



不安やパニックを

瞬間的な対処戦略は、不安な考えや感情を管理するのに役立つことがよくあります。ここでは、ご自分にとって最適な方法を探る方法をいくつかご紹介します。



ジャーナル(日誌)をつける

感情を外に出すことは、自分が経験していることを処理し、落ち着くのに非常に役立つ方法です。紙とペンを使って書いたり、自分宛てにメールを入力したり、耳で聴けるボイスメモを録音したり、自分にとって最適な方法で行うことができます。この記録を振り返れば、自分の経験や反応を評価し、潜在的なトリガーを特定するのに役立ちます。



呼吸法

呼吸法を実践すると、その瞬間に心を落ち着かせ、寝る準備ができたときや休憩が必要なときにリラックスできます。呼吸法にはさまざまなバリエーションがありますが、一般的に、それぞれの呼吸法に特有のカウントパターンで息を吸い、息を止め、吐き出します。

今月のツールキットには、呼吸法のハウツービデオが2つ含まれています。

- 4-7-8 呼吸法では、4つ数えてゆっくりと鼻から息を吸い、7つ数えて息を止め、8つ数えて吐き出します。
- ボックス呼吸法では、ヨガの練習から生まれた4カウントの深呼吸エクササイズを解説しています。4カウントごとに、息を吸い、息を止め、息を吐き出し、また息を止めます。

どちらのテクニックも、瞬間的に対処し、全体的な落ち着きを取り戻すために広く利用されています。副交感神経系を活性化し、心拍数と血圧を下げるのに役立ちます。また、消化やその他の重要な生命維持機能の促進にも役立ちます。長期にわたって回復力と全体的な健康の維持に役立ちます。



役に立たない考えをリフレーミングする

すでに動揺したり不安を感じているときに、ネガティブな思考がさらに気分を悪化させる可能性があります。したがって、困難な状況では、より前向きな方法を含め、他の可能性や視点を考えることが役立つ場合があります。リフレーミングをうまく実践するは、次のような質問を自分自身に問いかけることです。

- これほど不安な理由は何か？
- 私の大切な人がこのような状況に置かれていたら、私は何と言うだろうか？
- こうした役に立たない思考に至った根拠は何か？

リフレーミングのプロセスを行うと、その瞬間に気が散り、自己評価と問題解決に焦点を移すことができるため、気持ちが落ち着くのに役立ちます。そうすることで、自分をよりコントロールでき、力が湧き、楽観的に感じられるようになります。

練習すれば、ポジティブに考えることが生活の一部となり、精神的、感情的な健康と幸福感全体を改善するのに役立ちます。以下は、役に立たない考えをリフレーミングするためのステップ・バイ・ステップのガイドです。以下を自分に問いかけてみましょう。

1. ストレスを感じたり、不安な考えを抱く理由は何か？何が起きたのか？

2. どのような役に立たない考えをしているか？

3. そうした考えにより私はどのように感じるか？

4. こうした役に立たない思考を裏付ける根拠は何か？

5. こうした役に立たない思考に至った根拠は何か？

6. それらの根拠に基づいた場合、より役に立つ、現実的でバランスの取れた考え方とはどのようなものであるか？

次に、深呼吸して、他の考え方（視点）を底に沈め、自分をリセットしましょう。



体を動かす

一般的に、身体を活発に動かすとストレスを軽減し、リラックス感を高め、長期的な健康と幸福感を促進するのに役立ちます。フィットネスレベル、身体能力、興味の対象は人それぞれ異なるため、自分にとって最適なものを見つけることが重要です。

体を動かすことは、緊張をほぐし、パニック発作を起こしている場合など、その瞬間の不安な思考や感情を落ち着かせるのにも役立ちます。



助けを求めるタイミング

不安な考えや感情のコントロールが難しくなったり、日常生活に支障をきたしたりすることが心配な場合は、医療またはメンタルヘルスの専門家に相談してください。不安の原因を突き止め、それを管理するための措置を講じるのに役立ちます。

出典

アメリカ不安・うつ病協会、「ストレスと不安のためのエクササイズ」。2024年04月15日にアクセス。

クリーブランドクリニック、「ボックス呼吸の利点とテクニック」。2021年8月16日発行。

クリーブランドクリニック、「4-7-8呼吸エクササイズの方法」。2002年9月5日発行。

HealthDirect、「不安」。2022年9月レビュー。

メイヨークリニック、「ポジティブシンキング: ストレスを減らすにはネガティブな独り言をやめてください」2023年11月21日発行。

Mind、「パニック発作とは何か?」2021年2月発行。

NHS、「不安、恐怖そしてパニック」。2023年1月17日レビュー。

NHS、「ストレスを減らすための呼吸法」2022年8月15日レビュー。

NHS、「役に立たない考えをリフレーミングする - すべて人の心が重要です。」2024年04月15日にアクセス。

Optum Wellbeing、「ストレスや不安を軽減するために思考パターンを変える方法を学ぶ」。2023年12月発行。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。

WF13433129 144071-032024