

برای مقابله با اضطراب چه کنیم؟

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد ورزش کردن و فعالیت‌های آرامش‌دهنده همچون یوگا در بهبود اختلال اضطراب اجتماعی تاثیر مثبت دارند.



نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد ورزش کردن و فعالیت‌های آرامش‌دهنده همچون یوگا در بهبود اختلال اضطراب اجتماعی تاثیر مثبت دارند.

به گزارش سرویس «سلامت» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، در این مطالعه آمده است این نوع فعالیت‌ها درک افراد از جهان را تغییر می‌دهند به گونه‌ای که فرد محیط اطراف خود را کمتر تهدیدآور و منفی قلمداد می‌کند.

«آدام هینان» از دانشگاه کوئین در کانادا گفت: هدف ما از انجام این مطالعه بررسی تاثیر ورزش‌های فیزیکی و انجام تکنیک‌های آرام‌سازی بر میزان احساس خطر در افراد مختلف بود.

هینان در آزمایشی تاثیر عوامل تهدیدکننده محیطی را در افراد مضطرب مورد بررسی قرار داد و متوجه شد زمانی که افراد مدت 10 دقیقه روی تردمیل می‌دوند یا تکنیک‌های رلکسیشن را انجام می‌دهند احساس خطر کمتری نسبت به این عوامل

تهدیدکنند دارند. به بیان دیگر انجام این قبیل تکنیک‌ها تمرکز افراد را روی عوامل تهدیدکننده محیطی کاهش می‌دهد

به گزارش ایسنا به نقل از خلیج تایمز، به گفته این متخصص نتایج بررسی فوق حائز اهمیت است زیرا نشان می‌دهد افراد مضطرب نسبت به تمرکز بر مسائل و اشیاء تهدیدآور در محیط اطرافشان پیش‌داوری دارند و ورزش و یوگا می‌تواند از این پیش‌داوری‌های مخرب بکاهد.