

## راهکارهای رفع اضطراب

اضطراب عبارت است از احساس ناراحت‌کننده و مبهم ترس، وحشت یا خطر با علتی ناشناخته که بر فرد مستولی می‌شود. برای برخی افراد این حالت ممکن است ناگهانی باشد و برطرف شود، اما برای برخی دیگر این حالت به صورت مزمن در می‌آید.



جام جم آنلاین: اضطراب عبارت است از احساس ناراحت‌کننده و مبهم ترس، وحشت یا خطر با علتی ناشناخته که بر فرد مستولی می‌شود. برای برخی افراد این حالت ممکن است ناگهانی باشد و برطرف شود، اما برای برخی دیگر این حالت به صورت مزمن در می‌آید.

زمانی که دچار استرس، اضطراب و دلشوره می‌شوید، کارهای زیر را انجام دهید:

درخواست کمک از دیگران، مشغول شدن به انجام کاری، صحبت با دوستان، خارج شدن از خانه برای مدت کوتاه، ورزش و بالاخره انجام تمرینات آرام‌سازی که در این تمرین عضلات، 10 تا 15 ثانیه سفت و به آرامی شل می‌شود، این سفت و شل شدن عضلات تأثیر خوبی بر آرامش ذهن می‌گذارد.

برای این کار، ابتدا به یک مکان خلوت بروید، روی صندلی بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی ران قرار دهید. ابروها را تا جایی که می‌توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید، سپس به آهستگی رها کنید.

چشم‌ها را محکم ببندید و پلک‌ها را روی هم فشار دهید و در این حالت نگه دارید، سپس به آهستگی چشم‌ها را باز کنید. زبان خود را به سقف دهان فشار دهید و آن را چند ثانیه نگه دارید سپس به آهستگی رها کنید.

دندان‌های خود را روی هم چند ثانیه فشار دهید، سپس به آهستگی رها کنید. شانه‌ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید، سپس به آهستگی رها کنید.

دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید و در این حالت نگه دارید سپس به آهستگی رها کنید، این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید. یک نفس عمیق بکشید و ریه خود را پر از هوا کنید و نفس خود را حبس کنید و در این حالت به شکم خود فشار آورید، سپس به آهستگی نفس خود را بیرون دهید.

کتف‌ها را تا جایی که می‌توانید به عقب ببرید و فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید، سپس به آرامی رها کنید. پای راست و چپ را به ترتیب صاف نگه دارید و پنجه پا را به طرف بیرون بکشید و در این حالت نگه دارید بعد پنجه پا را به طرف خود خم کنید و پا را سفت در این حالت نگه دارید، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید.

این حرکت را با پای چپ تکرار کنید. زانوها را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. (ایستنا)