

چگونه اضطراب خود را کاهش دهیم؟



کد : pa-booklet-005

منابع : کتاب ایجاد آرامش با حفظ هوشیاری

واحد آموزش سلامت همگانی

تهیه کننده : سمیه ربانیان - ندا سلیمانی

ویراستار علمی : دکتر فریبا فغانی



اضطراب خود را بشناسید

نشانه های روان شناختی اضطراب:

دلوآپسی، تحریک پذیری ، هراس، بی تابي، احساس خطر غریب
الوقوع، بی قراری، ترس ، ناتوانی در حفظ آرامش، دشواری در تمرکز
، مشکلات خواب و فقدان لذت

نشانه های جسمانی اضطراب:

خشکی دهان، سرخ شدن، تهوع و استفراغ، غش و ضعف، اسهال،
یبوست، سرگیجه، تنش عضلانی، تکرر ادرار، تحرک بیش از حد،
مشکلات جنسی، لرزش، طپش قلب، افزایش ضربان قلب یا

بی نظمی ضربان آن، آه کشیدن ، تنفس تند و سریع، تعریق به ویژه در کف دست ها ، تنفس های کوتاه، رنگ
پریدگی و احساس خفگی



نگرانی و تشویش ، دید ما را بسته می کند
پذیرش خونسردانه مشکل به ما اجازه می دهد که
شرایط را آسان تر ارزیابی کنیم و گزینه ها را ببینیم .

به روانپزشک مراجعه کنید .

با روانشناس در تعیین عوامل ایجاد کننده اضطراب مشورت کنید .

داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک و در زمان تعیین شده استفاده کنید .

نگرانیتان را بپذیرید .

به تدریج و با کمک دیگران با عوامل ترس آور مواجه شوید .

در مقابل خواسته دیگران قاطع باشید و در صورت لزوم به آنها نه بگویید .

سعی کنید در مکان ها و اجتماعی که باعث ترس و اضطراب می شوند به تدریج و به تنهایی

شرکت کنید.



- کلمات نگران کننده انرژی منفی دارند ،
- از کلمات نگران کننده دوری کنید .
- اندیشه‌های مثبت را جایگزین افکار نگران کننده کنید .
- زمان خود را صرف حرف زدن مثبت کنید .
- برای انجام کارهای خود برنامه ریزی کنید .



نوع نگاهتان به مسائل را تغییر دهید مثبت اندیش
باشید .

دغدغه های متعدد نداشته باشید .

مشکلات را دسته بندی کنید و برای رفع هر کدام
زمانی مشخص کنید و اقدام کنید .

در صورتی هم که مشکلات قابل رفع نیستند به گونه ای
با آنها کنار بیاوید .

اجازه ندهید گرفتاری ها عملکرد و زندگی شما را تحت
تاثیر قرار بدهند .

توجه خود را به سمت فعالیت‌های دیگر هدایت کنید



ورزش و فعالیت بدنی به طور منظم :

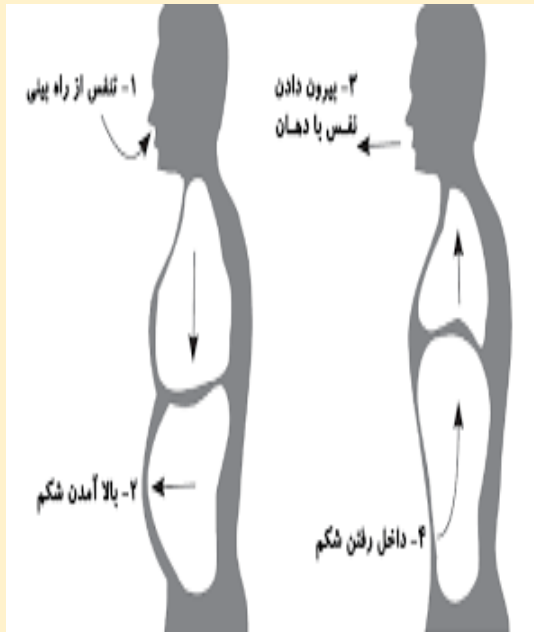
ورزش‌هایی مانند پیاده روی در فضای باز و یوگا را انجام

دهید ورزش به دلیل بالا بردن سطح هورمون شادی و

کاهش هورمون استرس باعث نشاط و سرخوشی و

فعال تر شدن در زندگی روزمره می‌شود .

تنفس صحیح را تمرین کنید :



از تنفس های سریع و ناتمام جلوگیری کنید .

به آرامی از طریق بینی با ۵ شماره نفس بکشید ، به طوری

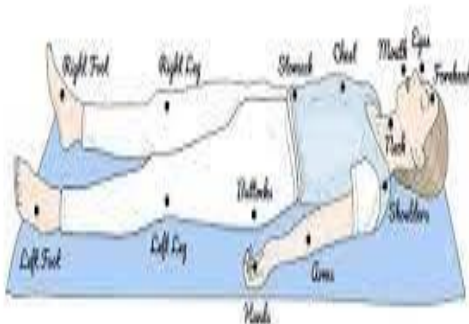
که شکم بالا بیاید شانه ها نباید بالا بیایند ، هوا را از طریق

دهانتان با ۸ شماره بیرون دهید ، به طوری که شکم

کاملاً داخل برود .

از روش های آرامسازی استفاده کنید :

به این صورت که روی تخت دراز کشیده ذهن خود را آزاد کنید ، شروع به سفت کردن و شل کردن عضلات خود کنید ، از عضلات صورت شروع کنید اخم کنید ، به مدت ۱۰ ثانیه این حالت را نگه دارید و سپس برای ۱۰ ثانیه آن عضلات را کاملا شل کنید ، سپس همین حالت را با گردن ، شانه ها و ... تکرار کنید با انجام این کار سریع تر می توانید به آرامش برسید و تنش ها در شما کاهش خواهد یافت .



Progressive Muscle Relaxation

خواب کافی داشته باشید :

برای بهبود خواب در یک محیط آرام قرار بگیرید .

از مصرف مواد کافئین دار مانند چایی و قهوه

اجتناب کنید .

از چرت زدن در طول روز خودداری کنید .

در زمان عصر فعالیت بدنی داشته باشید .



