

اضطراب

اضطراب یا پرېښاني د احساس شویو گواښونو لپاره طبیعي غبرگون دی، چې د اندیښنې، ویرې، او پرېښانه احساساتو په شکل مشخص کیږي. دا یو عامه بشری تجربه ده، مگر کله چې دا ډیره شي یا د تحمل څخه لوړ لاره شي، کولی شي ورځني ژوند او هوساینې ته گواښ وگرزی. اندیښنه کولی شي په مختلفو بڼو کې ښکاره شي، په شمول د عمومي اندیښنې اختلال، د ټولنیزې اندیښنې اختلال، ځانگړي ډار او ویره

دلته د اضطراب ځینې عامې نښې ذکر شوی:

- د ورځنیو حالاتو په اړه ډیره اندیښنه یا ویره
- د نا آرامۍ یا په ځنډه کې احساس کول
- په تمرکز کې مشکلات
- خپگان
- په عضلاتو کې د فشار احساس
- د زړه ضربانو چټکیدل
- خوله کول
- لرژېدل او رپریدل

د اضطراب راپاروونکي حالتو څخه مخنیوی:

د اضطراب اداره کولو لپاره د صحي مقابلي میکانیزمونه په لاندې ډول دي:

د ژور تنفس تمرینونه: د عصبي سیستم د آرامولو لپاره د حجاب حاجز تنفس تمرین وکړئ یا د مربع تنفس په څیر تخنیکونو هڅه وکړئ (د څلور شمیرو لپاره ساه اخیستنه، د څلورو شمیرو لپاره د اخیستل شوی ساه ساتنه، د څلورو شمیرو لپاره ساه اخیستنه ، او د څلورو شمیرو لپاره د اخیستل شوی ساه ساتنه)

ذهنیت او مراقبت: د ذهنیت په تمرینونو یا مراقبت کې بوخت اوسئ ترڅو خپل ځان په اوسني شیبه کې احساس کړئ او د تیر یا راتلونکي په اړه گمانونه کم کړئ

منظم تمرین: فزیکي فعالیت کولی شي د انډورفین په افراز سره د اضطراب کمولو کې مرسته وکړي ، کوم چې طبیعي مزاج لوړونکي دي. د اونی په ډیری ورځو کې لږ تر لږه 30 دقیقې اعتدالی تمرین وکړئ

د صبحي ژوند کولو عادتونه: متوازن خواړه و خورۍ، کافي خوب ته لومړيتوب ورکړئ، د کافين او الکولو مصرف محدود کړئ، او د تفريحي درملو څخه ډډه وکړئ، ځکه چې دا ډول درمل کولی شي د اضطراب نښې لا پسې زياتې کړي

د فشارونو سره مخ کيدل محدود کړئ: هغه محرکونه وپېژنئ چې ستاسو د اضطراب سبب گرځي او هڅه وکړئ چې د امکان په صورت کې وسره مخ کيدل کم کړئ. پدې کې کيدای شي د سرحدونو ټاکل، د دندو سپارل، يا د قوي اړيکو تمرين کول شامل وي

د مرستې غوښتنه وکړئ: د خپلو احساساتو په اړه د باور وړ ملگرو، د کورنۍ غړو، يا معالج ډاکټر سره خبرې وکړئ. ځينې وختونه، په ساده ډول ستاسو د انديښنې څرگندول کولی شي هوساينه چمتو کړي، او د نورو څخه د اعتبار او ملاتړ ترلاسه کول ممکن آرامتيا منځته راوړي

منفي فکرونه وننگوی: د ادراکي چلند تخنيکونو تمرين وکړئ ترڅو د غير منطقي يا ناوړين فکر کولو نمونو ننگونې وکړاي شي، چې د اضطراب سره مرسته کوي. منفي فکرونه په ډير حقيقي او متوازن ليد سره بدل کړئ

يو معمول جوړ کړئ: خپله ورځ د منظم مهالویش سره تنظيم کړئ او د لاسته راوړلو وړ اهداف وټاکئ. د معمول او لاسته راوړنې احساس درلودل کولی شي د کنټرول او ثبات احساس رامینځته کړي، کوم چې کولی شي اضطراب کم کړي

په زړه پورې فعاليتونو کې ښکېل شئ: په سرگرميو او فعاليتونو کې چې تاسو ته خوندور دی برخه واخلي او اجرا يې کړئ. په خوندورو تجربو کې ښکېلتيا کولی شي د انديښنو څخه مخنيوی وکړي او آرامۍ ته وده ورکړي