

حفظ آرامش روانی و کاهش اضطراب اجتماعی در شرایط بحران

در شرایط بحرانی و اضطرابی که فشارهای اجتماعی و روانی افزایش می‌یابد، حفظ آرامش ذهنی و کنترل اضطراب اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. اضطراب اجتماعی، حالتی است که افراد در مواجهه با دیگران احساس نگرانی و استرس می‌کنند و در این روزها با توجه به تنش‌های موجود، این احساسات شدت بیشتری یافته‌اند. در این نوشتار، با ارائه ۱۰ راهکار علمی و کاربردی، به شما کمک می‌کنیم تا بتوانید اضطراب اجتماعی را کاهش داده و آرامش روانی خود را حفظ کنید.

در شرایط بحرانی و اضطرابی که فشارهای اجتماعی و روانی افزایش می‌یابد، حفظ آرامش ذهنی و کنترل اضطراب اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. اضطراب اجتماعی، حالتی است که افراد در مواجهه با دیگران احساس نگرانی و استرس می‌کنند و در این روزها با توجه به تنش‌های موجود، این احساسات شدت بیشتری یافته‌اند. در این نوشتار، با ارائه ۱۰ راهکار علمی و کاربردی، به شما کمک می‌کنیم تا بتوانید اضطراب اجتماعی را کاهش داده و آرامش روانی خود را حفظ کنید.

۱. تنفس عمیق و ریتمیک

تنفس منظم و آرام با الگوی ۴-۷-۸ (دم ۴ ثانیه، نگه داشتن نفس ۷ ثانیه، بازدم ۸ ثانیه) به تنظیم سیستم عصبی خودکار کمک کرده و سطح اضطراب را به شکل قابل توجهی کاهش می‌دهد.

۲. مدیریت هوشمندانه دریافت اخبار

دریافت مداوم اخبار منفی و حوادث اضطراب آور می‌تواند اضطراب اجتماعی را تشدید کند. زمان مشخصی برای دنبال کردن اخبار تعیین کنید و از منابع معتبر و آرام بخش بهره بگیرید.

۳. تمرین حضور ذهن (مابندفولنس)

تمرکز بر لحظه حال، پذیرش بدون قضاوت احساسات و افکار، و خودآگاهی باعث می‌شود واکنش‌های هیجانی کمتر و آرامش روانی بیشتری تجربه کنید.

۴. حفظ و تقویت ارتباطات اجتماعی امن

گفتگو با دوستان یا اعضای خانواده که احساس امنیت و حمایت به شما می‌دهند، به کاهش اضطراب اجتماعی کمک می‌کند و حس تعلق و آرامش را تقویت می‌کند.

۵. برنامه ریزی خواب منظم و کافی

خواب با کیفیت، به ویژه در شرایط استرس‌زا، توان ذهن و بدن را برای مقابله با اضطراب اجتماعی افزایش می‌دهد. محیط خواب آرام و تاریک و داشتن روتین خواب ثابت بسیار مؤثر است.

۶. فعالیت بدنی منظم و سبک

ورزش‌های سبک مانند پیاده روی، کشش و حرکات آرام، باعث ترشح اندورفین و کاهش هورمون‌های استرس می‌شود و به بهبود خلق و کاهش نگرانی‌های اجتماعی کمک می‌کند.

۷. تغذیه متعادل و حمایت‌کننده سلامت روان

مصرف مواد مغذی ویتامین D، گروه B، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به تعادل شیمیایی مغز کمک کند و حساسیت به اضطراب‌های اجتماعی را کاهش دهد.

۸. استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی ذهنی

مدیتیشن، تصویرسازی مثبت و گوش دادن به موسیقی آرام بخش باعث کاهش واکنش‌های استرس و افزایش حس کنترل و آرامش در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود.

۹. تنظیم برنامه روزانه با استراحت‌های هدفمند

برنامه ریزی روزانه با فواصل منظم برای استراحت کوتاه، فرصت بازپایی ذهنی و کاهش فشار روانی را فراهم می‌کند و به حفظ تعادل روانی کمک می‌کند.

۱۰. پذیرش و مهربانی با خود در برابر اضطراب اجتماعی

اجازه دهید احساس اضطراب را بدون سرزنش و قضاوت بپذیرید. مهربانی با خود و یادآوری اینکه اضطراب طبیعی است، به کاهش فشار و تقویت سلامت روان کمک می‌کند.

گردآوری و ترجمه: دکتر توحید مرادی

References:

- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II&mdashclinical applications and guidelines. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(4), 711&ndash717. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.711>
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39(5), 355&ndash357. <https://doi.org/10.1037/hea0000875>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144&ndash156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Taylor, D. J., Bramoweth, A. D., Grieser, E. A., Tatum, J. I., & Roane, B. M. (2013). Epidemiology of insomnia in college students: Relationship with mental health, quality of life, and substance use difficulties. *Behavioral Sleep Medicine*, 11(4), 213&ndash220. <https://doi.org/10.1080/15402002.2013.818614>
- Mead, M. N. (2008). Benefits of physical activity for the clinically depressed. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(2), 162&ndash170. <https://doi.org/10.1177/1559827608317696>
- Jacka, F. N., Mykletun, A., & Berk, M. (2012). Moving towards a population health approach to the primary prevention of common mental disorders. *BMC Medicine*, 10(1), 149. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-10-149>
- Tang, Y.-Y., H&oumllzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213&ndash225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>