



نگرانی بیش از حد می تواند زندگی روزمره شما را چنان تحت تأثیر قرار دهد که در اشتها، عادت های زندگی، روابط و عملکرد شغلی شما اختلال ایجاد کند. بسیاری از افرادی که بیش از حد نگران هستند، چنان دچار اضطراب شده اند که به دنبال عادت های مضر در زندگی مانند پر خوری، سیگار کشیدن یا استفاده از الکل و مواد مخدر هستند.

قطعاً نگرانی بیش از حد می تواند منجر به بروز مشکلات جسمی گردد. در واقع با داشتن نگرانی بیش از حد، احساس جنگ و گریز در افراد، تحریک شده و به همین دلیل هورمون هایی مانند کورتیزول در بدن ترشح خواهد شد. این هورمون منجر به بالا رفتن قند و چربی خون شده و می تواند واکنش هایی مانند زیر را ایجاد نماید:

- مشکلات در بلع
- گیجی
- خشک شدن دهان
- تند شدن ضربان قلب
- خستگی شدید
- سردرد شدید
- ناتوانی در تمرکز، لرزش، تعریق

۹ مرحله برای از بین بردن نگرانی بیش از حد

شماره ۱. لیستی از نگرانی های خود تهیه کنید تا آنچه را که نگران آن هستید شناسایی کنید.

شماره ۲. لیست را تحلیل کنید. ببینید آیا نگرانی شما تولیدی است یا غیر متمرکز. "یک نگرانی سازنده نگرانی است که در حال حاضر بتوانید در مورد آن کاری انجام دهید. به عنوان مثال، "من به ایتالیا می روم، بنابراین ممکن است نگران رزرو هواپیما و هتل باشم." "این یک نگرانی سازنده است، زیرا اکنون می توانم با رزرو آنلاین اقدام به رزرو کنم."

در مقابل، نگرانی غیرمولد نگرانی است که نمی توانید در مورد آن کاری انجام دهید. این نوع نگرانی : "این بیشتر تکثیر" می شود "است و شما بر آن هیچ کنترلی ندارید و هیچ اقدام مثبتی وجود ندارد که منجر به راه حلی در مورد آن شود. به عنوان مثال، از دست دادن خواب و نگرانی در مورد اینکه آیا به سرطان مبتلا می شوید یا خیر، غیرمولد است.

شماره ۳. عدم اطمینان را در آغوش بگیرید. وقتی نگرانی های غیرمولد خود را جدا کردید، وقت آن است که تشخیص دهید برای غلبه بر آنها باید چه چیزهایی را بپذیرید.

محدودیت های خود را بپذیرید یا ممکن است درجاتی از عدم اطمینان باشد که باید بپذیرید.

شماره ۴. خود را آرام نگه دارید. "یک فکر ترس را بارها و بارها تکرار کنید تا از آن خسته شوید و در آخر از بین برود." اگر ترس شما از سرطان در حال مرگ است، به آینه نگاه کنید و بگویید، "من ممکن است از سرطان بمیرم. من ممکن است از سرطان بمیرم."

به اندازه کافی بگویید تا این عبارت قدرت خود را از دست بدهد.

شماره ۵. در موقعیت استرس زا قرار بگیرید. گاهی اوقات همه نگرانی ما، ناشی از قرارنگرفتن در یک موقعیت خاص است. اما وقتی آن موقعیت را تجربه کرده و در آن قرار می گیرید، متوجه خواهید شد که اصلاً ترسناک نبوده است.

اما اگر خودتان را مجبور به انجام کارهایی کنید که باعث ناراحتی شما می شود، به عنوان یک استراتژی مقابله ای کمتر به نگرانی اعتماد خواهید کرد.

شماره ۶. ساعت را متوقف کنید. لیهی می گوید: “افراد نگران اغلب احساس فوریت می کنند.” “آنها فکر می کنند،” من در حال حاضر به پاسخ نیاز دارم و اگر آن را دریافت نکنم اتفاق وحشتناکی رخ خواهد داد. “” به مزایا و معایب درخواست چنین فوریتی نگاه کنید. لیهی می گوید: “به جای تمرکز بر احساس فوریت، به جای آنچه که هم اکنون مشاهده می کنید تمرکز کنید.” او می گوید: “از خود بپرسید،” در حال حاضر چه کاری می توانم انجام دهم تا زندگی ام دلپذیرتر یا معنادارتر شود؟ “ شما می توانید هم اکنون ذهن خود را بر روی دریافت جواب متمرکز کرده یا بر بهبود لحظه تمرکز کنید.” مورد دوم استراتژی بهتری است. نفس عمیق بکشید، بخوانید یا موسیقی گوش دهید تا ساعت را متوقف کرده و اضطراب خود را کاهش دهید.

شماره ۷. به یاد داشته باشید که هیچ چیزی در این دنیا، آنقدر که فکر می کنید بد نیست. اضطراب یا نگرانی همه چیز در مورد پیش بینی است. “چه اتفاقی می افتد” همیشه نسبت به احساسی که اتفاق می افتد احساس بدتری دارد. لیهی می گوید: “نگرانی ها نگران مواردی هستند که حتی اگر اتفاق بیفتند، می توانند از عهده آن برآیند.” “نگرانی ها اگرچه برای پیش بینی برخی اتفاقات خوب هستند؛ اما لزومی ندارد در رابطه با همه چیز و همه کس نگران باشید.”

شماره ۸. با صدای بلند گریه کنید. لیهی توضیح می دهد: “قسمت احساسی مغز – آمیگدالا – هنگام نگرانی سرکوب می شود.” “این احساسات بعداً با علائم گوارشی، خستگی یا ضربان قلب سریع شروع می شود. از احساسات خود استفاده کنید؛ سعی نکنید از شر آنها خلاص شوید زیرا وقتی گریه می کنید یا عصبانی هستید، نگران نیستید.”

شماره ۹. در مورد آن صحبت کنید. علاوه بر تکنیک های شناخت درمانی ذکر شده در بالا – که می تواند به تغییر رفتارهای دردسرساز کمک کند – گفتاردرمانی همچنین می تواند با نگرفتن به ریشه مسائل، نگرانی های مکرر را در نگرانی های مزمن ایجاد کند Taub. می گوید اغلب گفتاردرمانی و رفتار درمانی شناختی می توانند با هم کار کنند. او می گوید: “هر فرد باید بفهمد چه چیزی باعث اضطراب در وجودش می شود یا به چه چیزی مربوط می شود.” “اگر به اندازه کافی عمیق حفر کنید و به پایه های اولیه برگردید، این کار از بین می رود زیرا به ریشه های آن رسیده اید.”