

راههای کاهش اضطراب

1-علائم اضطراب بر تن و روان در کدامیک از موارد ذیل است؟

الف)تپش قلب و رنگ پریدگی

ب)سلب اراده و تصمیم گیری

ج)پیشانی فکر وعدم تمرکز

د)همه موارد بالا

2-آثاری مثل اینکه عملکرد شغلی و اجتماعی شما را مختل می کند و بیش از حد به دیگران وابسته شوید و یا

اعتماد به نفس را از دست بدهید جزء کدامیک از موارد اثرات اضطرابی است؟

الف)اثرات مخرب بر تفکر

ب)اثرات مخرب بر رفتار

ج)اثرات مخرب بر احساسات

د)اثرات مخرب بر جسم

3-کدامیک از موارد ذیل جزء درمان اضطرابها می باشد؟

الف)تبدیل نگرانی به عمل

ب)استفاده از آبشار عمل

ج)تحریم نگرانی ها

د)همه موارد بالا

4- برای کاهش اضطراب و ریختن نگرانی به زباله دان کدامیک از موارد ذیل صحیح می باشد؟

الف)افکار منفی را روی کاغذ نوشته وبعد پاره کنید ودور بیندازید.

ب) افکار منفی را در ذهن بررسی کنید

ج) افکار و احساسات منفی را روی کاغذ بنویسیم و مرور کنیم.

د) هیچکدام

5- اضطراب به چه مفهومی می باشد؟

الف) اضطراب نوعی نگرانی و ترس و وحشت می باشد.

ب) اضطراب ترس از یک عامل نا شناخته و نامعلوم که موجب پریشانی فکر و گاه بروز علائم احساس خطر.

ج) اضطراب نوعی غمگینی و حواسپرتی می باشد.

د) اضطراب احساس منفی به خود و عدم رضایت از خود.

جذاییت

1- بنا به تعریف روان شناسان جوهر شخصیت هر انسانی را چه چیزی تشکیل می دهد؟

الف) اعتماد به نفس

ب) عزت نفس

ج) آرامش

د) احساسات درون

2 ژرف ترین نیاز بشر در چیست؟

الف) احساس می کند دوست داشتنی و ارزشمند است .

ب) احساس کند آدمی موفق می باشد.

ج) احساس آرامش داشته باشد

د) احساس قدرت داشته باشد.

3- کدامیک از موارد ذیل جزو شیوه های جذابیت داشتن است ؟

الف) پذیرش داشتن

ب) قدر شناس بودن

ج) تحسین کردن

د) همه موارد

4- موثر ترین شیوه برای عزت نفس دیگران وعاملی برای جذب دیگران چیست ؟

الف) تحسین کردن

ب) تائید کردن

ج) توجه نشان دادن

د) قدرشناس بودن

5- این جمله از کیست (برای دیگران اهمیت ندارد که شما چقدر معلومات دارید مگر اینکه آنها پی ببرند شما چقدر توجه نشان می دهید)

الف) آبراهام لینکن

ب) لوهولتز

ج) آتا ترک

د) توماس دیوید سون

بسم الله الرحمن الرحيم

راه های کاهش اضطراب

اضطراب عبارت است از ترس از یک عامل ناشناخته و نامعلوم که موجب پریشانی فکر و گاه بروز علائم احساس خطر از جمله تپش قلب و رنگ پریدگی می شود.

بنا براین در فرایند اضطراب برخلاف (ترس طبیعی واقعی) یک عامل حقیقی ترس آور یا خطر ناک یا آسیب زننده وجود ندارد بلکه فقط به طور خودکار ذهن آدمی دچار احساس خطر میشود. حالت اضطراب غالباً در هنگام شب تشدید می شود و فرد از خوابیدن باز میدارد و شاید به این علت که در شب به تاریکی خود بخود ذهن انسان حساس تر و حواس او تیزتر می شود. و لذا مغز آدمی بیشتر برای او تولید فرایند احساس خطر پیدا می کند. نگرانی را می توان یک حالت مزمن و منتشر به شمار آورد که پیش در آمد اضطراب است.

