



چگونه اضطراب را کاهش دهیم؟



سری زبان ساده‌تر

اضطراب زمانی بروز می‌کند که فکر می‌کنید چیز بدی اتفاق خواهد افتاد. در برخی موارد اضطراب طبیعی است. همه گاهی اوقات مضطرب می‌شوند. هیچ کس نمی‌تواند از تمام اضطراب‌های زندگی خود در امان بماند.

اضطراب زمانی به عنوان یک مشکل شناخته می‌شود که مانع انجام کارها شود. وقتی به دلیل حس اضطراب از خیلی چیزها اجتناب می‌ورزید یا روش انجام کارها را تغییر می‌دهید، آن وقت است که مشکل تلقی می‌شود.

اگر اضطراب به دفعات بروز کند، حتی زمانی که خطری متوجه شما نیست، آن وقت است که یک مشکل است. گاهی افرادی که بیش از حد اضطراب بی‌فایده دارند، حتی نمی‌دانند که چرا مضطرب هستند.

هدف این است که با این اضطراب بی‌فایده مقابله کنیم.

برای برخورد با اضطراب بی‌فایده، باید توجه کنید چه زمانی این اضطراب رخ می‌دهد و به آنچه در زمان اضطراب فکر می‌کنید، نگاه دقیق‌تری بیندازید. در مرحله بعد، باید به نحوه عملکرد خود در مواقعی که مضطرب هستید نگاه کنید. در نهایت، برای مراقبت از خود در خانه چند روش یاد بگیرید.

بخش اول: افکار

وقتی فکر می‌کنید که اتفاق بدی ممکن است رخ دهد، شما به اتفاق بدی که ممکن است رخ دهد واکنش نشان می‌دهید، حتی زمانی که واقعیت ندارد. همچنین شروع به تمرکز روی جنبه بد امور کرده و این افکار منفی روی هم انباشته می‌شوند. به زودی، یک مشکل کوچک به نظر مشکل بزرگی می‌آید، که می‌تواند اضطراب را به مراتب بدتر کند.



اگر برای دیر رسیدن به محل کار بسیار مضطرب هستید، نگرانی‌اتان می‌تواند از اینجا شروع شود که رئیس‌تان عصبانی خواهد شد. سپس ممکن است نگران از دست دادن شغل‌تان هم بشوید. به راحتی می‌توان دید که چطور این افکار به سرعت رشد کرده زمانی که مفرط می‌شوند.

بخش بزرگی از رویارویی با اضطراب، برخورد با افکار بی‌فایده‌ای است که منشاء اضطراب هستند. مرحله اول توجه به افکار بی‌فایده‌اتان است که البته ساده به نظر می‌آید، اما نیاز به تمرین دارد. اغلب ما این نوع افکار را تشخیص نمی‌دهیم.

افکار بی‌فایده اغلب با عبارت "اگر چه وقت...؟" شروع می‌شوند و از آنجا رشد می‌کنند.

- اگر چه وقت دیر به محل کارم برسم؟
- اگر چه وقت یک جلسه مهم را از دست بدهم؟
- اگر چه وقت رئیس عصبانی باشد؟
- اگر چه وقت اخراج شوم؟
- اگر چه وقت نتوانم از خانواده‌ام مراقبت کنم؟

در ابتدا، ممکن است پس از اینکه اضطراب رفع شد، تشخیص افکار بی‌فایده آسان‌تر باشد. با تمرین، به تدریج متوجه می‌شوید چه هنگام این افکار ظاهر می‌شوند.

قدم بعد این است که افکار مفیدتری توسعه دهید. یک فکر مفیدتر احتمالاً واقع‌گرا و تشویق‌آمیزتر است. در این مرحله، به همه‌ی جنبه‌های وضعیت نگاه کرده و از خود بپرسید:

- آیا برای پشتیبانی از این فکر اثباتی وجود دارد؟
- آیا به همه‌ی جنبه‌های این موقعیت فکر کرده‌ام؟ آیا چیزی را از قلم انداخته‌ام؟
- آیا قبلاً در این وضعیت بوده‌ام؟ آن موقع چه اتفاقی افتاد؟
- چقدر احتمال دارد که این فکر واقع شود؟
- اگر بدترین اتفاق بیافتد، آیا می‌توانم کاری برای آن انجام دهم؟

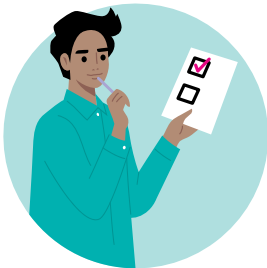
به وقت داشتن یک فکر مفید، از آن برای چالش افکار بی‌فایده و اضطراب‌آور خود استفاده کنید.

