

مدیریت ذهن

■ رژیم غذایی خود را تغییر دهید: استفاده از یک رژیم غذایی متعادل، علاوه بر تأمین سلامت کلی و حفظ وزن، روش خوبی برای مدیریت استرس و اضطراب می‌باشد. هرگز به خودتان گرسنگی ندهید. همیشه صبحانه بخورید؛ نخوردن صبحانه موجب پایین آمدن میزان قندخون شده و این به نوبه‌ی خود، ممکن است علائم اضطراب را به وجود آورد. خوردن مواد غذایی غنی از کلسیم، فسفر و منیزیم در کاهش استرس کمک می‌کند. همچنین از مصرف شکر تصفیه‌شده اجتناب کنید.

■ مصرف کافئین را کم کنید و در مقابل، از «ویتامین ب» و غذاهای حاوی آن استفاده کنید.

■ ورزش کنید: هنگام ورزش، «آندروفین» آزاد شده و به تقویت روحیه‌ی شما کمک می‌کند.

■ ماساژ دادن، به کاهش سطوح استرس و اضطراب کمک می‌کند: اگر سر کار احساس اضطراب می‌کنید و زمان کافی برای ملاقات با یک ماساژدهنده‌ی حرفه‌ای ندارید، می‌توانید سریع و جداگانه، گردن و دست خود را ماساژ دهید.

اگر ندانید چطور ذهن خود را مدیریت کنید و اجازه دهید از حالت طبیعی خود خارج شود، مشکلات روانی زیادی به وجود خواهد آمد. مدیریت ذهن، همانند رسیدگی به باغ است؛ اگر شما از ذهن‌تان مراقبت نکنید، علف‌های هرز ناخواسته‌ای در آن خواهد رویید. از طرف دیگر، اگر از باغ خود، محبت‌آمیز و با عشق مراقبت کنید و دانه‌های خوب در آن بکارید، مطمئناً گیاهان خوبی در آن خواهد رویید و برداشت خوبی خواهید داشت.

استرس و اضطراب راه‌های مقابله با



شکست در هیچ‌جا وجود ندارد، مگر این‌که در درون خود، شکست مُورده باشی. «هانری اوستین»

■ **مثبت فکر کنید:** افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر افکار منفی در شما بروز کرد و موجب نگرانی و اضطراب‌تان شد، نیروی خود را بر چیزی خوشایند و لذت‌بخش متمرکز کنید؛ بلافاصله احساس بهتر و آرام‌تری خواهید داشت.

■ **اقدام کنید:** اگر برای‌تان اختلال اضطراب تشخیص داده شده است، فوراً اقدام به درمان کنید. این کار، حس کنترل را در شما ایجاد می‌کند و به نوبه‌ی خود، اضطراب و استرس شما را کاهش می‌دهد. برای شروع، بهتر است با یک روان‌شناس ملاقات کنید، سپس به یکی از گروه‌های حمایت‌کننده از بیماران مضطرب بپیوندید. ورزش کردن را شروع کنید؛ یقین داشته باشید با انجام هر عملی، شما برنده خواهید بود.

■ **زمان نگرانی خود را مدیریت کنید:** بسیاری از افراد، نگران اتفاقاتی هستند که در آینده رخ خواهد داد. اگر اتفاقی در آینده رخ خواهد داد، چرا حالا نگران شوید؟ یاد بگیرید از امروztان غافل نباشید؛ امروزی که آینده را می‌سازد. بهتر است برای فردای خود، برنامه داشته‌باشید، فکر کنید و آماده شوید اما نگذارید بدگمانی به دل‌تان راه یابد.

■ **نگرانی‌ها و ترس‌های خود را بنویسید:** وقتی دچار استرس هستید و احساس می‌کنید در شرایط بدی قرار دارید، از نوشتن، کمک‌گیری و احساس‌تان را درباره‌ی آن‌چه اتفاق افتاده، روی کاغذ بیاورید. مطالعات نشان داده نوشتن درباره‌ی تجربه‌های سخت و دردناک زندگی، به کاهش استرس و اضطراب ناشی از پنهان کردن احساس ناخوشایند کمک می‌کند.

■ **نگران این نباشید که دیگران در مورد شما چه می‌گویند یا چه فکر می‌کنند؛** شما برای زندگی کردن و لذت‌بردن از زندگی، نیازی به تأیید دیگران ندارید و هرچه زودتر این حقیقت ساده را دریابید، استرس کم‌تری در زندگی‌تان احساس خواهید کرد.

