

با این روش ها، مصرف قرص های آرامبخش تان را کم کنید

نبايد زمانی که حال روحی خوبی نداریم، بدون تجویز پزشک، برای خود یا سایر افراد، قرص آرامبخش تجویز کنیم، منظور این نیست که این افراد به هیچ وجه و تحت هیچ شرایطی نباید قرص ضد اضطراب مصرف کنند بلکه نکته اصلی این است که باید این اقدام درمانی، به توصیه روانپزشک باشد.

به گزارش خبرنگاران علم و فناوری گزارش خبر، عباس جواهری، روان‌درمانگر، در یادداشتی در روزنامه همشهری نوشت: «در مواقع ناراحتی و غم و اندوهی که گاه فراتر از توان افراد به نظر می‌رسد، درست مانند زندگی در پاندمی کرونا یکی از نکات مهم برای دستیابی بیشتر به آرامش این است که بدانیم خوددرمانی آسیب‌زننده‌ترین اقدام است؛ یعنی نباید زمانی که حال روحی خوبی نداریم، بدون تجویز پزشک، برای خود یا سایر افراد، قرص آرامبخش تجویز کنیم.

منظور این نیست که این افراد به هیچ وجه و تحت هیچ شرایطی نباید قرص ضد اضطراب مصرف کنند بلکه نکته اصلی این است که باید این اقدام درمانی، به توصیه روانپزشک باشد. به هر حال همان طور که می‌دانیم، گاهی تغییر سبک زندگی می‌تواند باعث تغییر روحیه ما شود. در این میان مهم‌ترین عاملی که می‌تواند به اضطراب ما دامن بزند «عادات‌های فکری» ماست. عادت به داشتن افکار منفی منجر می‌شود در شرایط استرس‌زا، اضطراب بیشتری تجربه کنیم یا ما را وادار می‌کند در شرایط سختی مانند شیوع بیماری کرونا و شرایط بد اقتصادی، ذهن ما مدام به سمت پرداختن به خود بیماری، احتمال ابتلا به آن، مرگ عزیزان یا بیکاری و بی‌پولی برود؛ بنابراین طبیعی است در چنین شرایطی، تمام افکار مخرب و منفی ما را آزار دهند.

با توجه به عادت‌های فکری مثبت و منفی و سازنده و مخرب، ما شروع به گفتگوهای درونی متفاوتی با خود می‌کنیم که می‌تواند اضطراب و استرس ما را بیشتر یا کمتر کند.

باید توجه داشته باشیم مسئله‌ای که باعث افزایش بی‌رویه اضطراب می‌شود، گفت‌وگوی درونی منفی کنترل‌نشده‌ای است که مدام مانند پتک بر ذهن و روح ما فرود می‌آید. برای تغییر الگوی فکری منفی، ابتدا باید «ذهن‌آگاه» داشته باشیم. وقتی ما از افکار خود آگاه باشیم می‌توانیم با مشاهده آن‌ها به صورت آگاهانه، افکار سازنده و مثبت را جایگزین افکار منفی و مخرب کنیم. به این ترتیب کمتر هم نیاز به روی آوردن به قرص‌های آرامبخشی پیدا می‌کنیم که به نوعی می‌توانند ما را در این زمینه کمک کنند.

مراحل اولیه ورود افکار کاملاً آگاهانه است، یعنی وقتی فکر می‌کنیم حتماً به کرونا مبتلا می‌شویم و می‌میریم، می‌توانیم به صورت آگاه و هوشیار، این افکار را تغییر دهیم و فکر کنیم چرا ما یا عزیزانمان باید بر اثر این بیماری از دست برویم؟ در صورتی که افراد بسیار زیادی با وجود ابتلا به بیماری بعد از مدتی، سلامتی خود را به دست آورده‌اند.

در فاز اولیه، یعنی مرور افکار برای نتیجه‌گرفتن بهتر می‌توانیم همه افکار خود را یادداشت کنیم و بنویسیم، چون نوشتن منجر به تمرکز بیشتر و در نتیجه انتخاب بهتر خواهد شد. به این ترتیب افکار زودتر و بهتر تغییر می‌کنند. بسیاری از افراد در مقابل نوشتن، مقاومت زیادی دارند، اما پس از مدتی به تدریج به آن عادت می‌کنند.

نکته دوم این است که فراموش نکنیم همنشینی با افراد غمگین و مضطرب، ما را هم غمگین‌تر و مضطرب‌تر می‌کند، بنابراین در شرایط روحی نامناسب، سعی کنیم با این افراد کمتر ارتباط داشته باشیم. توجه به نوع روابط، تأثیر زیادی بر روحیه ما خواهد داشت.

حتی اگر در گروه‌های مجازی هستیم که مدام اخبار اضطراب‌آور منتشر می‌شود، بهتر است این گروه‌ها را ترک کنیم، البته این‌ها به این معنی نیست که افراد واقع‌بین نباشند و واقعیت را انکار کنند بلکه غرق‌شدن در اضطراب هیچ نتیجه‌ای جز آسیب‌زدن بر جسم و ذهن افراد و در نتیجه از بین رفتن سلامت روان آن‌ها نخواهد داشت.

