**ความคิดหรือความรู้สึกวิตกกังวลสร้างอุปสรรคให้คุณใช่ไหม**

เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกเครียด กังวล หรือกลัวเป็นครั้งคราว หรือตึงเครียดหรือวิตกกังวลในบางสถานการณ์ แต่ถ้าอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือสร้างอุปสรรคในการทำงานในแต่ละวัน คุณอาจต้องว่าเกิดอะไรขึ้น และวิธีที่จะจัดการความรู้สึกเหล่านี้

คุณอาจรู้สึกวิตกกังวล ซึ่งมักเป็นปฏิกิริยาปกติต่อความเครียด

**กลยุทธ์การช่วยเหลือตนเอง**

กลยุทธ์การเผชิญปัญหามักช่วยจัดการความคิดหรือความรู้สึกวิตกกังวลได้ ตัวอย่างเช่น การฝึกอย่างการหายใจ 4-7-8 สามารถช่วยให้ใจสงบลงได้ ดูวิดีโอของเดือนนี้เพื่อเรียนรู้วิธีการ

การพูดคุยกับตนเอง เช่นเตือนตัวเองถึงสถานการณ์ที่คล้ายกันที่คุณเคยเผชิญและวิธีเคยใช้จัดการ ลองจินตนาการว่าตัวเองพยายามใส่ความคิดที่จะช่วยหยุดความเครียด หรือแทนที่ความคิดในเรื่องที่เครียดด้วยความคิดที่เป็นบวกมากขึ้น

การดูแลสุขภาพโดยรวมสามารถช่วยให้รู้สึกสงบในช่วงเวลาที่มีความคิดวิตกกังวลและความเครียดได้เช่นกัน การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การออกกําลังกาย และการนอนหลับให้เพียงพอ จะช่วยเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีและลดความเครียดลงได้ การฝึกโยคะและการใช้สติ การทําสมาธิ การทํากิจกรรมที่คุณชอบ และใช้เวลาในธรรมชาติ

**ควรขอความช่วยเหลือเมื่อใด**

หากความรู้สึกเหล่านั้นยังคงอยู่และเริ่มรับมือได้ยากขึ้น ให้ปรึกษากับแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเพื่อขอความช่วยเหลือ สังเกตว่าความรู้สึกนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจําวันและพฤติกรรมของคุณหรือไม่ ความกังวลมากเกินไปและความรู้สึกวิตกกังวลอย่างต่อเนื่องอาจรวมถึงหรือนําไปสู่อาการทางร่างกายและพฤติกรรม เช่น

* อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก คลื่นไส้
* เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่สามารถมีสมาธิกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้
* ถอยห่างจากเพื่อนและครอบครัว
* หลีกเลี่ยงสถานที่หรือสถานการณ์บางอย่าง

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์หรือสุขภาพจิตสามารถช่วยค้นหาว่าสิ่งใดเป็นเหตุให้เกิดความวิตกกังวล พวกเขาสามารถช่วยแยกแยะได้ว่าเป็นความกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์หรือภาวะสุขภาพจิต และสามารถช่วยคุณให้ปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการเฉพาะของคุณ พวกเขาอาจแนะนํา

* "การบําบัดด้วยการพูดคุย" (หรือที่เรียกว่าการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม) เพื่อช่วยให้คุณระบุและเปลี่ยนรูปแบบการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ในเชิงรุก
* การจัดการด้วยการให้ยา ตัวอย่างเช่น ยาต้านอาการซึมเศร้าหรือยาต้านความวิตกกังวลเพื่อช่วยลดอาการต่าง ๆ
* การจัดการความเครียดด้วยตนเองและเทคนิคการผ่อนคลายเช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ข้างต้น

ข่าวดีก็คือ การได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมมีแนวโน้มที่จะประสบความสําเร็จอย่างมากที่ช่วยให้คนเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตและจัดการความวิตกกังวล

แหล่งข้อมูล**:**

HealthDirect, “Anxiety.” <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2566

HealthDirect, “Self-talk.” <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2566

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder.” <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2566

Mental Health Foundation, “Anxiety.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2566

NAMI, “Anxiety disorders.” <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2566

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2566

NHS, “Anxiety, fear and panic.” <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2566