

با اضطراب و نگرانی خودم
و خانواده‌ام در این شرایط
چه کار کنم؟

راه‌دانا



در روزهایی که خبرهای نگران‌کننده زیاد است و صداهای ناگهانی مثل موشک یا پدافند شنیده می‌شود، طبیعی است که سطح اضطراب در خانه بالا برود.

ازش فاصله بگیر

خیلی از خانواده‌ها در چنین شرایطی زودرنج‌تر می‌شوند، بیشتر اخبار را دنبال می‌کنند و درباره آینده نگرانی بیشتری دارند؛ بنابراین اگر می‌بینی فضای خانه پر از اضطراب شده، بد نیست بدان‌ی که این واکنش در چنین شرایطی تا حد زیادی طبیعی است؛





اما نکته مهم این است که اگر اضطراب بیش از حد ادامه پیدا کند، می‌تواند کارکرد روزمره زندگی را مختل کند؛ مثلاً ممکن است کسی نتواند درست بخوابد، اشتهايش را از دست بدهد، مدام اخبار را چک کند یا نتواند کارهای معمول زندگی‌اش را انجام دهد. در چنین موقعیتی لازم است کاری انجام دهیم تا ذهن از این چرخه اضطراب کمی فاصله بگیرد.





یک کار معنادار

یکی از راه‌هایی که می‌تواند کمک‌کننده باشد، مدیریت توجه و تمرکز ذهن است. وقتی ذهن مدام درگیر خبرها و احتمالات نگران‌کننده می‌شود، اضطراب بیشتر و بیشتر تقویت می‌شود؛ اما اگر توجه ذهن به سمت فعالیت‌های معنادار دیگری برود، شدت این اضطراب کمتر می‌شود.

به همین دلیل در چنین شرایطی گاهی توصیه می‌شود که افراد فقط تلاش نکنند اضطراب خود را آرام کنند، بلکه سعی کنند وارد نوعی کنش و فعالیت شوند. وقتی انسان درگیر

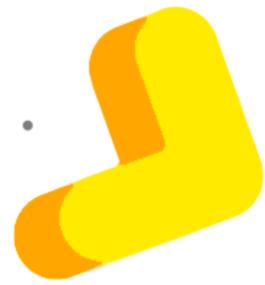




یک کار معنادار می‌شود، ذهنش کمتر درگیر
فکرهای اضطراب‌آور می‌ماند. این فعالیت‌ها لازم
نیست خیلی بزرگ یا پیچیده باشند، اما بهتر است با
فضای این روزها بی‌ارتباط هم نباشند.

مثلاً بعضی‌ها در چنین موقعیت‌هایی در برنامه‌های
جمعی شرکت می‌کنند، بعضی‌ها در کارهای
داوطلبانه یا کمک به دیگران مشارکت می‌کنند و





بعضی‌ها هم تلاش می‌کنند در جمع دوستان یا خانواده فضایی برای همدلی و همراهی ایجاد کنند. همین حس اینکه «من کاری انجام می‌دهم» می‌تواند تا حد زیادی احساس درماندگی را کمتر کند.

طبیعی است

نکته مهم دیگر این است که در چنین شرایطی از خودت انتظار نداشته باشی زندگی کاملاً عادی پیش برود. طبیعی است که تمرکز و حال و هوای آدم مثل روزهای معمول نباشد؛ اما اگر بتوانی برای خودت معنا و نقشی هرچند کوچک پیدا کنی،





ذهن از حالت انفعال بیرون می‌آید و اضطراب هم قابل تحمل‌تر می‌شود. در واقع، گاهی بهترین راه مدیریت اضطراب این نیست که فقط تلاش کنیم آن را از بین ببریم، بلکه این است که زندگی را همچنان در جریان نگه داریم و اجازه ندهیم اضطراب تمام فضای ذهن ما را اشغال کند.

