



## چگونه اضطراب خود را از بین ببریم؟

**نویسنده: فریدون فرداد - تیم تحریریه فرتیک**

حد مشخصی از اضطراب در زندگی طبیعی است و می‌توان آن را حاصل زندگی در دنیای سریع امروز دانست. اضطراب همیشه بد نیست. اضطراب می‌تواند شما را از خطرات آگاه کند و محرکی باشد تا خود را برای شرایط آماده کنید و میزان ریسک مسائل را بسنجید. اما اگر به یک مشکل دائمی تبدیل شود وقت آن است که راه‌های رفع اضطراب را به کار گیرید. چرا که تداوم وجود آن منجر به کاهش کیفیت زندگی شما خواهد شد. در ادامه برخی از راهکارهای سودمند برای کاهش اضطراب را به شما معرفی خواهیم کرد.

## فعال باشید

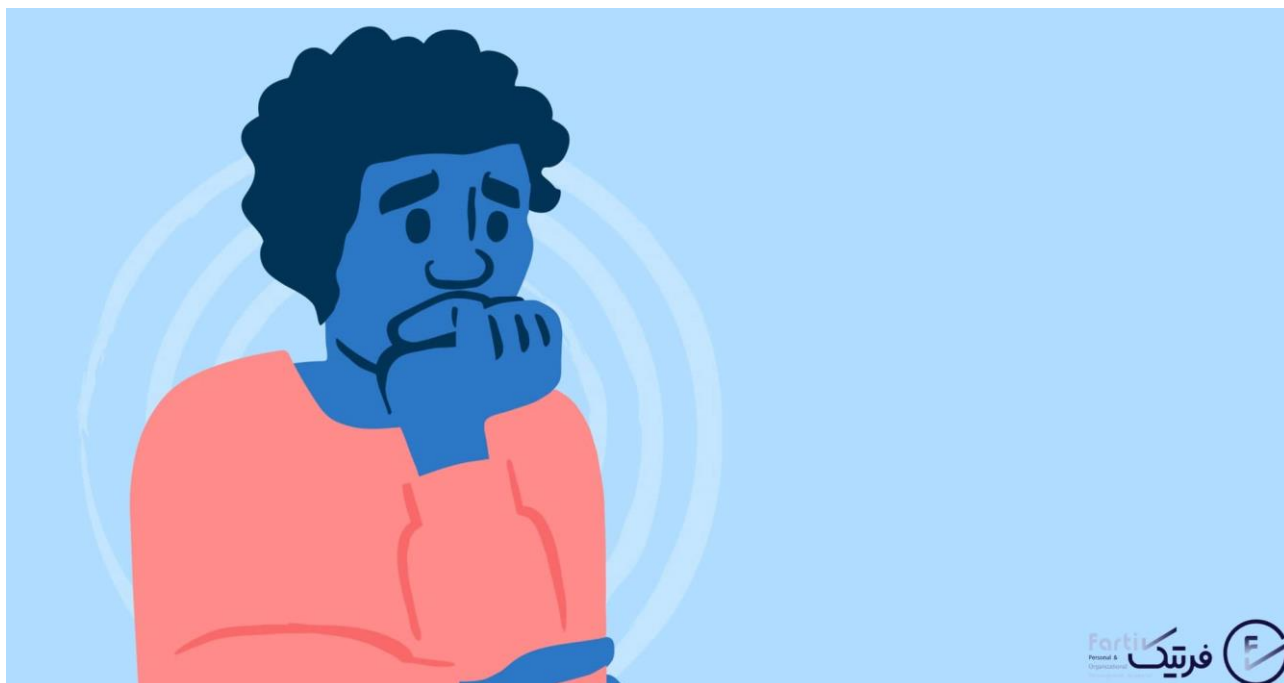
انجام تمرینات منظم ورزشی به شما کمک می‌کند از لحاظ جسمی و روحی سالم بمانید. این کار به شما کمک می‌کند تا اضطرابتان را دور کرده و به آرامش برسید. در واقع ورزش کردن تنها یک درمان کوتاه مدت نیست بلکه تا زمان زیادی بعد از آن هم اثر خود را باقی خواهد گذاشت.

## سیگار نکشید

معمولا افرادی که سیگار می‌کشند اضطراب حاصل از تنش‌های زندگی را بهانه می‌کنند. سیگار و نوشیدنی‌های الکلی ممکن است به صورت موقت منجر به از بین بردن اضطراب شود. اما بعد از پایان اثرگذاری آن نه تنها اضطرابی بیشتر از قبل به شما باز خواهد گرداند بلکه وجودتان را سرشار از حس خشم و انتقام نیز خواهد کرد. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در سنین پایین سیگار کشیدن را شروع می‌کنند در آینده زودتر درگیر اختلال اضطراب می‌شوند. همچنین این تحقیقات به ما هشدار می‌دهند که دود سیگار منجر به انحراف مسیر مغز نسبت به درمان اضطراب می‌شود.

