

فصل بیست و چهارم

چگونه اضطراب را در لحظه آرام کنیم؟

اگر با اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنید، احتمالاً امیدوارید راهکاری بیابید که همین حالا از آن استفاده کنید، راهکاری آسان که تأثیرات آنی داشته باشد. بسیاری از افراد هنگام شروع درمان چنین احساسی دارند. به همین دلیل من همیشه اولین مهارت را در سریع‌ترین زمان به افراد آموزش می‌دهم. یادگیری این راهکار آسان است و فقط چند دقیقه طول می‌کشد تا از شدت اضطراب کاسته شود. دست‌کم از اینکه اضطراب به نوع شدید آن و حملات وحشت ناگهانی و غیرمنتظره^۱ تبدیل شود، پیشگیری می‌کند.

هنگام اضطراب سریع‌تر نفس می‌کشید. این راهکار بدن شما برای دریافت اکسیژن بیشتر و تقویت پاسخ بقا در شرایط خطر است. وقتی حس می‌کنید که نمی‌توانید عادی تنفس کنید، سریع و سطحی نفس می‌کشید که به دریافت اکسیژن اضافی در سیستم بدن منجر می‌شود. اگر سرعت تنفستان را کاهش دهید، می‌توانید بدن را آرام و تنفس را نیز کند کنید. علاوه بر این، اگر بتوانید زمان بازدم را به گونه‌ای افزایش دهید که طولانی‌تر یا قوی‌تر از دم باشد، به کاهش ضربان قلبتان کمک خواهد کرد. وقتی ضربان قلب پایین بیاید، واکنش اضطرابی نیز کاهش می‌یابد.

برخی افراد دوست دارند هنگام انجام تمرین تنفسی، زمان مراحل تنفسشان را بشمارند، مثلاً می‌توانید برای عمل دم تا هفت و برای بازدم تا یازده یا هر عددی که مناسب شماست، بشمارید.

صرف زمان برای تمرین تکنیک‌های تنفس آهسته، استفاده‌ی بهینه از زمان است. تنفس آرام ابزار مدیریت اضطراب است که در لحظه عمل می‌کند. شما می‌توانید آن را در هر مکان و هر زمان انجام دهید؛ بدون اینکه کسی متوجه شود. یکی از مواردی که به آن علاقه دارم، تنفس مربعی است. فقط کافی است مراحل زیر را طی کنید:

جعبه ابزار: تنفس مربعی



مرحله ۱. نگاه خود را روی چیزی مربع شکل متمرکز کنید: پنجره، در، قاب عکس یا صفحه نمایش کامپیوتر.

مرحله ۲. روی گوشه‌ی پایین سمت چپ متمرکز شوید و عمل دم را انجام دهید، تا ۴ بشمارید و هم‌زمان با چشم مسیر را تا گوشه‌ی بالایی دنبال کنید.

مرحله ۳. نفستان را به مدت ۴ ثانیه حبس کنید و نگاهتان را در عرض حرکت داده و تا گوشه‌ی بالایی سمت مخالف پیش بروید.

مرحله ۴. هم‌زمان که نفستان را بیرون می‌دهید، دوباره تا ۴ بشمارید و از بالا تا گوشه‌ی پایینی را نگاه کنید.

مرحله ۵. نفستان را برای ۴ ثانیه نگه دارید و نگاهتان را برای شروع مجدد به سمت چپ حرکت دهید.

در واقع شما به مدت ۴ ثانیه عمل دم را انجام می‌دهید، ۴ ثانیه نفستان را حبس، و ۴ ثانیه بازدم انجام می‌کنید و دوباره ۴ ثانیه نفستان را نگه می‌دارید. تمرکز روی شکل مربع در حکم راهنما عمل و به شما کمک کند تا توجهتان را روی تنفس حفظ کنید و همچنین احتمال پرت شدن زود هنگام حواس را به حداقل برسانید. اگر چند دقیقه این راهکار را امتحان کردید و احساس کردید که هنوز نتیجه نداشته، به تمرین ادامه دهید؛ زیرا مدتی طول می‌کشد تا بدنتان واکنش نشان دهد. نکته‌ی دیگر این است که این کار را هر روز تمرین کنید؛ حتی در مواقعی که احساس اضطراب ندارید. زمانی که ترس بر شما غلبه کند، استفاده از چیزی که آن را به‌خوبی تمرین کرده‌اید، بسیار آسان‌تر است.

تحرک

ابزار دیگری که اثر تقریباً فوری دارد و برای تسلط بر آن نیاز به تمرینات زیادی نیست، ورزش است. هنگامی که واکنش اضطرابی برانگیخته می‌شود، عضلاتتان از اکسیژن و آدرنالین پر و آماده‌ی حرکت سریع می‌شوند. اگر حرکت نکنید و این سوخت را نسوزانید، بدنتان مانند موشکی با موتورهای روشن که جایی برای رفتن ندارد، عمل خواهد کرد و موجب لرزش، تعریق و میل به پرسه‌زدن در خانه خواهد داشت.

ورزش یکی از بهترین ابزارهای مدیریت اضطراب است؛ زیرا دقیقاً روند طبیعی پاسخ انسان به تهدید را طی می‌کند. بدن شما برای حرکت آماده شده است، اجازه

فصل بیست و چهارم: چگونه اضطراب را در لحظه آرام کنیم؟ | ۱۸۳

دهید این کار را انجام دهد؛ زیرا به این ترتیب می‌تواند انرژی و هورمون‌های استرسی را که تولید کرده، مصرف و تعادل را دوباره برقرار کند.

اگر روز پراسترسی دارید، سعی کنید مدت کوتاهی بیرون از خانه بدوید یا نیم ساعت تمرین سنگین با کیسه بوکس انجام دهید. حرکات فیزیکی واقعاً بدنتان را از استرس فیزیکی خلاص می‌کند، به طوری که وقتی برای استراحت می‌نشینید، احساس آرامش می‌کنید و راحت‌تر می‌خوابید و تجدید قوا می‌کنید.

پیشنهاد دیگر من این است که سعی کنید حتی در روزهایی که اضطراب ندارید، ورزش کنید؛ زیرا ورزش ابزار پیشگیری قدرتمندی است. به این ترتیب، خود را برای فردایی بهتر آماده می‌کنید و سلامت روانتان به این علت قدرتان شما خواهد بود.

خلاصه‌ی فصل

- هنگامی که مضطربیم، تنفس ما تندتر و دم و بازدم سطحی‌تر می‌شود.
- برای آرام کردن بدن، نفس‌های آهسته‌تر و عمیق‌تر بکشید.
- سعی کنید بازدم طولانی‌تر و قوی‌تر از دم باشد.
- کمی زمان بدهید تا واکنش اضطرابی کاهش یابد.