■ **رابطه‌ی زناشویی، یکی از زیباترین و لذت‌بخش‌ترین تکنیک‌های مدیریت استرس و اضطراب است:** درطول رابطه‌ی زناشویی، مقدار زیادی «آندروفین» (هورمون احساس خوب) ترشح می‌شود و به‌همین دلیل است که افراد پس از داشتن این نوع رابطه، خوشحال و سرحال هستند. مطالعات ثابت کرده روابط زناشویی، خلق افراد را بالا برده و سطوح استرس را کاهش می‌دهد.

■ **تمرین تنفس عمیق:** هروقت احساس کردید علائم روحی یا فیزیکی اضطراب و یا حتی حمله‌ی هراس در شما به‌وجود آمد، شروع به تمرین تنفس عمیق کنید. این کار، یک روش بسیار ساده است که در آن، به‌راحتی تنفس خود را آرام‌تر کرده و از دیافراگم‌های‌تان بیش‌تر استفاده می‌کنید. این کار، ضربان قلب شما را کندتر کرده و موجب می‌شود عضلات،

شل‌تر شده و اضطراب کاهش یابد.

■ **لبخند بزنید:** لبخند، موجب آزادشدن داروی طبیعی بدن (سروتونین و آندروفین) می‌شود. این هورمون‌ها به‌صورت طبیعی، قاتل درد و رنج محسوب شده و «داروی احساس خوب» نامیده می‌شوند. آن‌ها تمام تنش‌ها را از بدن دور می‌کنند، عضلات را شل کرده و درد را از بین می‌برند. علاوه‌بر این، لبخند خیلی سریع، حالت منفی شما را به یک حال مثبت تغییر می‌دهد و این به‌نوبه‌ی خود یک خلق خوب و بالا را در شما رقم می‌زند. لبخند، مسری‌ست و نیز سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

■ **استفاده از قدرت اظهارات مثبت:** استفاده از اظهارات مثبت درطول روز، به مقابله با اضطراب در شما کمک خواهد کرد. اگر گمان می‌برید که ممکن است یک حمله‌ی هراس دیگر را درپیش داشته باشید، می‌توانید با تکرار جملات: «من می‌توانم این حالت را کنترل کنم»، «من آرام می‌شوم» و... این تمرین را ادامه دهید. شاید در ابتدا سخت به‌نظر برسد اما مطمئناً به شما کمک خواهد کرد که احساس بهتری داشته باشید. ذهن شما به‌طرف چیزی می‌رود که روی آن تمرکز می‌کنید. اگر مکرراً بگویید: «من آرام می‌شوم» و... درحقیقت به مغز خود دستور می‌دهید که آرام شود.

■ **بیش از حد توان خود کار نکنید:** اگر شما ۱۲ الی ۱۴ ساعت کار می‌کنید و وقت فراغت ندارید، ناگزیر سطح استرس خود را بالا خواهید برد. محدودیت‌های خود را بشناسید و برای کاهش حجم کارتان، اقدام مناسبی انجام دهید. زمانی را برای استراحت و آرامش خود درنظر بگیرید؛ این کار استرس شما را کم خواهد کرد.

■ **تمرکز بر انجام کارهایی که دوست دارید:** اگر به کاری علاقه دارید، حال وقت‌تاش است که آن را برای سرگرمی انجام دهید. آن کار، ممکن است نقاشی یا هرچیز دیگری باشد و ذهن‌تان را سرگرم خود سازد. با انجام این کار، ذهن شما با افکار جدید مشغول خواهد بود و هیچ‌جایی برای افکار منفی باقی نخواهد ماند؛ بدین‌وسیله ذهن شما افکاری که ایجاد نگرانی می‌کند را از بین برده و با تمرکز بر افکار جدید، جایگزینی شگفت همراه با احساس خوب رقم می‌زند.

■ **گوش‌دادن، خواندن و تماشای متون یا موضوعات انگیزشی، نگرانی و اضطراب را کاهش می‌دهد:** می‌توانید فیلم‌هایی را پیدا کنید و زمانی را به دیدن آن‌ها اختصاص دهید. این امر، خیلی زود دیدگاه‌تان را تغییر خواهد داد و نگرانی‌ها را از شما دور خواهد کرد. هم‌چنین می‌توانید کتاب‌های الهام‌بخش بخوانید یا با افرادی صحبت کنید که به شما انگیزه می‌دهند.



نسرین امامی‌زاده
کارشناس ارشد روان‌شناسی