



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

## پیام روانشناس

### هفت توصیه برای مدیریت اضطراب

دکتر سبھانی

کد: ۱۰/۰۶/۱۴۰۱/آ س س ر/ ۱۰

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

### نتیجه گیری:

تانیشا رنجر، روان‌شناس بالینی از نوادا در آمریکا، می‌گوید:

«هسته اصلی هر اضطرابی یک ترس است.»

او می‌افزاید:

«اضطراب، تمرکز بر آینده و ترس از رخ دادن فاجعه است. شما نمی‌توانید روی این حس نامی بگذارید، زیرا مطمئن نیستید که چه حسی دارید. فقط می‌دانید که این حس هر لحظه ممکن است دردسرساز شود.»

پس همیشه در حال زندگی کنید.

### ۷. بهترین درمان را برای خود بیابید.

اگر اختلال اضطراب را در خود تشخیص دادید، دید مثبت‌تان را حفظ کنید. امروزه روش‌های درمانی مفید و بسیاری مانند "رفتار درمانی شناختی" برای حل این مشکل وجود دارند که می‌توانند الگوهای تفکری شما را تغییر دهند و البته بهترین اقدام در وهله اول پیدا کردن یک درمانگر است تا کار شما را راحت‌تر کند؛ فردی که در درمان اختلال اضطراب تجربه دارد.

## هفت توصیه مدیریت اضطراب:

**اضطراب** یک اختلال جدی است که باید تحت درمان قرار گیرد اما با ترفندها و تغییراتی در سبک زندگی می‌توان آن را به شیوه‌ای مطلوب مدیریت کرد.

متخصصان سلامت روان همواره تاکید دارند که اندکی استرس برای پیش بردن زندگی لازم است و می‌تواند به شما انگیزه تلاش بدهد اما اگر این استرس، زیاد و طولانی مدت شود می‌تواند به اختلال اضطراب تبدیل شده و در نهایت انجام کارهای عادی و روزمره را برای فرد دشوار می‌سازد و زندگی عادی او را مختل می‌کند.

بسیاری از مردم اختلال اضطراب را دستکم می‌گیرند و اغلب به اشتباه تصور می‌کنند که با قدرت اراده می‌توان به سادگی بر علائم این اختلال غلبه کرد در حالیکه به هیچ وجه اینگونه نیست و در صورت ابتلا به آن باید به دنبال درمان تخصصی بود و در عین حال برای کنترل این اختلال تغییرات در سبک زندگی ضروری است.

به گزارش سایت اینترنتی متخصصان سلامت روان، اگر شما هم روزانه احساس استرس می‌کنید سعی کنید.

### برای مدیریت اضطراب خود از ترفندهای زیر کمک بگیرید:

۱. **تحرك و فعاليت بدني خود را بيشتر كنيد.** ورزش منظم موجب آزادسازی و ترشح اندروฟิน‌ها در بدن می‌شود که ترکیبات شیمیایی طبیعی برای ایجاد احساس خوب هستند. حداقل در پنج روز از هفته روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

۲. **خواب شبانه کافی داشته باشید.**

۳. **ذهن خود را پاکسازی کنید.**

برای این کار در ساعات بیداری طول روز، فواصل زمانی کوتاهی را برای جدا شدن از هر آنچه به شما استرس می‌دهد انتخاب کرده و این زمان‌های کوتاه مدیتیشن (مراقبه) کنید یا به موسیقی آرام بخش گوش دهید. این دو کار بسیار برای پاکسازی ذهن مفیدند.

۴. **رژیم غذایی سالم رکن اصلی آرامش و سلامت روان است.**

وعده‌های اصلی غذایی را از دست ندهید. همچنین مصرف کافئین را محدود کنید چرا که در تشدید اضطراب و حملات پانیک (حملات ترس و وحشت) نقش دارد.

۵. **در صورت نیاز از پزشک و روان درمانگر کمک بگیرید.** به خصوص اگر سابقه خانوادگی ابتلا به اضطراب و افسردگی دارید.

۶. **احساسات خود را تحت نظر داشته باشید.**

از حال و هوای روزانه خود یادداشت بردارید و نسبت به علائم هشدار اختلال اضطراب گوش به زنگ باشید. علائم احتمالی این اختلال شامل نگرانی مداوم، پرهیز از حضور در موقعیت‌های اجتماعی، حملات پانیک و کابوس‌های شبانه هستند.