برخی آثار سوء نگرانی و اضطراب بر تن و روان

اثرات مخرب بر تفکر:

نگرانی موجب تمرکز و توقف فکر شما بر مشکلات ناراحتی ها و بیماری ها و اتفاقات ناگوار می شود نگرانی موجب اختلال در تمرکز حواس می شود و فرد مضطرب نمی تواند به خوبی حواس خود را در کارها جمع کند نگرانی و اضطراب قدرت تصمیم گیری و اراده را از شما سلب میکند.

موجب میشود که فکر شما در مورد برخی چیزها بیش از حد مشغول شود و سایر امور و فرایندها و رویدادهای ناگوار را پیش بینی می کند. فکر شما را متمرکز بر مشکلات می کند به طوری که هر ساعت به یک مسئله خطر ناک می اندیشید.

اثرات مخرب بر رفتار:

نگرانی و اضطراب موجب میشود که شما دیگر فرد متمرکز و سودمندی نباشید یا بیش از حد به برخی چیزها می پردازید یا بیش از اندازه به امور مهم بی توجه می شوید.

عملکرد شغلی و اجتماعی شما را مختل می سازد. بیش از حد به دیگران وابسته می شوید و به آن ها اعتماد و تکیه میکنید و اعتماد به نفس را از دست می دهید و خود را ناتوان می کنید .

اثرات مخرب بر احساسات :

احساس گیجی منگی و سر دگمی می کنید بیش از حد احساسات شما گوش به زنگ نشانه های خطر ناک خارجی یا درد های جسمانی می شوند و احساس ترس وجودتان را فرا میگیرد احساس میکنید که توان کنترل خویش را ندارید احساس تسلیم و ناتوانی می کنید و قدرت مقابله با مشکلات با بیماری ها را در خود نمی بینید .احساس مرگ قریب الوقوع به علتی نامعلوم در وجودتان رخنه می کند.

اثرات مخرب بر جسم:

قادر به آرامش و خواب راحت نیستید . احساس خستگی و کوبیدگی و ضعف و جسمانی دارید تنیده و بر انگیخته هستید سردرد درد سینه درد پا یا دست درد شکم و سوء هاضمه و کم اشتهائی زنگ زدن به گوش تاری دید احساس گزگز و سرگیجه وضعیت دفع نامناسب سردرد سفتی عضلات ناراحتی معده خشکی دهان تکرر ادرار و.. به سراغتان می آید.

درمان اضطراب:

در این روشها با استفاده از تر فنندهای روانی سعی میشود فشار حاصل از نگرانی از بین برود.

این استراتژی ها شامل دستور العمل های زیر است:

1- تبدیل نگرانی به عمل:

یا حل می شود به دنبال راه حل باشید و روش های عملی پوچ را اثبات کنید.

یا حل نمی شود پس رها میکنیم و دیگر به آن فکر نمی کنیم

2- استفاده از آبشار آرامش :

پرسش 1:من از چه چیز نگرانم

پرسش 2:آیا کاری در مورد آن از دستم بر می آید

1-بله :انجام راه حل فهرست تهیه کنیم.

2- به نگرانی خاتمه دهید و فکر نکنید.

پرسش 3: آیا کار مثبتی اکنون می توانم انجام دهم ؟

1- نه: با زمان برنامه ریزی کنید به نگرانی خاتمه دهید.

2-بله: هم اکنون انجام دهید به نگرانی خاتمه دهید.

3-نگرانی را با لگد بیرون بیندازید:

-تمرین حس ها

یک شی را شرح دهید.

خود را به کار مشغول کنید بازی باغبانی و ورزش و بافندگی ...

شعر را با آواز بخوانید

شمارش

4-تحریم نگرانی ها:

-الان وقت این فکرها نیست .

- به افکار مثبت و خوشایند فکر کنید.

5-ریختن نگرانی به زباله دان:

افکار منفی را روی کاغذ نوشته و بعد پاره کنید و دور بیندازید.

6- زمان بندی کردن نگرانی :

زمان خاصی از شبانه روز را به زمان نگرانی اختصاص دهید و آن زمان سراغ اضطراب رفته واز آبشار آرامش و یا مثبت سازی و ...استفاده کنید.

