

## غلبه بر اضطراب

نکته کلیدی برای عبور از اضطراب پذیرش کامل آن است. ماندن در لحظه حال و پذیرش اضطراب باعث غلبه بر آن می‌شود. برای مقابله موثر اضطراب از راهبردهای پنج گام زیر استفاده کنید. با استفاده از این شیوه قادر خواهید بود با پذیرش اضطراب مانع از تداوم آن شوید.

۱. اضطراب را بپذیرید. قبول کنید که مضطرب هستید. به آن خوش آمد بگویید. وقتی مضطرب می‌شوید به آن سلام کنید. بگویید "با روی خوش آن را می‌پذیرم". تصمیم بگیرید که آن را تجربه کنید. با آن نجنگید. طرد و خشم و نفرت خود را با پذیرش جایگزین کنید. با مقاومت، رنج اضطراب تداوم می‌یابد. سعی کنید با جریان اضطراب همگام شوید. آن را مسئول فکر و عمل خود ندانید.

۲. نظاره‌گر اضطراب خود باشید. بدون قضاوت مشاهده کنید - نه خوب، نه بد. آن را مهمان ناخوانده تلقی نکنید. در عوض، آن را در یک مقیاس ۰ تا ۱۰ درجه‌بندی کنید و کم و زیاد شدن آن را مشاهده کنید. نظاره‌گر خودتان باشید و اوج و فرودهای اضطراب را نگاه کنید. دوستانه افکار، احساس و رفتار خود را مشاهده کنید ولی بیش از اندازه بر روی آنها متمرکز نشوید و حساس نشوید. خودتان را از اضطراب جدا کنید. به طور خلاصه، در حال اضطراب باشید ولی خودتان را به آن واگذار نکنید.

۳. با اضطراب عمل کنید. موقعیت را عادی سازید. طوری عمل کنید که انگار مضطرب نیستید. اگر لازم شد سرعت خود را کم کنید ولی ادامه دهید. آرام و منظم تنفس کنید. اگر از موقعیت جدا شوید اضطراب شما فروکش خواهد کرد، اما ترستان در آینده بیشتر خواهد شد. اگر در موقعیت بمانید ترس و اضطراب شما از بین خواهند رفت.

۴. گام‌ها قبلی را تکرار کنید. (۱) اضطرابتان را بپذیرید، (۲) مشاهده کنید و (۳) و با آن عمل کنید تا زمانی که اضطرابتان به سطح مناسبی کاهش یابد. تا زمانی که اضطراب را بپذیرید، نظاره کنید و با آن عمل کنید، اضطراب فروکش خواهد کرد. این سه گام را تکرار کنید.

۵. منتظر بهترین باشید. آنچه از آن می‌ترسید به ندرت اتفاق خواهد افتاد. البته، وقتی اضطراب برگشت تعجب نکنید. بلکه از اینکه چگونه آن را مدیریت می‌کنید، شگفت زده شوید. تا زمانی که زنده هستید میزانی اضطراب خواهید داشت. باورهای خود مبنی بر این که می‌توانید اضطراب را کاملاً نابود کنید کنار بگذارید. با انتظار اضطراب‌های آتی، هنگام روبرو شدن با اضطراب خودتان را در موقعیت مناسبی برای پذیرش قرار دهید.