

به اشتراک بگذاریم...

راهکارهای عمومی خودیاری برای اضطراب

General Self-Help Strategies for Anxiety www.heretohelp.bc.ca

استخدامی احساس اضطراب کنید امری طبیعی است.

□ اضطراب به ما برای سازگار شدن با شرایط کمک می‌کند. اضطراب به ما کمک می‌کند برای خطر واقعی آماده شویم (از قبیل روبه رو شدن با یک خرس در جنگل) یا اینکه کاری را با بالاترین حد توانایی مان انجام دهیم (مثلا اضطراب باعث می‌شود خودمان را برای یک نشست یا جلسه مهم آماده کنیم) زمانی که ما اضطراب را تجربه می‌کنیم، واکنشی موسوم به «جنگ یا گریز» را در وجود ما به جریان می‌اندازد و بدن ما را برای دفاع از خود آماده می‌کند (به عنوان مثال با بالا بردن ضربان قلب ما، باعث می‌شود خون بیشتری به ماهیچه‌های مان برسد تا ما انرژی لازم را برای فرار یا مقابله با خطر داشته باشیم). بدون آن ما نمی‌توانیم بقای خود را تضمین کنیم.

□ اضطراب موقعی به یک مشکل تبدیل می‌شود که بدن ما زمانی که هیچ مشکل واقعی وجود ندارد از خود واکنش 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 ولی برخی اوقات در شرایطی که هیچ آتشی در میان نیست، این سیستم فعال می‌شود (مثل 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، فعال شود باید این مشکل را رفع کنیم. ما نمی‌خواهیم باطری‌های سیستم هشدار را خارج کنیم زیرا 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 آرامش

گام دوم مستلزم این است که یاد بگیرید آرام باشید. دو راهکار در این میان نقش مفیدی دارد: تنفس آرام و ریلکس کردن ماهیچه‌ها.

برخی راهکارهای عمومی وجود دارد که همه می‌توانند از آن‌ها برای مدیریت اضطراب خود استفاده کنند. با اینکه همواره بهتر است در صورت بروز اختلال اضطراب، به ویژه در موارد بسیار جدی، به دنبال دریافت کمک تخصصی برای پیدا کردن راهکارهای مناسب در دسترس سریع قرار ندهد. حتی اگر تصمیم گرفته‌اید که به دنبال دریافت کمک برای پیدا کردن راهکارهایی وجود دارد که می‌توانید به تنهایی انجام دهید تا اضطراب خود را به شکلی بهتر مدیریت کنید.

- گام اول: آموختن مطالبی درباره اضطراب
- گام دوم: یادگیری آرامش
- گام سوم: به چالش کشیدن افکار نگران کننده یا اضطراب آور
- گام چهارم: رویارویی با ترس‌ها
- تقویت شجاعت

با اینکه راهکارهای خاصی با هدف کمک به افراد برای رویارویی با انواع خاص مشکلات در زمینه اضطراب وجود دارد ولی برخی راهکارهای عمومی نیز وجود دارد که به افرادی که مشکلاتی در زمینه اضطراب را تجربه می‌کنند کمک می‌کند.

• گام اول: یاد گرفتن درباره اضطراب

این یک گام اولیه و مهم می‌باشد زیرا به شما کمک می‌کند تا درک کنید که زمانی که دچار اضطراب می‌شوید دقیقا چه اتفاقی روی می‌دهد. به یاد داشته باشید که دانش و آگاهی یعنی قدرت. دانستن اینکه چرا احساس اضطراب می‌کنید گام خوبی است در مسیر مدیریت کردن اضطراب. نکاتی که درباره اضطراب باید بدانید عبارتند از:

□ اضطراب طبیعی است. همه در دوره‌ای از زندگی، اضطراب را تجربه می‌کنند. به عنوان مثال اینکه در زمان سوار شدن به دستگاه ترن هوایی یا قبل از مصاحبه

Translation and resources section provided by:

تا بیشترین میزان ترسناک بودن مرتب کنید. با موقعیت‌هایی که کمترین میزان اضطراب و نگرانی را ایجاد می‌کند شروع کنید و خود را مکرراً 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. برای اطلاعات بیشتر به صفحه <https://www.anxietybc.com/adults/facing-your-fears-exposure> مراجعه کنید.

