

۴ عامل تشدیدکننده اضطراب کدامند؟

در حالی که مضطرب بودن در برخی شرایط تجربه‌ای عادی به حساب می‌آید، افرادی هستند که در برابر عوامل تشدید کننده آن آسیب‌پذیرتر هستند.



در حالی که مضطرب بودن در برخی شرایط تجربه‌ای عادی به حساب می‌آید، افرادی هستند که در برابر عوامل تشدید کننده آن آسیب‌پذیرتر هستند.

به گزارش ایسنا، از جمله عواملی که در تشدید علائم اضطراب موثر هستند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: مصرف مواد الکلی و کافئین: درحالی که مصرف مواد الکلی خاصیت آرام بخشی موقت دارد، می‌تواند فرد را به مصرف آن معتاد کند. علاوه بر این، بررسی‌ها نشان می‌دهد در افرادی که دچار اضطراب اجتماعی هستند مصرف این مواد موجب تشدید علائم آن می‌شود.

همچنین در مورد کافئین به افراد توصیه می‌شود در صورتی که اضطراب‌شان با مصرف آن تشدید می‌شود از خوردن مواد حاوی کافئین خودداری کنند. همچنین زیاده روی در مصرف این ماده محرک در برخی افراد با عصبانیت و بی‌قراری همراه است.

نداشتن خواب کافی: خواب ناکافی نیز می‌تواند مکانیزمی از مغز و بخش‌هایی از آن را فعال کند که باعث می‌شود فرد نسبت به اضطراب حساس شود. این بخش‌های مغز از فرآیندهای احساسی و کنترل آن حمایت می‌کند. بزرگسالان به حداقل هفت تا هشت ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که ذاتا نگران و مضطرب هستند بیشترین آسیب را از کمبود خواب متحمل می‌شوند.

کناره‌گیری یا خود انتقاد: رفتارهایی همچون کناره‌گیری و دوری از موقعیت‌های اجتماعی می‌تواند تا به طور موقت فرد را آرام سازد، اما در طولانی مدت احساس اضطراب را در فرد افزایش داده و مانع از آن می‌شود تا فرد با ترس‌های خود مواجه شود.

اختصاص زمان زیادی از روز به کار با اینترنت: بررسی‌ها نشان می‌دهد چک کردن ایمیل‌های کاری یا انجام هرگونه فعالیت مربوط به وظایف کاری با افزایش سطح استرس مرتبط است. همچنین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پیگیری اخبار می‌تواند تاثیر مشابه را بر سلامت روان فرد داشته باشد.

انتهای پیام