

چگونه دغدغه و نگرانی را از خود دور کنیم؟

نگرانی یا دلوآپسی یک واکنش طبیعی است که در آن ذهن تلاش می‌کند با عامل تهدید بیرونی مبارزه کند و جلوی آن را بگیرد. احساس نگرانی با اضطراب یا توجه بیش از حد به مسائل واقعی یا خیالی همراه است. این مسائل معمولاً یا به خود شخص مربوط است مانند مسائل مالی و سلامتی، یا به محیط اطراف وی مانند آلودگی محیط و تغییرات تکنولوژی یا جامعه. اکثر مردم با نگرانی‌های کوتاه مدت در زندگی خود روبرو بوده‌اند. نگرانی به اندازه طبیعی خود می‌تواند تأثیرات مثبتی داشته باشد، چون باعث می‌شود که فرد اقدامات پیش‌گیرانه انجام دهد (مانند بستن کمربند ایمنی خودرو یا خرید بیمه آتش‌سوزی) یا از ریسک‌های خطرناک پرهیز کند. (مانند عصبانی کردن حیوانات وحشی یا بدمستی) و در برخی موارد نگرانی ممکن است تأثیرات منفی داشته باشد (مانند بروز افسردگی)

نگرانی چیست ؟

نگرانی در حقیقت شکل ویژه‌ای از ترس است، در حقیقت مجموعه‌ای از حافظه، تصویرسازی، خاطرات قبلی، و خلق و خو در ایجاد نگرانی دخالت دارند. نگرانی اشکال و چهره‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهد اما اغلب با احساس ناامنی، کم‌قدرتی و ناتوانی بروز می‌کند. اغلب ما منشأ این حالت ناگوار را در بیرون از خودمان تلقی می‌کنیم، و سعی می‌کنیم زندگی و محیطمان را مسؤل آن بدانیم! اما باید توجه داشته باشیم که اینگونه تفکرات فقط آسیب‌پذیری ما را افزایش خواهد داد. اغلب مبتلایان خود این نکته را قبول دارند که حتی در بهترین شرایط محیطی نیز درجاتی از نگرانی و اضطراب را تجربه خواهند کرد!

برخی از محققین تصور می‌کنند که میزان کنترل مغزی بر تعدیل استرسها و اثرات آنها در مبتلایان به استرس کمتر از سایرین است، و ماده‌ای بنام گابا (گاما آمینوبوتیریک اسید) را در ایجاد این مشکل دخیل می‌دانند و اعتقاد دارند که کمبود این ماده یا پاسخ نامناسب

سلولهای خاصی در مغز (نسبت به آن) میتواند استعداد فرد را نسبت به استرسها افزایش داده و باعث حالات اضطرابی گردد. برعکس کسانی که مقادیر کافی گابا داشته و پاسخ مناسبی به آن میدهند، انسانهایی آرام و خونسرد هستند. درمقابل برخی محققین اعتقاد دارند ژنی بنام اس.ال.سی.آ.۴ در افراد مستعد اضطراب وجود دارد که باعث افزایش حالات اضطرابی، بدبینی، و تفکرات منفی گرایانه در آنها میگردد. بسیاری از محققین نیز نحوه ی زندگی و استرسهای دوران کودکی را در ایجاد اضطرابهای دوران بلوغ مؤثر میدانند. بهرحال و با هر مکانیسمی که تصور کنیم، بررسیهای مختلف و تصویر برداریهای پیشرفته مغزی نشانگر فعالیت بیش از حد بخشی از قشر مغز (کورتکس سینگولیت) در مبتلایان به اضطراب بوده است.

یکی از جدیدترین یافته های ماینست که مغز ارگانی بسیار انعطاف پذیر بوده، قابلیت تطابق بسیار بالائی را با محیط دارد.

باید توجه داشته باشیم که: ما نمیتوانیم مغز خودمان را با یک مغز جدید جایگزین کنیم اما قادریم آن را مجددا شکل دهیم، دوباره تربیت کنیم و آن را بار دیگر تنظیم (Reset) کنیم! شما قادر به تغییر آن هستید!

در بسیاری از موارد میتوان با کنکاش در گذشته و بازنگری آن آسیب زمینه ساز اضطراب و نگرانی را شناسائی کرد.

به عبارتی وقتی که نگران می-شوید به حوادث احتمالی آینده می-اندیشید.

