

اضطراب: اضطراب یک پاسخ طبیعی در عکس العمل با تنش یا تهدیدات درک شده است که با احساس تشویش، ترس و ورخطا بودن مشخص میشود. این یک تجربه عام بدن انسان است، اما زمانیکه بیش از حد یا طاقت فرسا شود، میتواند در زندگی روزمره و آسایش، اختلال ایجاد کند. اضطراب میتواند به اشکال مختلف از جمله اختلال اضطراب عمومی، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال وحشت زده و ترس های خاص ظاهر شود.

در اینجا برخی از علائم عمومی اضطراب را ذکر مینماییم:

- نگرانی یا ترس بیش از حد در مورد موقعیت های روزمره
- احساس نارامی و یا بی قراری
- مشکل در تمرکز
- زود رنجی
- تنش عضلاتی
- ضربان قلب سریع
- عرق کردن
- لرزیدن یا لرزش
- اجتناب از موقعیت های اضطراب آور یا پریشان کننده

روش های مقابله سالم برای مدیریت اضطراب عبارت اند از:

- **تمرینات تنفس عمیق:** تنفس دیافراگمی (حجاب عاجز) را تمرین کنید یا روش های مانند تنفس عدد چهار یا تنفس به داخل (گرفتن هوا) تا حساب نمودن چهار، نگه داشتن نفس تا حساب نمودن چهار، تنفس به داخل (گرفتن هوا) تا حساب نمودن چهار، نگهداشتن تا حساب نمودن چهار را برای آرام کردن اعصاب تان امتحان کنید.
- **تمرکز حواس و مراقبه:** در تمرینات تمرکز حواس و مراقبه شرکت کنید و به خود در زمان حال کمک نماید تا افواهاات فکری در مورد گذشته یا آینده را کاهش دهید
- **تمرین منظم:** فعالیت بدنی میتواند با ترشح اندورفین، که تقویت کننده های طبیعی رفتار و خوی است، به کاهش اضطراب کمک میکند. در اکثری روزهای هفته حداقل 30 دقیقه ورزش متوسط داشته باشید.
- **عادات سبک زندگی سالم:** رژیم غذایی متعادل داشته باشید، خواب کافی را در اولویت قرار دهید، مصرف کافئین و الکل را محدود کنید و از مصرف مواد مخدر پرهیز کنید، اینها میتوانند علائم اضطراب را تشدید کنند.
- **قرار گرفتن در معرض عوامل استرس زا را محدود کنید:** محرک های که اضطراب شما را بدتر میکنند شناسایی کنید و کوشش نماید در صورت امکان قرار گرفتن در معرض، آنها را به حداقل برسانید. این ممکن است شامل تعیین مرزها، ترک نمودن کار و وظایف، یا تمرین برقراری ارتباط قاطعانه باشد.
- **به دنبال پشتیبانی / کمک باشید:** در مورد احساسات خود با دوستان قابل اعتماد، اعضای خانواده یا یک کارمند روانی ویا رفتاری صحبت کنید. بعضی اوقات، ابراز نگرانی های خود میتواند باعث تسکین شود و دریافت تاییدیه و حمایت از دیگران میتواند آرام بخش باشد.
- **افکار منفی را به چالش بکشید:** برای به چالش کشیدن الگوهای تفکر غیرمنطقی یا فاجعه آمیز که به اضطراب کمک میکنند، روش های سلوک -رفتاری را تمرین کنید. افکار منفی را با دیدگاه های واقعی تر و متعادل تر جایگزین کنید.
- **کار های خود را تنظیم نمایید:** روز خود را با یک برنامه منظم سازماندهی کنید و اهداف قابل دستیابی را تعیین کنید. داشتن حس منظم و موفقیت میتواند حس کنترل و ثبات را ایجاد کند و میتواند اضطراب را کاهش دهد.
- **در فعالیت های جالب شرکت کنید:** در سرگرمی ها یا فعالیت های شرکت کنید که از آنها لذت میبرید و آنها را برآورده میکنید. درگیر شدن در تجارب لذت بخش میتواند افکار مضطرب را تغییر داده و باعث آرامش شود.