• تقویت شجاعت

یاد گرفتن اینکه چگونه اضطراب خود را مدیریت کنید، تلاش زیادی می‌خواهد. اگر احساس کردید بهبودهایی صورت گرفته است، برای تقدیر از خودتان و تشویق کردن خود وقت بگذارید. همه این پیشرفت‌هایی را 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 امر بعد از اینکه شما احساس بهتری دارید و به اهدافتان رسیده‌اید نیز مصداق دارد. اگر رفتارهای قدیمی‌تان شروع شد انگیزه خود را از دست ندهید. این امر می‌تواند در شرایط پرسترس 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 شما باید تمرینات خود را ادامه دهید. به یاد داشته باشید رویارویی با اضطراب یک فرایند همیشگی و مادام‌العمر است. برای اطلاعات بیشتر در زمینه حفظ پیشرفت و مقابله با بازگشت علائم و نشانه‌ها، به صفحه <https://www.anxietybc.com/adults/how-prevent-relapse> مراجعه کنید.

□ **تنفس آرام:** این راهکاری است که می‌توانید با استفاده از آن سریعاً خود را آرام کنید. ما زمانی که مضطرب هستیم، سریعتر نفس می‌کشیم و همین امر باعث می‌شود احساس سرگیجه بکنیم و در نتیجه بر میزان اضطراب ما افزوده شود. تنفس آرام یعنی کشیدن نفس‌های آرام و آهسته. از طریق بینی خود هوا را به درون بکشید، اندکی صبر کنید، و هوا را از طریق دهان خود به بیرون بدهید و چند ثانیه صبر کنید و دوباره همین کار را تکرار کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد تنفس آرام به صفحه <https://www.anxietybc.com/adults/calm-breathing> مراجعه کنید.

□ **ریلکس کردن 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 کلی و سطوح استرس خود را کاهش دهید. این امر همچنین به شما کمک می‌کند آگاهی بیشتری درباره زمان استرس خود داشته باشید. برای توصیفات دقیق‌تر درباره ریلکس کردن ماهیچه‌ها به صفحه <https://www.anxietybc.com/adults/how-do-progressive-muscle-relaxation> مراجعه کنید.

• گام سوم: به چالش کشیدن افکار اضطراب‌آور و نگران‌کننده

زمانی که اضطراب داریم، تمایل داریم جهان را بسیار خطرناک و تهدید کننده ببینیم. این شیوه تفکر می‌تواند بسیار منفی و غیرواقع بینانه باشد. یک راهکار برای کمک به شما جهت مدیریت کردن اضطراب این است که اندیشه واقع‌گرایانه یا متوازن را جایگزین اندیشه مضطرب یا نگران‌آلود کنید. این راهکار شامل یاد گرفتن این مطلب است که امور را به شکلی شفاف و واضح ببینیم و از منفی بودن یا تمرکز صرف روز جنبه‌های بد خودداری کنیم. با این حال تغییر دادن اندیشه مضطرب زمان بر است و به همین سبب باید صبور باشید و این مهارت‌ها را به صورت مستمر تمرین کنید. برای اطلاعات بیشتر در زمینه شناسایی و به چالش کشیدن افکار مضطرب یا نگران‌کننده به صفحه <https://www.anxietybc.com/parenting/realistic-thinking-teen> مراجعه کنید.

• گام چهارم: رویارویی با ترس‌ها

مهمترین و آخرین گام در مسیر مدیریت کردن اضطراب، رویارویی شدن با ترس‌ها است که آن را اصطلاحاً «در معرض‌گذاری» می‌نامند. اگر شما به خاطر ترس‌تان از برخی موقعیت‌ها، جاها یا اشیاء دوری کرده‌اید، باید به تدریج خودتان را در معرض این موقعیت‌ها قرار دهید تا در دراز مدت بر ترس خود غلبه کنید. معمولاً ساده‌ترین راه این است که با چیزهایی شروع کنید که چندان هم ترسناک نیستند و بعداً به سمت آن‌هایی حرکت کنید که باعث ایجاد اضطراب زیاد می‌شوند. فهرستی از موقعیت‌ها، چیزها یا مکان‌های ترسناک را برای خود تهیه کنید، از قبیل سلام کردن به یک همکار، وارد شدن به یک مغازه شلوغ، سوار اتوبوس شدن یا هر چیز دیگری که شما از آن دوری می‌کنید. زمانی که این فهرست را تهیه کردید، موارد را بر اساس کمترین



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca