



دانشگاه علوم پزشکی جهران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
دفتر مشاوره دانشجویی

پژوهش‌های آموزشی

## راهکارهای موفق در مقابله با اضطراب



گرد آورنده : کارشناسان مرکز مشاوره  
اردیبهشت ماه ۹۱

## راهکارهای موفق در مقابله با اضطراب

**هیچ فردی واقعا باور ندارد که اضطراب نیز مانند یک رژیم نامناسب، سیگار و نوشیدنی های گازدار نتیجه حد می تواند زیان آور باشد.**

### چه چیزی باعث اضطراب می شود؟

دکتر مایکل ترو مدیر و مسئول مرکز پزشکی و بهداشت ذهن و خدمات سلامت آلبرتا می گوید: ما تقریباً هنگامی که تغییرات خاصی در زندگی رخ میدهد مضطرب می شویم و اضطراب در واقع پاسخ بدن ما به این تغییرات و یا مقاومت در برابر وضعیتی ناخواسته است.

خانم بیورلی بورمن - کینگ متخصص اضطراب و مسئول کنفرانس در خانه هوشمند در بریتانیای کوچک (اوتاریو) در این باره می گوید:

معمولاً ۲ نوع واکنش در بدن نسبت به این مساله وجود دارد: مقاومت یا گریز که واکنش طبیعی بدن برای رویارویی با آن و تلاش برای بازگشت به حالت طبیعی بدن می باشد.

تغییرات در زندگی میتواند مثبت و یا منفی باشند مثبت مانند:

مسافرت، ازدواج، شغل جدید و ملی تولد نوزاد، پذیرفته شدن در دانشگاه و... تغییرات منفی: از دست دادن یکی از عزیزان، تصادف، بیماری خود و یا بستگان و... در هر دو حالت بدن معمولاً یک واکنش نشان می دهد. ضربان قلب و فشار خون افزایش می یابد، گردش خون در ماهیچه ها سریع تر می شود، عرق می کنیم و دچار تنفس نامنظم می شویم

### آیا راهکاری عملی برای مقابله با اضطراب وجود دارد؟

خانم بورمن - کینگ همچنین در این باره می گوید: زمانیکه یک وضعیت نگران کننده فرا می رسد، اولین کار کنترل خود و پیدا کردن راه حل می باشد. اضطراب خود را قطع کنید و از خود این سوال را بپرسید: چه کاری می توانم انجام دهم؟ در صورت امکان با دوستان خود مشورت کنید و از آنها کمک بخواهید.

اضطراب می تواند یک مشکل را بزرگ تر از آنچه که می باشد نشان دهد. در این رابطه مدیریت این وضعیت نقش بسیار مهمی را ایفا می کند.

## راهکارهای موفق در مقابله با اضطراب:

- ۱- برای طول روز از صبح تا شب خود برنامه ریزی کنید. قبل از خروج از منزل همه موارد را بررسی کنید (دفترچه یادداشت روزانه تان، لباس‌تان، وعده غذایی، کلید و بلیط اتوبوس) تا در هنگام خروج از منزل برای پیدا کردن آنها دچار نگرانی نشوید.
- ۲- برای هر روز خود نقشه بکشید و مقدار زمان مورد نیاز برای هر کدام از کارها را از قبل تعیین نمایید. اگر عجله دارید و با کمبود زمان روبرو هستید در بهم زدن قرارهای خود (برای ملل صرف ناهار با دوستان، رفتن به مغازه و یا آرایشگاه پس از پایان کار) عجله ننمایید.
- ۳- قبل از خروج از منزل برای محل کار صبحانه ای کامل و غنی از پروتئین میل نمایید.
- ۴- حتما زمان کافی برای رسیدن به قرار ملاقات های خود بگذارید. زود رسیدن و چند دقیقه انتظار بهتر از در لحظه آخر رسیدن و مضطرب شدن است.
- ۵- زمانهای کوتاه استراحت برای خود در نظر بگیرید. یک فاصله کوتاه ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه در هر نیم یا ۱ ساعت می تواند کمک خوبی برای خوش بین بودن در زندگی باشد. زمانی را صرف تماشا کردن از پنجره و یا نگاه کردن به عکسی از خانواده تان کنید و یا چشمانتان را ببندید و نفسهای عمیق بکشید این عمل باعث جلوگیری از وجود نگرانیهای غیر مفید می شود.
- ۶- با همکاران خود در محل کارتان بخندید و درد دل کنید زیرا آنها نیز مانند شما دچار اضطراب می شوند و تلاش می کنند تا با آن کنار بیایند.
- ۷- تمام تلاش خود را بکار ببندید، زمانی که جلسه مهمی دارید صدای تلفن همراهتان را خاموش نمایید و جعبه دریافت پیامها را باز بگذارید و پاسخ تماسهای تلفن همراهتان را ندهید زیرا این کار باعث می شود دچار اضطراب جدیدی بشوید.
- ۸- قرارهای کاری و جلسات خود را در روزهای سنگین مثل اول هفته که ممکن است بخاطر ترافیک دیر برسید و یا آخر هفته که در با عجله در حال ترک محل کار خود برای گذراندن تعطیلات هستید، برنامه ریزی نکنید.

