

اضطراب چیست؟



پیشنهاد هایی برای کاهش اضطراب



یکی از پیامدهای اجتناب ناپذیر اضطراب، تنش جسمانی در بدن است. تمرین تکنیک آرام سازی عضلانی پیشرونده به صورت روزانه برای کاهش تنش جسمانی و اضطراب بسیار مفید است. اهداف اصلی تکنیک آرام سازی، این است که شما تفاوت انقباض و آرامش را درک کنید. شروع این تکنیک این گونه است که به راحتی بر روی یک صندلی بنشینید و یا بر روی یک کاناپه دراز بکشید. به مدت چند دقیقه نفس بکشید و در ادامه عضلات ساعد (مشت کردن دست ها)، عضلات بارو (منقبض کردن ماهیچه های بازو)، عضلات ساق پا، عضلات ران، عضلات شکم، عضلات پشت و بالای سینه، عضلات شانه ها، عضلات پشت گردن، عضلات چشم ها، لب ها، ابروها و پیشانی و فرق سر را به مدت پنج ثانیه منقبض کنید و سپس به مدت ده ثانیه آرام آرام آن ها را رها کنید. سپس به مدت چند دقیقه نفس عمیق بکشید و به تفاوت بین تنیدگی و رهاسازی عضلات توجه کنید و اجازه بدهید عضلات تان شل و گرم شوند.....

تعریف اضطراب:
اضطراب هشداری است که فرد را گوش به زنگ می کند. یعنی به فرد هشدار می دهد که خطری در راه است. هر کسی دچار اضطراب می شود و علایمی نظیر سر درد، تعریق، تپش قلب، احساس تنگی در قفسه سینه و ناراحتی معده را تجربه می کند. فرد مضطرب ممکن است احساس بی قراری هم بکند که نشانه اش این است که نمی تواند یکجا بنشیند یا بایستد.



پیامدهای اضطراب:
افراد مبتلا به اختلال های اضطرابی، خود را در انجام امور زندگی همچون روابط اجتماعی و یا حفظ روابط با ثبات ناتوان می بینند. ممکن است به هر کاری دست بزنند تا از رویارویی با برخی از افراد، مکان ها و یا فعالیت هایی همچون رانندگی، سوار شدن در آسانسور پرهیز کنند. احتمالا نمی توانند ازدحام، تجمعات اجتماعی، فضاهای باز را تحمل کنند. آن ها اغلب از مشکلات خواب رنج می برند. برخی در اجتماع منزوی می شوند و یا خانه نشین می شوند. کسانی که از اضطراب رنج می برند بیشتر احتمالا دارد که افسرده شوند. اضطراب با مشکلات قلبی، فشار خون بالا، ناراحتی دستگاه گوارش، آسم و مجموعه ای از مشکلات جسمی در ارتباط است.

بی خوابی یکی دیگر از شایع ترین عوارض اضطراب است. حال چطور بر بی خوابی خود غلبه کنیم:
زمان خوابیدن خود را مشخص و منظم کنید و از چرت زدن در طول روز خودداری کنید. فقط زمانی به بستر بروید که قصد خوابیدن دارید و اضطراب را با خود به بستر نبرید. نگرانی ها و فکر کردن درباره فعالیت های فردا را به قبل یا بعد از زمان خوابیدن موکول کنید. مصرف برخی نوشیدنی ها و غذاها را در شب کاهش دهید یا حذف کنید. اگر خواب تان نمی آید از بستر خارج شوید و سعی نکنید به زور بخوابید.