

آنچه درباره اضطراب و مهار آن باید بدانیم؟

اضطراب چیست؟

برخی از رویدادهای زندگی ما را متقاعد می کند که در وضعیت خطرناکی هستیم در این شرایط اضطراب، واکنشی طبیعی است. کار اضطراب بسیج کردن نیروی دفاعی بدن است و به ما هشدار می دهد که گوش به زنگ باشیم و خود را از خطر حفظ کنیم. اگر دلیل موجهی برای اضطراب شما وجود داشته باشد داشتن اضطراب اشکالی ندارد و انرژی لازم برای یافتن راه حل مناسب را فراهم می کند اما زمانی مشکل آفرین است که شما بدون دلیل موجه احساس ناراحتی و نگرانی کنید. در نتیجه شما بی جهت دچار رنج و عذاب می شوید.



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
معاونت بهداشت



۷۴۵۰۷۱۱
طراحی و اجرا
۰۹۱۴۰۵۱۰۵۸۰

فرق بین ترس و اضطراب در این است که ترس اغلب به ارزیابی فرد از یک خطر واقعی بر می گردد اما اضطراب حالت هیجانی نگرانی و دلوپسی به علت خطری نامعلوم اطلاق می شود.

اضطراب و نگرانی هم می تواند به ما نیرو بخشد و ما را برای برخورد با مشکلات آماده کند و هم می تواند عملکرد طبیعی ما را مختل سازد.

وجود مجموعه ای از علائم بدنی، فکری و روانی ما را متوجه می کند که مضطرب هستیم:

نشانه ها و علائم بدنی: تپش قلب، تنگی نفس، تهوع، بی خوابی و بی اشتها، تکرر ادرار، عرق کردن، احساس داغی، برافروختگی چهره.

آشفتگی فکری: سردرگمی، اختلال در حافظه و تمرکز، حواس پرتی، کمرویی، گوش به زنگی.

نشانه ها و علائم روان شناختی: عصبی، بی طاقت شدن، نگرانی، بیش از حد هشیار شدن، وحشتزدگی، دلوپسی، هیجان زده و بیقراری.



راههای کنترل و مقابله با اضطراب:

- علل بروز اضطراب و استرس را در خود مان بشناسیم تا بتوانیم راه حل مناسب و موثری را جستجو ، انتخاب و بکار بگیریم
- روش های صحیح آرام سازی عضلانی و تنفس عمیق را یاد بگیریم (بهتر است از یک روانشناس و مشاور کمک بخواهیم).
- رژیم غذایی منظمی داشته باشیم.
- ورزش منظم را در برنامه روزانه خود اهمیت داده و حداقل ۳۰ دقیقه ورزش و تحرک بدنی داشته باشیم.
- ضمن حضور در طبیعت از گردش و تفریح مفرح و لذت بخش استفاده کنیم.
- از مصرف سیگار و قلیان، مواد مخدر و الکل خودداری کنیم.
- شوخ طبع و خوش مشرب بوده ، روابط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنیم
- نقاط قوت، توانایی ها و ضعف های خود را شناسایی کرده و ضمن تقویت توانایی های مان نسبت به اصلاح نقاط ضعف خود تلاش کنیم.
- از بی برنامه گی که عامل مهم اضطراب است خودداری کرده و فعالیت های روزانه و نیازهای اقتصادی خود را در سه بخش خیلی ضروری، ضروری و غیر ضروری تقسیم کرده و بیشترین زمان را برای مسائل خیلی ضروری اختصاص دهیم.
- در صورت وجود و تداوم علائم اضطرابی به یک روان شناس، مشاور یا روانپزشک مراجعه کرده توصیه ها و مداخلات رفتاری و درمانی ارائه شده او را مورد توجه قرار داده و انجام دهیم.