



نکاتی که بهتر است درباره اضطراب بدانید

احساس اضطراب، احساس عجیبی نیست و بسیاری از افراد نسبت به موضوعات مختلف احساس اضطراب می کنند اما گاهی اضطراب از حد عادی خارج می شود و به یک وسواس فکری خطرناک تبدیل می شود.

احساس اضطراب، احساس عجیبی نیست و بسیاری از افراد نسبت به موضوعات مختلف احساس اضطراب می کنند اما گاهی اضطراب از حد عادی خارج می شود و به یک وسواس فکری خطرناک تبدیل می شود. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: احساس اضطراب، احساس عجیبی نیست و بسیاری از افراد نسبت به موضوعات مختلف احساس اضطراب می کنند اما گاهی اضطراب از حد عادی خارج می شود و به یک وسواس فکری خطرناک تبدیل می شود.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، شاید بهترین روش برای مبارزه با اضطراب، درک بهتر اضطراب و چگونگی مدیریت آن است. البته بد نیست بدانیم که اضطراب به معنای ایمن نگه داشتن شما است چرا که یک احساس عادی و سالم به معنای هشدار دادن خطر است.

اگر هیچگونه اضطرابی را تجربه نکنید در خطر هستید. برای مثال تصور کنید که قبل از عبور از خیابان به هر دو طرف نگاه نمی کنید. این موضوع می تواند بسیار خطرناک باشد. اما زنگ خطر اضطراب هیچ کس صددرصد درست عمل نمی کند. برای مثال گاهی ذهن شما در مورد اضطراب زیاده روی می کند.

یادگیری نحوه جدا کردن هشدارهای واقعی از هشدارهای دروغین برای مدیریت اضطراب شما بسیار مهم است. درواقع این بسیار مهم است که تشخیص دهید چه مواردی واقعا واجد اضطرابند و چه مواردی می توانند اضطراب را کاهش دهند. بیشتر افراد در مورد اضطراب به عنوان یک احساس صحت می کنند. اما اضطراب بر مغز و بدن شما نیز تأثیر می گذارد. وقتی احساس اضطراب می کنید ، بیشتر به افکار مضطرب کننده، منفی و یاس آور فکر می کنید.

بدن شما به همین ترتیب پاسخ خواهد داد. ضربان قلب و فشار خون شما نیز ممکن است افزایش یابد. ممکن است شما سریعتر نفس بکشید ، و ممکن است تعرقتان افزایش یابد. اما این علائم در موقعیت اضطراب آورعادی هستند. اما اگر در شرایط امن احساس اضطراب کنید، این حالت خطرناک است. نخستین و برترین اقدام در شرایط مذکور، مراجعه به روانشناس و مشاور است.

در عین حال می توانید با روشهایی مثل ورزش، صحبت کردن با دیگران درباره شرایط خطرناک و اقداماتی مشابه، اضطراب خود را کاهش دهید.