تصور کنید که شما قرار مهمی دارید که ناگهان لاستیک ماشین شما پنچر می-شود. شما به دلیل این حادثه بلافاصله نگران، آشفته و مضطرب می-شوید. ذهن شما درگیر عواقب و پیامدهای این نگرانی است. ممکن است این افکار به ذهن شما خطور کنند: “اگر دیر به جلسه برسم چه اتفاقی

می-افتد؟” اگر دیر برسیم دیگران چه فکری درباره من می-کنند؟” همان-طور که دقت کردید در زمان نگرانی، ذهن شما مدام درگیر پیامدهایی است که هنوز اتفاق نیفتاده-اند.

شما آینده را از چشم-انداز تفکری منفی و بدبینانه می-بینید

مؤلفه دوم نگرانی را فاجعه-سازی می-گویند.. افکار شما مدام به بدترین حالت-های ممکن در آینده، می-چسبند. شما دائم به این موضوع فکر می-کنید که آینده-ای سخت و وحشتناک و ناخوشایند در انتظار شماست.

نگرانی عموماً مبتنی بر افکار کلامی است. زمانی-که حالمان خوب است و در حالت آرامش به-سر می-بریم، هم تصویری و هم کلامی فکر می-کنیم. اما نگرانی اغلب با خطور تصاویر ترسناک به ذهن شروع می-شود، ولی کلمات بعدی که به ذهن متبادر می-شود این تصاویر وحشتناک اولیه را در هاله-ای از ابهام فرو می-برند. در اثر این حرف زدن با خودتان، توانایی فکرکردن به راه-حل-های درست را از دست می-دهید و آینده را فاجعه-آمیز می-نگرید.

تأثیر نگرانی

وقتی که نگران می-شوید، این نگرانی بر بخش-های مهم زندگی شما اثر می-گذارد. نگرانی بر شیوه تفکر، نوع احساس، سبک رفتار و چگونگی روابط شما اثر می-گذارد.

علائم نگرانی چیست؟

Page | 4

ویژگی اصلی اختلال اضطراب فراگیر، وجود اضطراب و نگرانی زیاد در باره تعدادی از رویدادهای زندگی است. این اضطراب و نگرانی معمولاً بیشتر روزها و حداقل به مدت شش ماه باید با شخص همراه باشد تا تشخیص داده شود فرد به این اختلال مبتلاست.

همچنین کنترل کردن این نگرانی، برای افراد مبتلا، بسیار دشوار است و باعث اختلال در عملکرد او می‌شود. سایر نشانه‌هایی که معمولاً افراد مبتلا در بیشتر روزها تجربه می‌کنند عبارت‌اند از:

- بی‌قراری یا احساس برانگیختگی
- به راحتی خسته شدن
- مشکل در تمرکز کردن یا احساس تهی شدن ذهن
- تحریک‌پذیری
- تنش عضلانی
- اختلال خواب (اشکال در به خواب رفتن یا ادامه یافتن آن و نیز تجربه خواب متلاطم و آشفته)

نشانه‌های نگرانی چیست

نمی‌توانید آرام باشید؟

مطمئناً همه ما با شرایط استرس زا مواجه شده‌ایم. استرس می‌تواند به ما در گرفتن تصمیم‌های دشوار کمک کند و نقطه انتقالی به سوی بهتر شدن باشد. هرچند اگر همین استرس به اتفاقات کوچک زندگی راه پیدا کند و شما را به دردسر بیاندازد نشانه نگرانی مزمن یا اختلال اضطراب است.

طبق گفته انجمن افسردگی و اضطراب آمریکا حدود ۳/۱ درصد از افراد یا ۶/۸ میلیون بزرگسال از این بیماری رنج می‌برند.

اگر حس می‌کنید افکار اضطرابی مزمنی دارید که روند زندگی روزانه شما را دچار مشکل کرده است شاید نشانه اضطراب و نگرانی بیش از حد باشد. اگر نگرانی به شما دست داده راه‌های زیر را امتحان کنید:

چند نفس عمیق بکشید، از خودتان بپرسید آیا ارزش از دست دادن آرامش را دارد؟ و سعی کنید روی زمان حال متمرکز شوید. استرس به خصوص وقتی که خیلی به آینده می‌اندیشیم به ما دست می‌دهد و با استفاده از تنفس صحیح می‌توان تأثیر آن را کم کرد.

۲- دچار اختلال خواب هستید

بسیاری از افرادی که بیش از حد نگران هستند برای خوابیدن با مشکل مواجه هستند. نگرانی افکار شما را به طرز غیر قابل کنترل به تکاپو وا می‌دارد و همین آرام کردن ذهن و خواب را با مشکل مواجه می‌کند. طبق تحقیقات دانشگاه دوک؛ بی خوابی می‌تواند احتمال ابتلا به اضطراب و افسردگی را در افراد افزایش دهد. همان‌طور که اضطراب و افسردگی احتمال ابتلا به بی خوابی را افزایش می‌دهد.

