بخشیده اید و نسبت به آینده احساس بی هدفی و گیجی می کنید .و یا برای یک شغل ،مجبور به جابجایی از شهری به شهر دیگری شده اید که در آن جا احساس تنهایی می کنید . واقعا از اینکه ندانید چکار کنید وچگونه در انجام کارهایتان پیشرفت کنید احساس وحشتناک و ناامید کننده ای ست. اما ایجاد عادت های مفید در برنامه روزانه و انتخاب هدف های کوچک و قابل دستیابی ، احساس انگیزه شما را تقویت کرده و شما را در ادامه کار کمک می کند .
سعی کنید یک تقویم فعالیت (کار و یا سرگرمی) برای خود تنظیم کنید و تا آنجا که ممکن است به آن پایبند باشید . حتی زمانی که حوصله ندارید و و دوست دارید خودتون و روی کاناپه بندازید و لحظه ای از همه دلواپسی ها دور بشید باز هم پایبند بودن به تمرینات را فراموش نکنید .

۵.به دنبال طنز باشید .

برنامه های طنز در تلویزیون ، فیلم های کمدی ، گپ گروهی دوستانه ، خواندن مطالب جالب و جذاب ،... همه و همه به شما کمک می کنند که، در اینجا و در زمان حال بسر ببرید . هر چقدر بیشتر در فضای شاد و مطلوب و دلچسب قرار بگیریم باعث می شود که کمتر به آینده سفر کنیم و مواردی که در ما ایجاد تنش می کنند را فراموش کنیم .

۶.آنچه را که نمی توانیم تغییر دهیم را بپذیرید.

واقعیت این است که حقیقتا ما توانایی کنترل همه چیز و یا تغییر در همه شرایط را نداریم .اما پذیرش،یک قدم بسیار بزرگ در جهت به دست آوردن آرامش خاطر است . اگر ما دارای شخصیتی هستیم که فکر می کنیم می توانیم همه چیز را بدانیم و یا کنترل کنیم سخت در اشتباهیم و این احساس در ما عدم اطمینان ایجاد کرده و در ما بی قراری و بی آرامی ایجاد می کند .

همیشه بیاد داشته باشید در شرایطی که احساس پریشانی ، دلواپسی و نگرانی می کنید وجود یک مشاوره روان شناسی می تواند شما را به بهترین شکل ممکن به سمت احساس خوب هدایت کند . متخصصین با تجربه ما در مرکز مشاوره راز

ماندگاربا مشاوره رایگان ، شما را در این امرمهم ، یاری می دهند . ترجمه و تنظیم :
دکتر زهرا محمدی

مرکز مشاوره راز ماندگار