## چند پیشنهاد برای رسیدن به آرامش بیشتر:

- \* جلوی گریه خود را نگیرید و گه گاهی گریه کنید ...
- \* دست کم روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و نیز چیزهایی که دارید فکر کنید.
- \* سکوت عصاره ی آرامش است، با زور نمی توان آن را ایجاد کرد، باید زمانی که فرا رسید آن را بپذیرید.
- \* اگر برایتان امکان دارد دست کم روزی یک ساعت، تنها به اتاقی بروید و در را به روی خود ببندید.
- \* افراد آرام به خود می گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی توان کرد، آنگاه از فکر ادامه زندگی لذت می برند.
- \* وقتی احساس می کنید که سرتان پر از فکرهای جور و واجور است و جای خالی در آن نیست، با قدم زدن، آنها را پاک کنید.
- \* اگر نتوانید کسی را ببخشید، افکار خشمگین تان شما را برای همیشه با این افراد مرتبط خواهد کرد. شاد کردن دیگران، باعث آرامش می شود.
- \* آرامش را از کودکان بیاموزید، ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستند، زندگی می کنند و لذت می برند.
- \* از همان که هستید راضی باشید، در این صورت احساس آرامش بیشتری می کنید.
- \* هرچه اکسیژن بیشتری به شما برسد، آرام تر خواهید شد، خوب است در محل کار و زندگی خود گیاهی نگه دارید.
- \* مهم نیست که باشما مؤدبانه برخورد کنند یا نه، برخورد مؤدبانه ی شما، باعث ایجاد آرامی و احساس خوبی در شما خواهد شد.
- \* سرعت حرکت شما با احساساتان رابطه ای مستقیم دارد، آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام تر کنید، طولی نمی کشد که آرام خواهید شد. گاهی می توانید برای رسیدن به آرامش، دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید.
- \* با حرکات آرام و صحبت کردن شمرده، احساس آرامش را به جمع منتقل کنید. آیا تا به حال فرد آرامی را دیدید که با صدای بلند صحبت کند؟
- \* با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید.
- \* راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است، مثل دمای مناسب، صندلی راحت و لباس و کفش راحت.
- \* هر چند وقت یک بار ساعتتان را کنار بگذارید و خود را از فشار زمان نجات دهید.
- \* درآوردن کفش ها به کاهش فشار عصبی کم می کند.
- \* فشردن یک توپ کوچک، تنش های عصبی را که در انگشتان و دست های شما متمرکز شده اند، خالی می کند.
- \* لباس های گشاد و راحت، باعث ایجاد راحتی و آرامش می شود.

- \* لحظه های زیبای زندگیتان را بنویسید و از آنها عکس و فیلم بگیرید، سپس بیشتر وقتها آنها را به یاد آورید و درباره شان فکر کنید و لذت ببرید.
- \* هوای دریا، آب شور و صدای امواج، همگی باعث آرامش می شوند، مسافرت به سواحل دریا را فراموش نکنید. تماشای ماهی ها مثل خیره شدن به دریا، در شما ایجاد آرامش می کند، زیرا ماهی ها آرام شنا می کنند و آرام تنفس می کنند.
- \* آهسته غذا خوردن و جویدن، باعث تجدید قوای فکری و احساس آرامش خواهد شد.
- \* برای تأثیر بیشتر و رسیدن به آرامش، در خود متمرکز شوید و آرام نفس بکشید.
- \* احساسات و مشکلات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیشتری احساس کنید.
- \* قبل از گفتن رازهای خود، از قابل اطمینان بودن شنونده مطمئن شوید.
- \* یکی از مهمترین مهارت ها در آرام بودن، فکر نکردن به مسائل کوچک است، دومین مهارت، کوچک شمردن تمام مسایل است.
- \* شاد کردن دیگران، موجب آرامش می شود. نمی دانید چه لذتی دارد پول رستوران امشب را با توافق سایرین به یک کارتن خواب هدیه دهید. قدردانی کنید. دیگران را برای لطف کردن به خود تحت فشار قرار ندهید، لطف که وظیفه نیست!

**اگر می دانستید که : «سیگار کشیدن + ورزش نکردن = استرس، اضطراب و حذف آرامش»، هرگز سیگار نمی کشیدید و ورزش کردن را به تعویق نمی انداختید.**