به عنوان مثال، اگر نگران دیر رسیدن به محل کار هستید، یک فکر مفید ممکن است به این صورت باشد:

“اغلب ما گاهی دیر می‌رسیم. در واقع، قبلاً هم دیر رسیده‌ام. رئیس کمی ناراحت شد، اما شغلم را از دست ندادم. نگرانی بیشتر و احساس ناراحتی، باعث نمی‌شود که سریع‌تر به محل کارم برسم.”

مهم است به خاطر داشته باشید که افکار واقعی نیستند. داشتن یک فکر به این معنا نیست که آن واقعی است. این فقط یک فکر است.

ابتدا اندیشیدن درباره افکارتان ممکن است عجیب به نظر برسد، اما با تمرین آسان‌تر خواهد شد.



بخش دوم: اقدامات

اجتناب از اضطراب می‌تواند برای مدت کوتاهی به شما احساس بهتری بدهد. اما ممکن است احساس بدتری پیدا کنید زیرا به این شکل مشکلی که در ابتدا اضطراب را ایجاد کرده، حل نمی‌شود. همچنین امکان دارد وقتی از یک سری چیزهایی اجتناب می‌ورزید، از چیزهای خوب زندگی محروم شوید.

در این بخش سه مهارت مختلف وجود دارد:

1. مقابله با اضطراب
2. حل مسائل
3. تنظیم یک جدول زمانی

مهارت‌هایی که استفاده می‌کنید، بستگی به وضعیتی دارد که باعث ایجاد اضطراب در شما می‌شود.

1. مقابله با اضطراب



آیا از مواردی که ایجاد اضطراب می‌کنند اجتناب می‌ورزید؟ در اینجا چند نکته برای آزمودن وجود دارد:

- به چیزی که از آن اجتناب می‌ورزید فکر کنید.
- به گام‌های لازم برای رسیدن به هدف‌تان فکر کنید. گام‌هایتان می‌تواند به اندازه‌ی نیازتان کوچک باشند.
- تصمیم بگیرید که هر گام را کی بردارید. زمانی را برای انجام این مراحل اختصاص دهید.
- به یاد داشته باشید که در صورت نیاز، از مهارت‌های فکر مفید در بخش اول استفاده کنید.

فرض کنید که از سگ می‌ترسید. گام‌هایی که می‌توانید انجام دهید عبارتند از:

1. کتابی درباره سگ‌ها بخوانید.
2. یک فیلم درباره سگ‌ها تماشا کنید.
3. به تماشای سگ‌ها در پارک بنشینید.
4. در همان اتاقی که یک سگ هست، بنشینید.
5. یک سگ با افسار را نوازش کنید.
6. یک سگ بدون افسار را نوازش کنید.
7. دوستی را که سگش را راه می‌برد، همراهی کنید.
8. خودتان یک سگ را راه ببرید.

به خاطر داشته باشید وقتی افکار بی‌فایده پیدایشان شد، آن‌ها را به چالش بکشید. به آنچه در هر مرحله یاد می‌گیرید توجه کنید. وانمود کنید که در حال نوازش یک سگ بدون افسار هستید. یک فکر بی‌فایده می‌گوید که سگ شما را گاز خواهد گرفت. اما شما قبلاً یک سگ با افسار را نوازش کرده‌اید و سگ به شما آسیبی نرسانده است. می‌توانید از این اطلاعات برای ساختن افکار واقع‌گرایانه‌تر استفاده کنید.

اگر ترس‌های بسیار شدیدی دارید که باعث ایجاد تغییرات بزرگی در زندگی‌تان می‌شود، بهتر است با یک پزشک صحبت کنید.

2. حل مسائل

بخشی از مقابله با اضطراب، حل مشکلات است. هرگاه احساس کردید که گیر کرده و پیش نمی‌روید، این مهارت می‌تواند برای حل مسائل به شما کمک کند.

1. مسئله را مشخص کرده و سعی کنید تا حد ممکن دقیق باشد. اگر بدانید چه چیزی باید اصلاح شود، حل مسئله ساده‌تر است.

