



วิธีคลาย ความวิตกกังวล และความตื่นตระหนก

กลยุทธ์การรับมือในขณะนั้นมักช่วยให้คุณจัดการกับความคิดและความรู้สึกวิตกกังวลได้ ต่อไปนี้เป็นวิธีการสองสามวิธีที่คุณควรลองปฏิบัติตามเพื่อให้คุณเรียนรู้ว่าวิธีการแบบไหนเหมาะกับคุณที่สุด



การจดบันทึก

การระบายอารมณ์ออกมาอาจเป็นประโยชน์อย่างมากในการประมวลผลสิ่งที่คุณกำลังเผชิญอยู่และสงบสติอารมณ์ ซึ่งคุณสามารถทำได้ด้วยวิธีใดก็ตามที่เหมาะสมกับคุณที่สุด ไม่ว่าจะเขียนด้วยปากกาและกระดาษ การพิมพ์อีเมลถึงตัวเอง บันทึกเสียงเพื่อจดจำสำหรับฟัง หรือใช้วิธีอื่น การมีบันทึกนี้ทำให้สามารถมองย้อนกลับไปได้และช่วยให้คุณสามารถประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นและปฏิกริยาของคุณ และระบุปัจจัยกระตุ้นที่อาจเกิดขึ้นได้



การฝึกหายใจ

การฝึกหายใจสามารถช่วยให้คุณสงบสติอารมณ์ได้ทันทีในขณะนั้น และรู้สึกผ่อนคลายเมื่อคุณพร้อมที่จะนอนหรือต้องการหยุดพัก แม้ว่าวิธีการฝึกหายใจจะมีหลากหลายรูปแบบ แต่โดยทั่วไปแล้วจะแนะนำให้หายใจเข้า กลั้นลมหายใจ และหายใจออกในรูปแบบการนับที่เฉพาะเจาะจง

คุณจะพบวิดีโอวิธีการฝึกหายใจ 2 รายการในชุดเครื่องมือของเดือนนี้:

- เทคนิคการหายใจแบบ 4-7-8 แนะนำให้คุณหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ นับถึง 4 กลั้นลมหายใจนับถึง 7 และหายใจออกนับถึง 8
- เทคนิคการปรับลมหายใจจะแนะนำให้ฝึกหายใจเข้าลึก ๆ นับถึง 4 ซึ่งมาจากการฝึกโยคะ ในแต่ละครั้งให้นับถึง 4 ให้คุณหายใจเข้า กลั้นหายใจเข้า หายใจออก และกลั้นลมหายใจออก

เทคนิคทั้งสองนี้ใช้กันอย่างแพร่หลายในการรับมือกับช่วงเวลาดังกล่าวและเพื่อให้เกิดความรู้สึกความสงบโดยรวม สามารถกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ซึ่งช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมระบบการย่อยอาหารและการทำงานที่สำคัญอื่น ๆ ในการดำรงชีวิต ช่วยให้คุณสามารถสร้างความยืดหยุ่นและสุขภาวะที่ดีโดยรวมได้ในระยะยาว



การเปลี่ยนกรอบความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์

เมื่อคุณรู้สึกอารมณ์ไม่ดีหรือกังวล ความคิดเชิงลบอาจทำให้คุณรู้สึกแย่ลงไปอีก ดังนั้นในสถานการณ์ที่ยากลำบากต่างๆ การพิจารณาความเป็นไปได้และมุมมองอื่น ๆ รวมถึงมุมมองเชิงบวกอื่น ๆ อาจเป็นประโยชน์มากกว่า วิธีการที่ดีในการฝึกเปลี่ยนกรอบความคิดคือการถามตัวเอง เช่น:

- ทำไมฉันถึงกังวลเรื่องนี้ขนาดนี้
- ถ้าหากมีคนที่คุณรักตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ ฉันจะบอกเขาอย่างไร
- มีหลักฐานอะไรที่กระตุ้นความคิดที่เปล่าประโยชน์เหล่านี้

