

اضطراب

تمرینات مفید فکری

اگر در مورد ویروس (یا چیزهای ترسناک دیگر) زیاد فکر کنیم، آن را خطرناک تر نیز درک می کنیم.

- افکار مانند «این همه به کجا می رود؟» را متوقف کنید و کوشش کنید جریان چرت زدن را قطع کنید.
- ترس را بپذیرید و منتظر بمانید تا خودش کاهش پیدا کند.
- این احتمالاً اولین بحرانی نیست که شما از عهده آن برمی آید. به همه چیزهایی که قبلاً به دست آورده اید و پشت سر گذاشتانید فکر کنید. همچنین، به موفقیت های کوچک در زندگی روزمره خود آگاهانه توجه کنید.
- احساس ترس و علائم جسمی همراه آن (تپش قلب، درد شکم، عرق کردن دست و ...) واکنش های طبیعی بدن در برابر استرس است. ممکن است این علائم کمی شدید تر از حد معمول باشند اما خطرناک نیستند و دوباره از بین می روند!

افکار خود را بدل کنید.

- تمرینات تنفس و دقت.
- یوگا، ورزش یا سایر فعالیتهای بدنی انجام دهید.
- کاری را انجام دهید که به نفع شما باشد و به شما شادی بخشد.
- آیا نگران اعضای فامیل و افراد دیگر هستید؟ افکار خود را با کمک فعال به این افراد بدل کنید. با آنها تماس بگیرید، برایشان نامه بنویسید، برای دیگران سودای شان را خریداری کنید، ...
- «فکر بدل کردن» با «سرکوب کردن» یکسان نیست. احساسات خود را سرکوب نکنید؛ بلکه آنها را بپذیرید. اغلب شما می توانید فقط بعد از آن اقدام کنید.

در جستجوی کمک های اجتماعی باشید.

- درباره ترس خود صحبت کنید. لازم نیست شما از این بابت احساس شرم کنید!

«حفظ الصحه رسانه»

- مصرف رسانه خود را کاهش داده و کنترل کنید.

کوشش کنید ترس را درک کنید.

- درک اینکه این ترس از کجا ناشی می شود، می تواند مفید باشد. ترس قبل از هر چیز یک واکنش طبیعی انسان است، یک نوعی سیستم هشدار دهنده برای محافظت انسان در برابر موقعیت های خطرناک می باشد.

اختلال اضطراب؟ - به دنبال کمک حرفه ای باشید

- ترس یک احساس طبیعی و حیاتی مهم است. با این حال، اگر به طور نامناسب، بیش از حد لازم، برای مدت طولانی یا خیلی زیاد اتفاق بیفتد، ممکن است یک اختلال اضطرابی باشد. مشخصه اصلی اختلالات اضطرابی ترس غیرمنطقی یا بیش از حد است. به عنوان مثال، با دکتور فامیلی خود تماس بگیرید. او می تواند شما را به متخصصان ارجاع دهد!

