

اضطراب و استرس را به شکل طبیعی درمان کنید

پیشگیری و درمان طبیعی در مشکلات روحی و جسمی اولین اقدام و بهترین روش برای سلامتی و درمان انسان به شمار می‌رود.



همشهری آنلاین: پیشگیری و درمان طبیعی در مشکلات روحی و جسمی اولین اقدام و بهترین روش برای سلامتی و درمان انسان به شمار می‌رود.

شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که در مورد مشکلات روحی و جسمی خود بسیار حساس بوده و دوست دارید به صورت طبیعی آنها را درمان و پیشگیری کنید. به همین خاطر اینجا نمونه‌ای از درمان طبیعی و حتی پیشگیرانه از یک ناراحتی، یعنی "اضطراب" را که بیشتر افراد با آن دست به گریبان هستند، می‌نویسیم.

برای این منظور فرقی نمی‌کند، اینکه همیشه اضطراب داشته باشید یا به طور موقت دچار این مشکل شده باشید. احتمالاً جز آن دسته افرادی هستید که دوست ندارید، دارو مصرف کنید.

شاید واقعا هم نیازی به دارو نباشد. درمان‌های طبیعی و غیردارویی زیادی برای برطرف کردن اضطراب و تشویش وجود دارد. البته برخی از این درمان و تکنیک‌ها در لحظه پاسخگو هستند در حالیکه برخی دیگر در طول زمان خاصیت درمان‌گر دارند.

ما در اینجا چند روش درمان طبیعی را برای شما یادآوری می‌کنیم.

نوشیدن چای گیاهی

اگر دچار دلشوره و اضطراب هستید، چای بابونه به همراه مقدار کمی سنبل الطیب می‌تواند باعث آرام شدن شما شود. برخی از مواد تشکیل دهنده بابونه دقیقاً همان کاری را با مغز می‌کنند که داروهای آرام بخش همچون والیوم انجام می‌دهند.

تحقیقات نشان داده است، افراد مضطربی که 8 هفته پشت سر هم چای بابونه مصرف کردند، بسیار بیشتر از بیمارانی که دارو می‌خوردند، اضطرابشان کاهش پیدا کرده است. افزودن سنبل الطیب (والرین) به چای بابونه خواص آن را افزایش می‌دهد چرا که این گیاه، خواب آور و حاوی مواد آرامش بخش است و دولت آلمان آن را به عنوان دارویی برای بی خوابی تایید کرده است.

ورزش درمان همه دردها

ورزش برای ذهن و جسم بسیار مفید است. با انجام تمرین‌های ورزشی می‌توانید اضطراب خود را در لحظه از بین ببرید. اگر بر اساس یک برنامه مشخص و منظم ورزش کنید، اعتماد به نفستان افزایش می‌یابد و احساس سلامت بیشتری می‌کنید. از جمله دلایل اضطراب، بیماری و چاقی است که در اثر ورزش کردن هر دو آنها از بین می‌روند.

تنها 21 دقیقه وقت صرف کنید

21 دقیقه: این زمان نشان می‌دهد، چقدر ورزش کمک می‌کند تا اضطراب خود را کاهش دهید. هنگامی که واقعا مضطرب هستید به مدت 21 دقیق روی تردمیل بدوید. پس از آن آرامش خود را به دست خواهید آوردید.

برای پیشگیری نیز بهتر است روزانه 20 تا 30 دقیقه ورزش‌هایی انجام دهید که تپش قلب شما را افزایش دهند. مانند دویدن روی تردمیل، دویدن در فضای باز، بالا رفتن از پله‌ها یا ... اگر اهل ورزش نیستید، حداقل روزانه مسافتی را با سرعت بالا پیاده روی کنید.

تمرکز بر روی تنفس و سوال پرسیدن

برای هوشیاری کامل هنگام تنفس، از خود سوال‌های ساده ای بپرسید. در یک جای آرام بنشینید، چشمان خود را ببندید و به نحوه تنفس خود یعنی دم و باز خود توجه کنید.

همزمان با آن از خود سوال‌های ساده‌ای بپرسید. مثلا، دمای هوایی که وارد بدن شما می‌شود چقدر است؟ وقتی نفستان خارج می‌شود چه تغییری در بدن شما ایجاد می‌شود؟ وقتی هوا وارد ریه‌های شما می‌شود چه حسی دارید؟

استشمام گیاه اسطوقدوس

این گیاه بسیار آرامبخش است. اسطوقدوس از نظر روانی باعث آرامش بسیار و همچنین بازشدن مجرای تنفسی می‌شود. یک تحقیق یونانی ثابت کرده است؛ بیمارانی که در انتظار نوبت خود در مطب و یا بیمارستان هستند با استشمام، رایحه اسطوقدوس راحت‌تر این زمان را تحمل می‌کنند.

برخی از دانشجویان نیز اعلام کرده‌اند که رایحه اسطوقدوس در طول امتحان به آنها آرامش می‌دهد. در یک تحقیق آلمانی، قرص‌های اسطوقدوس، باعث کاهش نشانه‌های اضطراب شده است. حتی بسیار موثرتر از لورازپام و دیگر والیوم‌ها است.

اضطراب و استرس

تنفس با بینی

نفس خود را بگیرد و رها کنید. البته لازم نیست این کار را تا حدی که کبود شوید، ادامه دهید. فقط کافی است همچون تمرین‌های یوگا با تنفس‌های عمیق روح خود را آرام کنید.

یکی از بهترین تنفس‌ها، تنفس از سمت راست و چپ سوراخ بینی است. برای این منظور به طور کامل یک طرف بینی، راست یا چپ فرقی نمی‌کند، گرفته و از سمت دیگر بینی یعنی سوراخ باز چند بار تنفس کنید. بعد از چند بار تکرار تمرین را با سمت دیگر بینی تکرار کنید.

این تمرین بسیار عالی است، امتحان کنید.

سریع یک میان وعده کوچک بخورید

برخی از مواقع مردم در نتیجه گرسنگی مضطرب و عصبی می‌شوند. بنابراین، هنگامی که دچار اضطراب شدید یعنی قند خون شما کاهش پیدا کرده است و بهترین کار خوردن یک میان وعده سبک همچون گردو یا یک تکه شکلات تلخ به همراه یک لیون آب یا چای گرم است.

رژیم غذایی مناسب در طولانی مدت موجب کاهش استرس می‌شود. سعی کنید از گیاهان همچون کلم، غذاهای دریایی و گوشت در وعده‌های غذایی خود استفاده کنید. این نوع مواد اسید فولیک و فیتونوترین دارند که به کاهش اضطراب، کمک شایانی می‌کنند.

حتما صبحانه میل کنید

هیچ عذری برای نخوردن صبحانه پذیرفته نیست. دست از گرسنگی دادن خود بردارید! برای خوردن صبحانه تنبلی هم نکنید. می‌دانید، بیشتر افرادی که دچار تشویش و استرس فراوان هستند، صبحانه نمی‌خورند.

توصیه ضروری این است که حتما چیزی همچون تخم مرغ که سرشار از پروتئین و کولین است، میل کنید. کمبود کولین باعث افزایش اضطراب بیهوده در انسان می‌شود.

موادی که دارای امگا 3 هستند، مصرف کنید

شما می‌دانید که روغن ماهی برای قلب مفید است و از افسردگی نیز جلوگیری می‌کند. این را هم بدانید که امگا 3 موجب کاهش اضطراب نیز می‌شود.

در تحقیقاتی ثابت شده است، دانش آموزانی که 2.5 میلی گرم در روز از ترکیب اسیدهای چرب امگا 3 به مدت 12 هفته استفاده کرده‌اند، اضطراب کمتری از دانش آموزانی دارند که قرص آرام بخش می‌خورند.

کارشناسان توصیه می‌کنند تا حد امکان در وعده‌های غذایی خود از امگا 3 استفاده کنید. ماهی‌های چرب آب‌های سرد همچون سالمون منبع غنی اسیدهای چرب و امگا 3 هستند.

دست از تفکرات منفی بردارید

بسیار آسان است که همیشه افکار منفی داشته باشید و به دنبال انتهای بد یا فاجعه باشید. در این شرایط ذهن شما درگیر مسایل غیرقابل تحمل، غیر واقعی و در نتیجه اضطراب می‌شود و همیشه هراس این را دارد اگر این اتفاق‌ها که به آنها می‌اندیشد، واقعا رخ دهند، چه می‌شود؟

این نوع تفکر واقعا زندگی انسان را خراب می‌کنند و روح را از بین می‌برند. به جای این افکار بیهوده، نفس عمیق بکشید، یک لیوان آب خنک بنوشید، بستنی بخورید، پیاده روی کنید و روی مسایل واقعی، شیرین و شاد تمرکز کنید.

حمام آب گرم بگیرید

هرچقدر هم احساس اضطراب داشته باشید، پس از استراحت در سونای خشک یا بخار، احساس آرامش خواهید داشت. با گرم کردن بدن خود، گرفتگی عضلات و استرس خود را کاهش می‌دهید.

احساس گرما به عصب‌ها دستور کنترل حالت می‌دهد که روی سروتونین فرارسان‌های عصبی تاثیر می‌گذارد. گرم کردن بدن را می‌توان نوعی ورزش نیز دانست.

حمام جنگل بگیرید

ژاپنی‌ها به حمام جنگل، "شیرین-یوکو" می‌گویند. حمام جنگل در واقع راه رفتن در میان درختان است. محققان ژاپنی واکنش‌های بدن افرادی که به مدت 20 دقیقه در میان جنگل، بوی خوب چوب، چمن و صدای جریان آب پیاده روی کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. در این تحقیق، مشخص شد این افراد استرس کمتری داشته و آرام‌تر هستند.

اعتماد به نفس داشته باشید

آیا از افکار مشوش و نگران کننده‌ای که در سر دارید، آگاه و نگران هستید؟ تبریک می‌گوییم. شما کاملا به حالت‌های روحی خود آگاه هستید و این نوع آگاهی در واقع نخستین قدم برای کاهش اضطراب است.

شناخت اضطراب‌ها و آگاهی از تغییرات بدن خود به شما اعتماد به نفس می‌دهد. به طور کلی آگاهی از خود و از آنچه که در اطراف شما می‌گذرد به شما آرامش و اعتماد به نفس می‌دهد.

این مسئله واقعا برای برطرف کردن اضطراب الزامی است. قدم بعدی داشتن مکالمه مثبت با خود، تغییر درک و فهم یا استفاده از روش‌های آرامش بخش است که در بالا گفته شد.