กระบวนการเปลี่ยนกรอบความคิดยังช่วยให้คุณรู้สึกสงบมากขึ้น เนื่องจากการเบี่ยงเบนความสนใจของคุณในขณะนั้น และช่วยเปลี่ยนความสนใจของคุณไปที่การประเมินตนเองและการแก้ปัญหา สิ่งนี้จะช่วยให้คุณรู้สึกควบคุมได้และมีพลังมากขึ้น และมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

ด้วยการฝึกฝน การคิดเชิงบวกมากขึ้นอาจกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณ และช่วยปรับปรุงสุขภาพจิต อารมณ์ และสุขภาวะที่ดีโดยรวมของคุณได้ ต่อไปนี้คือคำแนะนำที่ละเอียดและขั้นตอนเพื่อช่วยเปลี่ยนกรอบความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ ถามตัวเองว่า:

1. เหตุใดเราจึงเครียดและ/หรือมีความคิดวิตกกังวล เกิดอะไรขึ้น

2. เรามีความคิดอะไรที่ไม่เป็นประโยชน์บ้าง

3. ความคิดเหล่านั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร

4. มีหลักฐานอะไรที่สนับสนุนความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์เหล่านี้

5. มีหลักฐานอะไรที่กระตุ้นความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์เหล่านี้

6. จากหลักฐานเหล่านี้ วิธีคิดเกี่ยวกับเรื่องที่มีประโยชน์ เป็นจริง และ/หรือมีความสมเหตุสมผลมากกว่า คืออะไร

จากนั้น หายใจเข้าลึก ๆ ปลดปล่อยให้มุมมองอื่น ๆ หายไปและปล่อยให้ตัวเองรีเซ็ต



การเคลื่อนไหวร่างกายของคุณ

การออกกำลังกายเป็นวิธีที่เป็นประโยชน์โดยทั่วไปในการลดความเครียด เพิ่มความรู้สึกผ่อนคลาย และส่งเสริมสุขภาพและสุขภาวะที่ดีในระยะยาว เนื่องจากระดับความแข็งแรงของร่างกายส่งผลให้ความสามารถทางกายภาพและความสนใจของทุกคนแตกต่างกันออกไป ดังนั้นการค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณจึงเป็นสิ่งสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายของคุณยังช่วยให้คุณคลายความตึงเครียดและสงบสติอารมณ์และความรู้สึกวิตกกังวลในขณะนั้นได้ รวมถึงในกรณีที่คุณกำลังประสบกับอาการตื่นตระหนกด้วย



เมื่อใดที่ควรขอความช่วยเหลือ

หากคุณกังวลเรื่องความคิดวิตกกังวล และความรู้สึกต่าง ๆ เริ่มยากขึ้นที่จะจัดการหรือขัดขวางการใช้ชีวิตประจำวันของคุณ ให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์หรือสุขภาพจิตเพื่อขอความช่วยเหลือ พวกเขาสามารถช่วยค้นหาสาเหตุที่ทำให้คุณวิตกกังวลและช่วยคุณดำเนินการเพื่อจัดการกับปัญหาเหล่านั้น

แหล่งข้อมูล

Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety." เข้าถึงเมื่อ 15 เมษายน 2024

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." เผยแพร่เมื่อ 16 สิงหาคม 2021

Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise." เผยแพร่เมื่อ 5 กันยายน 2022

HealthDirect, "Anxiety." ตรวจสอบเมื่อเดือนกันยายน 2022

Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress." เผยแพร่เมื่อ 21 พฤศจิกายน 2023

Mind, "What is a panic attack?" เผยแพร่เมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2021

NHS, "Anxiety, fear and panic." ตรวจสอบเมื่อ 17 มกราคม 2023

NHS, "Breathing exercises for stress." ตรวจสอบเมื่อ 15 สิงหาคม 2022

NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters." เข้าถึงเมื่อ 15 เมษายน 2024

Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety." เผยแพร่เมื่อเดือนธันวาคม 2023

© 2024 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์

WF13433129 144077-032024