هجوم افکار و اضطراب آن‌قدر ذهن را درگیر می‌کند که شما را تا نیمه‌های شب بیدار نگه می‌دارد و همین موضوع در دراز مدت تأثیرات سوئی بر سلامتی شما خواهد گذاشت.

۳- برای سرکوب نگرانی به الکل، مواد مخدر و غذاها روی آورده‌اید؟

Page | 6

یکی دیگر از نشانه‌های ابتلا به نگرانی بیش از حد استفاده از مواد مخدر برای کنترل احساسات است. شاید سرکوب احساسات با استفاده از الکل، مواد مخدر و یا غذا خوردن در کوتاه مدت حس خوبی به شما بدهد. اما در دراز مدت تاثیرات مخربی بر سلامت جسمانی و ذهنی شما خواهد گذاشت.

وقتی نگرانی به سراغ شما می‌آید به جای توسل به خوراکی‌های مختلف یا شیشه و الکل، آهنگ‌های آرامش بخش گوش کنید. به محل خلوتی بروید و سعی کنید تمرکز حواستان را به دست بیاورید. بخوانید، بنویسید حمام آب گرم نیز پیشنهاد خوبی است. اگر برای آرام کردن خودتان از راه‌های سالم وارد شوید بدتتان قدرتان شما خواهد بود!

۴- همیشه به بدترین حالت ممکن فکر می‌کنید؟

به طور طبیعی بدن همواره در جست و جوی عوامل تهدید کننده است. این توانایی مادر زادی است که از بدو تولد همراه ماست. اما در دنیای کنونی این قابلیت می‌تواند مانعی در برابر سلامتی روانی افراد باشد. به طور مثال اگر پدر یا مادران در حال رانندگی باشند به بدترین اتفاقات ممکن می‌اندیشید. سلامتی کسانی که دوستشان داریم آرزوی همه ما است و فکر کردن به چنین اتفاقاتی تنها آرامش را از ما خواهد گرفت.

هر بار که با چنین افکار غیر منطقی‌ای رو به رو شدید سعی کنید آن‌ها را با افکار نشاط بخش جایگزین کنید. انرژی و آرزوهای مثبت را به همه کسانی که فکر می‌کنید به آن نیاز دارند هدیه کنید.

۵- مشکلات جسمی دارید؟

Page | 7

نگرانی باعث التهاب بدن می‌شود و این التهاب به انواع و اقسام بیماری‌ها منجر می‌شود از جمله فشار خون، اضطراب، دردهای عضلانی، خشکی مفاصل، ضعف سیستم ایمنی و...

چگونه ذهن و مغز خود را از نگرانی و انرژی منفی دور کنیم؟

اگر اغلب با این بیماری‌ها روبه رو می‌شوید اول ذهن خود را چک کنید. منشأ همه بیماری‌ها، ذهن است. پس اگر ذهن شما ذهنی پراکنده و عصبی باشد این انرژی به بدن شما منتقل خواهد شد. همیشه زمانی را به مدیتیشن، یوگا و یا دیگر فعالیت‌های آرامش بخش اختصاص دهید و سعی کنید ذهن خود را متمرکز، سالم و در بهترین حالت نگه دارید.

۱. ذهن خود را از افکار منفی خالی کنید

ذهن خود را از افکار مایوس کننده و ترسناک خالی کرده و با افراد امیدوار، موفق، شاد و پر انرژی فعال و مثبت اندیش معاشرت کنید.

۲. از مشکلات زندگی کوه نسازید

سعی کنید مقاوم، استوار و مصمم با آنها روبه رو شوید چون گذشت زمان به شما ثابت می‌کند که بسیاری از نگرانی‌های شما در گذشته بی مورد بوده پس از لحظه و حال حداکثر استفاده را ببرید.

۳. تمرینات مدیتیشن انجام دهید

هر روز پس از بیدار شدن از خواب چند دقیقه وقت خود را به مدیتیشن اختصاص دهید چون سکوت به ذهن استراحت و تعادل می دهد و داشتن ذهن آرام تنها داروی مورد نیاز جسم سالم است.

۴. از اوقات فراغت خود لذت ببرید

اوقات فراغت خود را با افرادی که از صمیم قلب دوستشان دارید بگذرانید و به طبیعت زیبا بروید و از نغمه پرندگان . زیبائی گل ها . گیاهان لذت ببرید.

۵. ورزش کنید

از ورزش و پیاده روی و گوش دادن به موزیک های آرام بخش و تجسم مناظر زیبا و یادآوری خاطرات شیرین و کلمات دلنشین در ذهن خود غافل نشوید.