

چگونه می توانیم از اضطراب جلوگیری کنیم؟

اگر شما از اختلالات اضطراب رنج میبرید ارجاع به یک متخصص سلامت روان به شما کمک میکند



اگر شما از اختلالات اضطراب رنج میبرید ارجاع به یک متخصص سلامت روان به شما کمک میکند اما قبل از آن میتوانید راههای زیر را برای کنترل و جلوگیری از بروز اضطراب امتحان کنید. این راهها میتواند کمک شایانی به کاهش علائم اضطراب کند.

#8226& مراقبت از بدن خود را با خوردن یک رژیم غذایی متعادل که شامل انواع ویتامین ها باشد.

#8226& از الکل دوری کنید ، مصرف قند و کافئین خود را کاهش دهید و یا در صورت امکان قطع کنید.

#8226& برای خودتان وقت بگذارید حداقل 20 دقیقه در روز را به استراحت و یا انجام کاری لذت بخش برای خودتان بگذارید .

#8226& فعالیت های گیج کننده روزمره خود را اصلاح کنید با برنامه ریزی فعالیت های خود آرامش بیشتری خواهید داشت.

#8226& کارهایی که کمتر مضطربتان میکند را پیگیری کنید

#8226& زمانیکه از اضطراب دچار سرگیجه شدید میتوانید با دمیدن در یک کیسه کاغذی و استنشاق آن حس خود را کنترل کنید.

#8226& بعضی از پزشکان معتقدند با اجتناب از خوردن بعضی مواد غذایی نظیر گوشت قرمز شکلات چای قهوه نوشابه و شراب میتوانید اضطراب خود را کنترل کنید.