2. راه‌حل‌های مختلف یا اهداف نهایی را در نظر بگیرید. به هر چند تا که می‌توانید فکر کنید. همه‌ی آن‌ها را حتی اگر به نظر بی‌معنی‌اند، یادداشت کنید.

3. راه‌حلی را انتخاب نمایید که به نظر بهترین نتیجه را دارد.

4. مشخص کنید که برای امتحان راه حل خود چه کاری باید انجام دهید. این طرح مال شماست. در صورت نیاز می‌توانید طرح‌تان را به مراحل کوچکتر تقسیم کنید.

5. طرح‌تان را به اجرا درآورید. به یاد داشته باشید از مهارت‌هایی که یاد گرفته‌اید، مانند اندیشیدن و واقع‌بینانه و مقابله با اضطراب، استفاده کنید.

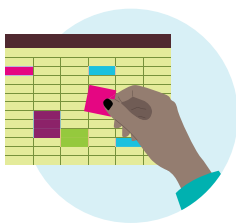
6. به عقب نگاه کنید تا ببینید آیا طرح‌تان کار کرده یا خیر. در غیر این صورت، از فهرست‌تان در مرحله 2 یک راه‌حل متفاوت انتخاب کرده و یک طرح جدید برای آن تهیه کنید. این روند را تا زمانی که یک راه حل پیدا کنید، ادامه دهید.

3. تنظیم یک جدول زمانی

ممکن است به خاطر چیزی که نمی‌توانید آن را فوراً اصلاح کنید، اضطراب بیشتری تجربه کنید. برای بسیاری از مردم نگرانی‌ها شب‌ها زمانی که سعی می‌کنند بخوابند، ظاهر می‌شوند. اغلب، طرح‌ریزی برای مقابله با یک مسئله در آینده می‌تواند اضطراب را کاهش دهد.

در این صورت، می‌توانید زمانی را برای مقابله با نگرانی تعیین کنید.

- روی یک برگه کاغذ، نگرانی را یادداشت کنید.
- مشخص کنید که چه زمان و ساعتی با نگرانی مقابله خواهید شد.
- تا زمانی که وقت مقابله فرا برسد، کاغذ را کنار بگذارید.



بخش سوم: مراقبت از خود

می‌توانیم در خانه اقدامات کوچکی را برای مقابله با اضطراب انجام دهیم. این اقدامات زمان زیادی نمی‌گیرند، اما می‌توانند تفاوت بزرگی را ایجاد کنند! در زیر چند مورد برای آزمودن آمده است:



- سعی کنید هر شب به حد کافی بخوابید. وقتی خسته‌اید، راحت‌تر مضطرب می‌شوید. اگر حس می‌کنید اضطراب مانع از خوب خوابیدن‌تان می‌شود، بهتر است با یک پزشک صحبت کنید.

- سعی کنید به طور منظم ورزش کنید. ورزش برای بدن و ذهن خوب است.
- وقت خود را صرف فعالیت‌هایی کنید که از آن‌ها لذت می‌برید. زمانی که مضطرب هستید، راحت‌تر در افکار و احساسات گیر می‌کنید. لذت بردن از چیزی به وقت اضطراب، به مرور زمان می‌تواند باعث شود مدیریت اضطراب آسان‌تر شود. انجام یوگا، رفتن به فضای باز در طبیعت، مطالعه یا کار هنری مواردی است که می‌توانید امتحان کنید.
- با دیگران درباره چیزهایی که شما را نگران می‌کنند صحبت کنید. ترس‌ها زمانی که تنها در ذهن شما نیستند، کوچکتر به نظر می‌رسند. دوستان، خانواده و مشاوران می‌توانند به شما کمک کنند تا در مورد مسائل به گونه‌ای مفیدتر فکر کنید. فقط به یاد داشته باشید که دیگران نباید همه‌ی کار را انجام دهند. لازم است که به تنهایی پرداختن به افکار مفید را نیز تمرین کنید.
- برای اضطراب طرح‌ریزی کنید. رویدادهایی مانند نقل مکان به منزل جدید یا شروع به فعالیت در محل کار جدید می‌تواند موجب استرس شود. خبر خوش این است که غافلگیرتان نمی‌کند. شما می‌توانید از مهارت‌های اندیشیدن و حل مسئله خود برای طرح‌ریزی نحوه مقابله با این رویدادها در آینده استفاده کنید.

