

توصیه‌های مفید در درمان اضطراب

اضطراب و تنش‌های عصبی یکی از ارمغان‌های نامیمون زندگی امروزی است. اضطراب و دلهره محدود به سن، جنس یا طبقه اجتماعی خاصی نیست...



اضطراب و تنش‌های عصبی یکی از ارمغان‌های نامیمون زندگی امروزی است. اضطراب و دلهره محدود به سن، جنس یا طبقه اجتماعی خاصی نیست و افراد مختلف به دلایل متفاوت از جمله اختلال ترشح مواد شیمیایی از پایانه‌های عصبی، عوامل محیطی، اجتماعی، ژنتیک و... از آن رنج می‌برند. اضطراب یک واکنش هیجانی است که باعث ایجاد حالت دلواپسی و

دفعه‌ای در فرد می‌شود. این حالت گاهی طبیعی است و در پاسخ به بعضی محرک‌های محیطی یا شرایط خاصی مثل یک موقعیت خطرناک ایجاد می‌شود، اما زمانی که خود بخود و بدون علت رخ دهد، حالت بیمارگونه ایجاد می‌کند و می‌تواند باعث علائمی مانند تپش قلب، احساس داغ شدن، سردرد، حالت تهوع، اختلالات گوارشی، درد قفسه سینه یا مشکلات تنفسی، اختلالات جنسی یا حتی اختلالات هوسا، احوال، شود.

متأسفانه بسیاری از افراد تنها چاره را پناه بردن به داروهای شیمیایی دانسته و پس از مدتی به جای آن که درصدد اصلاح شیوه زندگی، به آمده با از، هاش، هاش، به عوضه ت کمک بکنند، به باند هاسته به اب، ماده ه داهها شده اند.

اصلاح روابط اجتماعی با اعضای خانواده و دوستان، اصلاح روابط شغلی با همکاران در محل کار، رعایت اصل احترام متقابل و ادب در تمامی برخوردهای اجتماعی می‌تواند تا حد بسیار زیادی از ایجاد تنش‌های عصبی در زندگی روزمره کاسته و در

بیشکده، ه دمان، اضطراب بسا، مفید باشد. اصلاح شیوه زندگی از جمله ورزش، بویژه انجام ورزش‌های مفرح مانند: شنا، کوهنوردی و پیاده روی در طبیعت، تناسب میزان فعالیت ه کار، ه استاحت ه تلاش، داء، شاد نیست، نه ته صبه هاش، دیگه، است که نباید فامهش، شده.

خواب کافی، ه بموقع شانه ه بهنه از شب زنده داء، ه دب خواهبد، ا نه هگه د، کاهش، اضطراب هانه دست کم نگد. گفت، دهش، آب گم هانه بهنه ه، ه صبح بس، از بیدا، شدن، نه تائب فاهان، د، انجاد آرامش، د، شما خواهد داشت. پرهیز از مصرف غذایی محرک مانند فلفل، غذاهای آماده، فست فودها، کاهش مصرف سرخ کردنی ها و گوشت قرمز و

حاکگ، ب، آن، با سنبحات ه مبه ها نه مفید است. اسطوخودوس یک آرامبخش گیاهی است که می‌تواند به عنوان یک ضد اضطراب به کار رود. به افرادی که از اضطراب رنج می‌

بند ته صبه م، شده هانه ده فنجان، دم کده اسطوخوده، صبح ه شب مایا، کنند. نهشبد، هانه ده تا سه بار دم کده مخلوط سنبا، الطب ه بانه نه م، تهاند تائب زاده، د، کاهش، اضطراب داشته باشد. نوشیدن ترکیبی از دو تا چهار گرم بادرنجبویه و رازک به نسبت مساوی نیز تأثیرات قابل ملاحظه ای در ایجاد آرامش و کاهش

اضطراب دارد. بخ، مطالعات همجن، تأثبات مفید گناهان، مانند گا، ساعت، جینسینگ و چای سبز در کاهش اضطراب را نشان می‌دهد. دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی