

جلوگیری از حملات اضطرابی

اضطراب عبارت از یک احساس ناراحت کننده و مبهم از ترس، وحشت یا احساس خطر با منشا ناشناخته است که بر فرد مستولی می‌شود.



اضطراب عبارت از یک احساس ناراحت کننده و مبهم از ترس، وحشت یا احساس خطر با منشا ناشناخته است که بر فرد مستولی می‌شود.

متخصصان روانشناسی بالینی در مرکز پزشکی مایوکلینیک در سایت رسمی این مرکز به چند نکته مهم و مفید برای پیشگیری از حملات اضطرابی اشاره کرده‌اند که به قرار زیر است:

- از مصرف خوراکی‌های کافئین‌دار مانند الکل، قهوه، چای، کولاها و شکلات خودداری کنید چون کافئین شما را در یک حالت تحریک پذیری بالا قرار می‌دهد.

- از سیگار کشیدن جدا خودداری کنید زیرا نیکوتین موجود در سیگار سبب افزایش تحریک پذیری فیزیکی و فیزیولوژیکال می‌شود. همچنین استعمال سیگار سبب افزایش انقباض عروقی و افزایش کارکرد قلبی می‌شود.

- انجام ورزش روزانه می‌تواند بسیار مفید و کمک کننده باشد حتی یک پیاده روی کوتاه اطراف آپارتمان می‌تواند در آرام نگه داشتن شما موثر باشد.

- درمانهای شناخت رفتاری نیز تا حد زیادی در کنترل اضطراب و حمله‌های ترس، موثر هستند. برای این منظور ابتدا ترس و اضطراب خود را در رابطه با موقعیت خاص بشناسید و قبول کنید که شما دچار این اضطراب هستید و برای مواجهه با این موقعیت، برنامه ریزی کنید. برای مثال اگر احساس می‌کنید که دائم در خصوص مسائل مالی اضطراب دارید، یک برنامه پس انداز را برنامه ریزی کنید و یا بودجه‌ای را بطور مجزا برای این موارد در نظر بگیرید. همچنین در مشکلات قبلی خود باقی نمانید. تغییراتی ایجاد کنید که احساس راحتی بیشتری داشته باشید و به خودتان فرصت دهید که مشکلات را پشت سر بگذارید.

- با بدن و جسم خود مهربان باشید.

- تنش‌های خود را با ورزش سنگین و ماساژ از بدن خود خارج کنید.

- از تکنیکهای آرام سازی (رلکسیشن) استفاده کنید.

- به اندازه کافی استراحت کنید و اگر در خواب مشکل دارید حتما برای درمان آن به پزشک مراجعه کنید.

- فکر خود را با کار و تفریحات سالم و مفید مشغول نگه دارید.

- برای لذت بردن بیشتر از لحظات خود به دیدن یک فیلم کمدی، پیاده روی و یا کوهنوردی بروید.

- برنامه ریزی روزانه داشته باشید، داشتن کار بیش از حد و یا بیکار بودن در طی روز می‌تواند به اضطراب شما بیفزاید.

- علائم اضطراب خود را یادداشت کنید و گاهی به دوست صمیمی خود آنها را بازگو کنید چون گاهی مواقع گفتگو کردن با یک دوست به میزان قابل توجهی از اضطراب شما می‌کاهد.

- در کارهای گروهی و گروه‌های اجتماعی شرکت و یا بطور داوطلبانه به دیگران کمک کنید.