زمانی که باید جویای کمک بود

چیزهای مختلفی می‌توانند باعث احساس اضطراب شوند. هم مشکلات جسمی و هم مشکلات سلامت روانی می‌تواند باعث ایجاد اضطراب زیادی در شما شود. اگر مدیریت اضطراب به تنهایی برای‌تان میسر نیست، بهتر است با یک پزشک صحبت کنید. مدیریت نگرانی‌ها یا ترس‌های بزرگ به تنهایی ممکن است دشوار باشد، اما افرادی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند.



از اینجا به بعد چه اقداماتی می‌توانم انجام دهم؟

از منابع زیر می‌توانید اطلاعات بیشتری در مورد اضطراب کسب نمایید:

انجمن اضطراب کانادا

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اضطراب و اختلالات اضطرابی، به وبسایت anxietycanada.com مراجعه کنید. شما می‌توانید ویدیوهایی تماشا کنید، به پادکست‌هایی گوش دهید، دوره‌های گروه درمانی را پیدا نمایید، و یا در مورد ابزارهای خودیاری‌رسانی جهت کمک به مدیریت اضطراب در خانه بیاموزید.

ماژول‌های سلامت

برای برگه‌های اطلاعاتی و سایر اطلاعات مفید، به وبسایت www.heretohelp.bc.ca مراجعه کنید. می‌توانید درباره افسردگی و مشکلات دیگر بیشتر بیاموزید. می‌توانید داستان‌ها را بخوانید و با دیگرانی که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند، ارتباط بگیرید. سه دفترچه راهنما برای کمک به شما وجود دارد: مقابله با تشخیص افسردگی (وقتی پزشک می‌گوید شما افسرده‌اید)، همکاری با پزشکتان، و پیشگیری از عود افسردگی. این دفترچه‌ها فقط به زبان انگلیسی موجود هستند. همچنین می‌توانید درباره سازمان‌های سلامت روانی در بریتیش کلمبیا بیشتر بدانید.



خط پشتیبانی سلامت روانی بریتیش کلمبیا

این خط تلفن می‌تواند زمانی که نگرانید، استرس دارید یا ناراحتید به شما کمک کند. آن‌ها می‌توانند در بسیاری از مشکلات دیگر نیز به شما یاری رسانند. می‌توانند به شما کمک کنند تا خدماتی را در جامعه خود پیدا کنید. حتی اگر فقط نیاز به صحبت با کسی دارید، می‌توانید تماس بگیرید. در هر ساعتی از شبانه‌روز با شماره 310-6789 (بدون اضافه کردن کد منطقه) تماس بگیرید. می‌توانید با یک نفر به طور فوری صحبت کنید. مترجم‌ها می‌توانند به شما در بسیاری از زبان‌های مختلف کمک کنند. نام زبانی را که نیاز دارید به انگلیسی بگویید تا یک مترجم شفاهی برای شما روی خط بیاید.

برنامه BounceBack®

برنامه BounceBack برای افرادی است که با خلق و خوی پایین، استرس یا اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند. شما مهارت‌ها را در یک دوره آنلاین یاد می‌گیرید. همچنین می‌توانید با یک کارمند آموزش‌دیده به نام "مربی" به صورت تلفنی صحبت کنید. این برنامه رایگان است. مر بیان تلفنی به زبان‌های انگلیسی، فرانسوی، کانتونی، ماندارین و پنجابی صحبت می‌کنند. برنامه Bounce Back توسط "انجمن سلامت روانی کانادا" اداره می‌شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه BounceBack، به وبسایت www.bouncebackbc.ca مراجعه کنید.

این دفترچه توسط بخش بریتیش کلمبیای "انجمن سلامت روانی کانادا" به نگارش درآمده که بر اساس تحقیقات و منابع فعلی است. به علاوه ما مطالب مهم را با پزشکان و دیگر متخصصان سلامت روانی بررسی می‌کنیم. اگر می‌خواهید بدانید از چه منابعی استفاده کرده‌ایم، لطفاً با ما تماس بگیرید.

"انجمن سلامت روانی کانادا" [CMHA] یک سازمان خیریه ملی است که از سال 1918 به حفظ و بهبود سلامت روانی تمام کانادایی‌ها کمک می‌کند.

bc.cmha.ca