

این راهنما جهت آشنایی شما با مهارت مقابله با اضطراب تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

کار اضطراب بسیج کردن نیروی دفاعی بدن است و به ما هشدار می‌دهد که گوش به زنگ باشیم. اضطراب نه تنها اشکالی ندارد، بلکه در طول فرایند مقابله به شما نیرو نیز می‌بخشد. اضطراب زمانی مشکل ساز است که شما بیش از حد، بدون دلیل موجه، احساس ناراحتی و تنش کنید، در نتیجه بی جهت دچار رنج و عذاب می‌شوید، زیرا بدن و ذهن شما برای دفع خطر یا تهدیدی که به طور اشتباه برای خود ایجاد کرده است، برانگیخته میشود. ترس اغلب به ارزیابی اولیه از یک خطر واقعی مربوط میشود. در حالیکه اضطراب بیشتر به حالت هیجانی نگرانی و دلواپسی به علت خطری نامعلوم اطلاق میشود.



راههای کنترل اضطراب:

چند مورد از الگوهای فکری معیوب:

تفکر خودکار: افکار مرتبط با موضوع نگرانی و یا دل‌مشغولی که به صورت غیرارادی و خودکار در می‌آید و نمیتوانید از ذهن خود دور کنید.

تعمیم افراطی: هرچیزی که حتی شباهت کمی با رویدادی که از آن اجتناب میکنید داشته باشد برای شما خطرناک محسوب میشود.

فاجعه سازی: نتایج را بیش از اندازه بزرگ میکنید و همیشه به بدترین نتیجه ممکن فکر میکنید.

ادراک انتخابی: فقط به جنبه های منفی موقعیت ها و مسائل توجه میکنید و جنبه های مثبت را نادیده میگیرید.

انعطاف ناپذیری: همه چیز برای شما یا خوب است یا بد و حالت بین این دو وجود ندارد.

کمال گرایی: خود را متقاعد میکنید که باید کامل باشید و چون میت رسید نتوانید به انتظارات بالایتان برسید احساس اضطراب میکنید.

درماندگی: احساس میکنید رویدادهای منفی که برایتان اتفاق می‌افتد خارج از کنترل شماست.

۱- علایم اضطراب را بشناسید:

احساس داغی در صورت، سرگیجه یا سبکی سر، تپش قلب، بی ثباتی، لرزش دست ها، چهره بر افروخته، نگرانی در مورد اتفاقات بد، وحشت زدگی، عصبی بودن، احساس از دست دادن کنترل، ناتوان در رسیدن به آرامش و ...

۲- از تنبیه و سرزنش بیهوده خودتان به خاطر اضطراب اجتناب کنید.

اگر در مورد خود به شیوه منفی فکر کنید نه تنها از اضطراب، بلکه از عزت نفس پایینی که بر خود تحمیل کرده اید، نیز رنج خواهید برد. هنگامی که متوجه افکار غیرمنطقی خود مانند: «هیچکس مانند من مضطرب نمیشود» می‌شوید فوراً جلوی افکار خود را بگیرید و منطقی تر فکر کنید.

۳- ارزیابی های اولیه منطقی از رویدادهای زندگی به عمل آورید.

اگر ارزیابی اولیه شما مشخص کرد که اضطراب شما بیهوده و بی اساس است و موجب ناراحتی بی مورد می‌شود لازم است منطقی فکر کنید تا الگوهای فکری معیوب موجب احساس بدبختی و بیچارگی در شما نشود.





Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کدبازنگری: OH-PE-B76/02

مقابله با اضطراب



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

ثبت این اطلاعات در طرح ریزی مهارت های مقابله ای موثر به شما کمک میکند. از طریق مشاهده پیشرفت خود میتوانید روش هایی را که برای کاهش اضطراب خود به کار می بردید به دقت تنظیم و هماهنگ کنید و از پیشرفت های خود لذت ببرید

نکته: اگر نتوانستید بر اضطراب خود کنترل داشته باشید حتما از یک روانشناس یا روانپزشک کمک بخواهید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۳ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: مهارت های زندگی کریس ال. کلینکه

استدلال دوری: به خود میگویید: «این واقعیت که نمیتوانم اضطراب خودم را کنترل کنم، ثابت میکند که واقعاً نمیتوانم از عهده آن برآیم.»

انتظارات غیرواقع بینانه: کمال گرا هستید یک زندگی عاری از هر نوع مشکل، امتحان و ضربه روانی را میخواهید.

۴- از موقعیت اضطراب زا اجتناب نکنید و به شیوه مثبت با آن مواجه شوید.

چون اجتناب موجب تسکین موقت میشود روش وسوسه انگیزی برای مقابله با اضطراب است. هر چه بیشتر از عوامل و موقعیت های اضطراب زا اجتناب کنید بیشتر به سراغ شما می آیند اما رویارویی مثبت با مشکلات، بر خودپنداره شما تأثیر می گذارد.

۵- افکار و احساسات خود را مورد بازبینی قرار داده و موارد زیر را در یادداشت های خود ثبت کنید.

۱. تاریخ، ساعت، روز و موقعیت اضطراب زا
۲. درجه بندی میزان اضطراب خود بر اساس مقیاس ۱ (خفیف) تا ۵ (شدید)
۳. ارزیابی خود از موقعیت (چه چیزهایی به خود گفتید)
۴. مهارت مقابله ای که به کار بردید
۵. درجه بندی مجدد اضطراب خود بر اساس همان مقیاس ۵ درجه ای