## از دام کافئین رها شوید

اگر با اضطراب مزمن دست و پنجه نرم می‌کنید، کافئین دوست شما نیست. کافئین موجب تحریکات عصبی و ایجاد پریشانی می‌شود که هیچکدام برای کنترل کردن اضطراب سودمند نیستند. تحقیقات نشان داده است خود کافئین می‌تواند عامل به وجود آورنده اضطراب و یا تشدیدکننده آن باشد. همچنین این ماده ممکن است در افراد مستعد موجب ایجاد وحشت شود. لذا کاهش مصرف کافئین می‌تواند راه حل موثری برای رفع اضطراب باشد.



### کمی استراحت کنید

بی‌خوابی یکی از دلایل بروز اختلال اضطراب است. پس حتماً خواب کافی را در اولویت‌های زندگی خود قرار دهید.

- شب‌ها هرگاه خسته بودید به تخت بروید.
- در زمان خواب تلویزیون تماشا نکنید و حتی کتاب هم با خود به تخت‌خواب نبرید.
- قبل از خواب از تلفن همراه یا تبلت و کامپیوتر استفاده نکنید.
- برای خوابیدن تلاش نکنید. اگر نمی‌توانید بخوابید به فعالیت دیگری بپردازید تا زمانی که احساس خستگی کنید.
- قبل از خواب از مصرف وعده‌های غذایی سنگین و کافئین پرهیزید.
- اتاقتان را کاملاً تاریک کنید.

- قبل از خواب نگرانی‌هایتان را یادداشت کنید.
- هر شب در زمان مشخصی برای خواب آماده شوید.

### مدیتیشن کنید

یکی از اهداف اصلی مدیتیشن این است که افکار مشوش ذهن شما را از بین برده و حسی از آرامش و ذهن آگاهی در لحظه حال را جایگزین آن کند. می‌توان گفت مدیتیشن با از بین بردن اضطراب و استرس ناشی از تنش‌های زندگی شناخته شده است. تحقیقات نشان می‌دهد 30 دقیقه مدیتیشن روزانه یک درمان مناسب برای کاهش اضطراب و جلوگیری از افسردگی است.



## رژیم غذایی سالمی داشته باشید

کمبود آب بدن، سطح پایین قند خون، وجود رنگ های مصنوعی و مواد نگهدارنده در غذا می تواند سبب تغییر خلقیات افراد شود. اگر اضطراب شما بعد از هر وعده غذا خوردن افزایش می یابد حتماً رژیم غذایی خود را مورد بررسی قرار داده و در صورت نیاز در آن تجدید نظر کنید. از مصرف میوه، سبزیجات و پروتئین های کم چرب غافل نمانید و برای خود یک رژیم غذایی سالم و مقوی تدارک ببینید.



## تنفس عمیق را تمرین کنید

تنفس سریع و کم عمق با ایجاد اضطراب رابطه دارد. این نوع تنفس می تواند منجر به افزایش ضربان قلب، سرگیجه و وحشت زدگی شود. تمرین تنفس عمیق الگوی تنفس صحیح را به شما بازگردانده و سبب کنترل کردن اضطراب می شود.

## چای بابونه بنوشید

نوشیدن چای بابونه یک درمان خانگی موثر برای رفع اضطراب و همچنین افزایش کیفیت خواب است. تحقیقات نشان داده است افرادی که به طور مکرر از این نوشیدنی استفاده می‌کنند به میزان کم‌تری دچار اضطراب و استرس می‌شوند.

## جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

اضطراب در زندگی مسئله غیر عادی نیست و تقریباً تمام ما انسان‌ها با آن درگیر می‌شویم. اما عدم کنترل کردن اضطراب می‌تواند تاثیرات ناخوشایندی در زندگی ما بر جای بگذارد. پس بهتر است قبل از آن که با پیامدهای آن مواجه شویم اقدام به از بین بردن اضطراب کنیم. برای کاهش اضطراب تا حدی می‌توانید از روش‌هایی که گفته شد استفاده کنید. اما اگر از اضطراب بیش از حد رنج می‌برید ممکن است نیازمند درمان توسط داروهای تجویزی پزشک باشد.

منابع:

<https://www.healthline.com/health/natural-ways-to-reduce-anxiety#10.-Drink-chamomile-tea>

# پایان