



باور نکنید به آنچه که فکر میکنید: مقابله با نگرانی مزمن

وقتی دانشجوی تحصیلات تکمیلی بودم، من و

همکلاسی هایم قبل از هر امتحان یا تکلیفی، بحث مشابهی داشتیم. او در حالی که من با قدم زدنهای عصبی ام، خطوطی روی فرش خانه می انداختم و با بدبختی تلاش میکردم حتی جزئیات بی اهمیت را برای تنها باری که به نظر میرسید مهم باشند، حفظ کنم، میپرسید: چرا آنقدر برای این چیزها استرس داری؟

همیشه نگران هستی و آخرش هم همه چیز به خوبی پیش میرود.. با ناباوری به او نگاه میکردم و میگفتم: آره، اما این بار فرق میکنه و با اشتیاق به هایالیت کردن کل کتاب درسی باز میگذشتم.

من آدم نگرانی بودم. پیش از اینکه روی آن کار کنم سناریوهای بی پایان **(چه میشود اگر)** را در سر می پروراندم که همه آنها **به فاجعه** ختم میشدند.

اگر با هر چیزی که به تازگی توصیف کردم، احساس هم ذات پنداری میکنید، شما هم ممکن است فردی باشید که **زیاد نگران** **میشود.** قبل از اینکه نسبت به خود احساس بدی داشته باشید، به خاطر بسپارید که نگرانی به دلایل جالبی اغواکننده است.

بسیاری از ما ناخودآگاه از آن برای حفظ توهّم کنترل بر دنیای
غیرقابل پیشبینی استفاده میکنیم.

ممکن است فکر کنیم به ما در
انگیزه دادن به خود، حل مشکلات
، جلوگیری از اتفاقات بد یا حتی
اجتناب از هیجانات سخت کمک

میکند، زیرا آنقدر درگیر فکر کردن
هستیم که اجازه نمیدهیم خودمان را
احساس کنیم. **با این حال، در درازمدت،**

نگرانی اغلب بیشتر از اینکه به ما سود برساند، آسیب میزند. این کار
اعتماد به نفس ما را از بین میبرد و به رفتارهایی مانند به تعویق
انداختن کارها یا جستجوی مداوم اطمینان بخشی دامن میزند.
نگرانی میتواند بر روابط ما تأثیر بگذارد و حتی منجر به
افسردگی شود.

حالا که همه اینها را میدانیم، برای نگرانی هایمان چه کاری
میتوانیم انجام دهیم؟ در اینجا چند راهکار برای امتحان کردن
وجود دارد:

۱- تبدیل نگرانی به اقدام:

آیا بخشی از نگرانی شما وجود دارد که بتوانید آن را به یک
مورد در لیست کارهایتان تبدیل کنید و روی آن کار کنید؟ روی آنها
تمرکز کنید و پیشبینی های غیرمولد در مورد آینده را رها کنید.

۲- پذیرش عدم قطعیت:

به خودتان یادآوری کنید که عدم قطعیت بخشی از انسان بودن است. این نه خوب است و نه بد، بلکه بخشی از تجربه انسانی است.

۳- فاصله گرفتن و برچسب زدن به افکار:

یک قدم به عقب بردارید و افکار خود را همانگونه ببینید که هستند افکار، نه حقایق. میتوانید این کار را با برچسب زدن به هر یک از نگرانی های خود به عنوان افکار مثلاً (فقط این فکر را دارم که در امتحانم شکست میخورم) امتحان کنید. یا نگرانی های خود را با صدای بلند تکرار کنید تا زمانی که معنای خود را از دست بدهند یا شما را خسته کنند.

۴- بررسی الگوهای فکری:

نگرانی مرتبط را یادداشت کنید، سپس یک هفته بعد به آنها بازگردید و ببینید نتایج واقعی چه بوده است. ممکن است متوجه شوید که اکثریت قریب به اتفاق نتایج ترسناک و پیشبینی های خود اتفاق نمی افتد.

۵- اختصاص زمان خاص برای نگرانی:

۵ دقیقه از روز خود را به عنوان (زمان نگرانی) اختصاص دهید.

همه نگرانی هایی را که خارج از آن زمان اتفاق می افتند کنار بگذارید و در طول زمان نگرانی، روی آنها تمرکز کنید. **هنگامی که زمان نگرانی فرا میرسد، ممکن است بسیاری از نگرانیهای شما بی معنی به نظر برسند.**

۶- روبرو شدن با نگرانیها:

از تمایل برای به تعویق انداختن کارهایی که شما را نگران میکنند، به عنوان نشانه‌ای برای مقابله مستقیم با آنها استفاده کنید. اغلب متوجه خواهید شد که ناراحتی به اندازه‌ای که فکر میکردید بد نبوده و نگرانی شما کوتاه مدت بوده است، زیرا آن را از طریق اجتناب طولانی تر نکرده اید.

۷- **تغییر دیدگاه:** از خودتان بپرسید که در یک ماه، یک سال یا پنج سال دیگر نسبت به این نگرانی چه احساسی خواهید داشت؟ در چند ساعت دیگر، فردا یا روز بعد چه کار خواهید کرد؟ چه اتفاقات خوبی ممکن است در این مدت بیفتد؟

۸- **درگیر شدن با حواس پنجگانه:** فعالیت‌هایی را شناسایی کنید که شما را از **تمرکز بر** ذهنتان خارج کرده و بر بدن و حواستان متمرکز میکنند. فعالیت‌هایی مانند ورزش، صخره نوردی، پیاده روی، گوش دادن به موسیقی، لذت بردن از یک وعده‌ی غذایی خوشمزه. هر روز زمانی را به این فعالیتها اختصاص دهید.

۹- کمک گرفتن از متخصص: در نهایت، اگر نگرانیهایتان مانع کارتان میشوند یا باعث پریشانی شما میشوند، در نظر بگیرید که در مورد آن با کسی صحبت کنید. درمانگران میتوانند به شما کمک کنند تا دریابید که نگرانی شما واقعا در مورد چیست و راهبردهایی را برای مدیریت آن بررسی و اجرا کنید.

خلاصه: نگرانی ها دغدغه همیشگی زندگی بشر بوده و هستند اما میتوان با روش های ساده آن ها را مهار کرد. قبل از هر چیز باید بدانید و مشخص کنید نگران چه چیزی هستید. اصلاح افکار و باور های منفی در مورد خودتان، دیگران و دنیا به کاهش نگرانی های شما کمک میکند.

داشتن هدف در زندگی توانایی شما را در غلبه بر نگرانی بالا میبرد.

(در صورت لزوم به مشاوره لطفا با این خط تماس حاصل فرمایید که به صورت ۲۴ ساعت در خدمت شما دانشجویان محترم هستیم.) ۰۹۳۸۷۷۲۳۸۳۶

اداره مشاوره دانشکده پرستاری زرند