موضوع مهم دیگر حذف کانال‌های غیر علمی در فضاهای مجازی و پرهیز از پرداختن به اخبار و حوادث ناراحت‌کننده‌ای است که ما نمی‌توانیم هیچ تغییری در آن‌ها به وجود آوریم. البته این فضاها به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا نظر افراد را به سمت خودشان جلب کنند، اما باید توجه داشت که این فضاها، می‌تواند اثرات بسیار مخرب و منفی بر ذهن ما باقی بگذارد و ساعت‌ها وقت ما را هم صرف پرداختن به چیزهایی کند که هیچ نتیجه‌ای جز نگرانی بیشتر دربر ندارد.

باید توجه داشته باشیم علاوه بر این که باید از اخبار درست در مورد بیماری کرونا یا مشکلات دیگر جامعه مطلع باشیم و راهکارهای مقابله با آن‌ها را بدانیم، نباید در اخبار غرق شویم؛ یعنی نباید مدام کنجکاو و پیگیر حواشی اخبار منفی باشیم. فراموش نکنیم کنترل بر ورودی‌های اخبار منفی هم کاری است که در مواقع بحرانی می‌تواند نقش بسیار مهمی در کاهش اضطراب ما داشته باشد.

توجه به تغذیه مناسب هم موضوع مهمی برای کاهش استرس است که باعث تقویت سیستم ایمنی ما می‌شود. مصرف بیش از حد بعضی مواد غذایی دارای کافئین می‌تواند باعث افزایش اضطراب شود. در عین حال، مصرف بعضی مواد غذایی هم می‌تواند در حکم آرامبخش‌های طبیعی باشد، مثل سبزیجات و میوه‌هایی که به‌ویژه حاوی ویتامین سی هستند، می‌توانند در این زمینه به ما کمک کنند.

توجه به خواب کافی و رعایت نظم و در نظر گرفتن ساعت خاصی برای آن و همچنین استراحت کافی هم در برخورداری از آرامش نقش مهمی دارند. پرداختن جدی به ورزش و فعالیت‌های بدنی هم نقش بسیار مهمی در کاهش استرس دارد و باعث افزایش مقاومت در برابر اضطراب می‌شود؛ چرا که علاوه بر این که باعث افزایش نشاط و شادابی در فرد می‌شود، مقاومت بیشتری هم در برابر استرس ایجاد می‌کند.

توجه به برخورداری از تاب‌آوری، اعتمادبه‌نفس، خوش‌بینی و امید، سرمایه‌های روانی به شمار می‌روند که می‌توانند به احساس شادمانی کمک کنند. این روش که برای دورشدن از احساس غمگینی باید با خوردن قرص‌های آرامبخش همه‌چیز را فراموش کرد، نه‌تنها کمکی به ما نمی‌کند بلکه مانع از توانمند شدن ما برای مدیریت ذهن و همچنین بحران‌هایی می‌شود که مانند شیوع بیماری کرونا غیر قابل پیش‌بینی‌اند.

ما باید همیشه از قبل خودمان را برای رویارویی با چنین مشکلاتی آماده کنیم. افرادی که چنین توانمندی‌هایی دارند و بهتر می‌توانند خودشان را با شرایط سازگار کنند، مقاومت بیشتری هم در برابر استرس خواهند داشت. ضمن این که برخورداری از حال خوب بر مقابله با شرایط استرس‌زا و در نتیجه

افزایش قدرت ایمنی بدن بسیار تأثیرگذار است. توجه داشته باشیم تجربه میزان اضطراب ما بر اساس میزان استرسی است که احساس می‌کنیم؛ یعنی ما به واسطه استرس و فشارهایی که تجربه می‌کنیم، مضطرب می‌شویم؛ بنابراین باید از عوامل استرس‌زا آگاه باشیم تا بتوانیم به مقابله با آن‌ها بپردازیم. مطالعات نشان می‌دهد باورهای معنوی هم نقش مؤثری در کاهش ترس و استرس دارد. در شرایط سخت افرادی که از چنین باورهایی برخوردارند، مقاومت بیشتری در برابر سختی‌ها و شرایط استرس‌زا خواهند داشت.

راه‌نما

افکار و احساسات منفی‌مان را بنویسیم.
با افراد غمگین و مضطرب هم‌نشینی کمتری داشته باشیم.
گروه‌های مجازی که به طور مرتب اخبار استرس‌آوری منتشر می‌کنند، را ترک کنیم.
در اخبار کرونا غرق نشویم.
از مصرف بیش از حد بعضی مواد غذایی کافئین‌دار خودداری کنیم.
مصرف سبزیجات و میوه‌هایی را که ویتامین سی دارند، بالا ببریم.
ورزش و فعالیت بدنی‌مان را بیشتر کنیم.