5- شیوه جذابیت داشتن:

1-پذیرش داشتن :

بهترین هدیه ای که میتوانید به دیگران ببخشید این است که به شیوه ای مثبت و بی چون چرا به آن ها توجه نشان دهید . به عبارت دیگر آنها را به طور کامل و بی حد و مرز بپذیرید در این وضعیت هرگز در جستجوی اشتباهات آنها نیستید و از آنها انتقاد نمیکنید آنه را به طور کامل و همانگونه که هستند می پذیرید این مرحله سر آغاز جذاب بودن است لذا لبخند بزنید وقتی در رویارویی با دیگران با شادمانی لبخند می زنید ناخود آگاه عزت نفس آنها را افزایش می دهید در این صورت این افراد حتی قبل از اینکه کلماتی بر زبان بیاورید شمارا انسانی جذاب و دوست داشتنی می دانند.

2- قدر شناس بودن:

هر گاه از دیگران به خاطر کارهای کوچک یا بزرگی که انجام داده اند قدر شناسی می کنید عزت نفس آنها را افزایش می دهید آنها احساسی می کنند مهم تر و دوست داشتنی تر بوده و انسان هایی کاردان و لایق هستند خود انگاره آنها اصلاح می شود و عزت نفسشان افزایش می یابد.

در هر موقعیتی به خاطر کارهای کوچک یا بزرگ دیگران از آنها تشکر کنید این کار علاوه بر افزایش عزت نفس آنها به عزت نفس خودتان نیز می افزاید

3-تایید کردن:

همه انسان ها در وجودشان نیازی ژرف ونیمه خود آگاه برای تایید رفتارها و موفقیت ها ی خود احساس میکند شاید بهترین معنای تایید کردن همان تعریف کرده باشد هر گاه دیگران را به خاطر کاری که انجام داده اند تایید میکنید عزت نفس آنها افزایش یافته احساس شگفت انگیزی نسبت به خود پیدا میکنند همچنین شما را انسانی تاثیر گذارتر و دوست داشتنی تر و بی نهایت جذاب ببینند.

4-تحسین کردن :

آبراهام لینکن

(همه انسان ها تحسین شدن را دوست دارند)

وقتی دیگران را به خاطر ویژگی ، دارایی ها یا موفقیت هایشان با تمام وجود تحسین می کنید به صورت ناخود آگاه احساس آنها را نسبت به خودشان بهبود می بخشید در چنین وضعیتی این افراد احساس می کنند پذیرفته شده و از آنها تقدیر شده است آن ها احساس می کنند که انسان هائی مهم و دوست داشتنی هستند به این ترتیب آنها هم به شما و هم به خودشان علاقه بیشتری نشان میدهند .

5- توجه نشان دادن :

(توجه نشان دادن) موثر ترین شیوه برای افزایش عزت نفس دیگران و عاملی مهم برای جذب فوری آن ها محسوب می شود .وقتی با تمام وجودبه دیگران توجه نشان می دهید احساس میکنند که دوست داشتنی و مهم هستند و علاقه آنها نسبت به شما به مراتب بیشتر میشود.

این 5 ویژگی قدرتمندترین ویژگی هائی هستند که در جهت افزایش عزت نفس در انسان ها تا به حال کشف شده اند.

از این به بعد هر زمان که با شخص یا اشخاص مهم زندگی خود روبرو می شوید چنین احساسی را بیافرینید و به گونه ای عمل کنید که گوئی به آنها نشان دهید که از دیدنشان بسیار شاد و مسرور شده اید به آنها لبخند بزنید و همه توجه خود را به آنها معطوف کرده طوری با آنها برخورد کنید که گوئی در آن لحظه مهم ترین انسان روی کره زمین محسوب می شوند فرقی نمی کند که آنها چه افرادی هستند صورت شما در نظر آن ها از گیرائی خاصی برخوردار شد.

درجه محبوبیتتان را از میزان اشتیاق دیگران به دیدارتان بسنجید. آتا ترک

در دنیا هیچ چیز به اندازه عشق و محبت حقیقی ارزش ندارد. توماس دیوید سون

محبتی که به انتظار پاسخ و پاداش به کسی میداری محبت نیست معامله است.

اکنون میدانید که رها کردن نگرانی ها و اضطرابات خطری ندارد و دیگر به آنها فکر نمی کنید.