

KAYGI DÜZEYİNİ AZALTMA

Eğer kaygıdan dolayı sorun yaşayanlardan biriyseniz, gününüzün büyük bir kısmını fiziksel belirtilerle boğuşarak, korku duyarak, veya yaşadığınız kaygı hissini etrafınızdan gizleyerek geçirmeye çalışıyor olabilirsiniz. stres yaratan faktörler meydana geldiğinde kalp atışlarınızın hızlanması, titreme, baş dönmesi, takıntılı düşünceler ve diğer semptomlar ortaya çıkabilir.

Kaygı kendinizi kısıtlanmış gibi hissetmenize neden olabilir. ve bir kere böyle hissettiğinizde kendinizi nasıl daha iyi hissedeceğinizi bilmeniz daha zor hale gelir. Eğer kaygı yaşıyorsanız, cesaretinizi kaybetmeyin. Yapılan araştırmalara göre kaygıyı azaltmaya yönelik basit alışkanlıklar kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Kaygıyı yenmeyi ve hayatınızın kontrolünü tekrar ele alabilmeniz için kullanabileceğiniz beş kolay alışkanlığı paylaşıyoruz.

Endişe hislerinizi aylar veya yıllar boyunca gizlediğiniz zaman endişe duymanız sizin kendi hatanız olduğunu sanmaya devam edersiniz. Kaygı duymak sizin hatanız değil. Kim olduğunuzla ilgili doğuştan getirdiğiniz herhangi bir sorun yok. Siz iyi değerli ve özel bir insansınız. Siz sadece kaygıdan dolayı zarar görüyorsunuz.

Kaygılarınızı kabul edin. Kendinizi nasıl hissettiğinizi, güvendiğinizi bir arkadaşınızla eşinizle veya akrabanızla paylaşın. Doktorunuzla konuşun. Kaygı hislerinizi kabul ettiğiniz zaman kendinizi daha iyi hissetmek için önemli bir adım atmış oluyorsunuz. Gerçeklerle yüzleşerek sorununuza bir isim vermiş olursunuz. Böylece onu çözmeye yönelebilirsiniz. Kendinizi nasıl daha iyi hissedeceğinizi öğrenmek için bir kapı açacaksınız.

İçsel Gücünüzü Her Gün Ayarlayın

İçsel gücünüzü diğer kaslarınız gibi bir kas olarak düşünün. Ne kadar çok kullanırsanız o kadar kuvvetli bir hale gelir ve başarıma şansınız o kadar artar. Sağlıklı bir yaşam stratejisini her denediğinizde kaygılarınızı yenme beceriniz de artmaya başlar. Dün yapamadığınız bir şeyi bugün yapabilirsiniz. Pratik yaparak yeni becerileriniz otomatik hale gelir. Bu, endişeden bağımsız olmanızı sağlar.

Küçük, gerçekleştirilebilir hedefler belirleyin.

Kaygılı insanlar, kendileri için gerçekçi olamayacak derecede yüksek hedefler belirleme eğilimindedirler. Bu eğilime karşı gelmek için, daha kolay gerçekleştirebileceğiniz hedefler belirleyin. Bu kendinize olan güveninizi ve başarıma hissini tazeler. stresle baş etmek ve kaygılarınızı azaltmak için beceriler öğrendiğiniz zaman, küçük adımlar atmak işe yaramaktadır. Örneğin; Eğer hedefiniz derin nefes almayı yaşamınıza katmak ise bunu bir saat boyunca denemek yerine, 3-4 kez birer dakikalık aralıklarla bunu denemeye başlayın. Küçük, gerçekleştirilebilir hedefler seçmek, zamanla sizin tahmininizden daha fazla ilerlemenize yardımcı olacaktır. Bu sizin ulaşmak istediğiniz en son yere ulaşmanızı sağlar; Daha mutlu ve daha az endişenin olduğu bir yaşam.

Farkına varın; şu an, kendinizi daha iyi hissetmeye başlamak için en uygun zaman. Şunu bilin ki; siz beklemekten vazgeçip öğrenmeye başlamadan, korku ve endişeleriniz hep var olacaklar. Endişelerinizin üstesinden gelebilmeniz için ulaşabileceğiniz bir çok kaynak var; kitaplar, eğitimler, doktorlar, danışmanlar, destek grupları vs.

Bazılarınız, endişelerini yenmek için "uygun" zamanı bekliyor. Kendi kendinize şöyle diyebilirsiniz; "Şu an kaygılarımla mücadele edemem. Hayatımda değişiklikler yapmak için, belirtilerimin çok kuvvetli olmadığı bir zaman kadar bekleyeceğim." veya "Yaşamım daha az telaşlı bir hale geldiğinde değişiklikler yapacağım..." Eğer böyle düşünüyorsanız, bunların gerçekleşmesi için bir ömür boyu bekliyor olacaksınız. Çünkü hayatınız daha iyi bir hale getirmek için başka bir şeyin gerçekleşmesini beklerseniz, var olan gücünüzü boşa harcamış olursunuz. Endişelerinizi ve kontrolü kaybettiğinize dair hislerinizi daha da beslemiş olursunuz.

Kaygılarınız yenmek için tek uygun zaman şimdi ve şu an... Başlamak için, belirtilerinizden kurtulmaya, kendinizi daha enerjik hissetmeye veya herhangi başka bir şeyin olmasına ihtiyacınız yok.
Tek yapmanız gereken ilk adımı atmak.