

اضطراب و راه‌های ساده برای کنترل آن

اضطراب یکی از احساسات طبیعی انسان است که تقریباً همه ما در موقعیت‌های دشوار، ناآشنا یا پرتنش آن را تجربه می‌کنیم. در واقع، مقدار کمی اضطراب می‌تواند سودمند باشد، زیرا باعث می‌شود هوشیارتر، متمرکزتر و آماده‌تر عمل کنیم. اما زمانی که اضطراب بیش از اندازه یا دائمی شود، می‌تواند به بدن و ذهن آسیب برساند؛ مانند خستگی ذهنی، بی‌خوابی، کاهش تمرکز، تحریک‌پذیری، تپش قلب یا درد در ناحیه معده. در این شرایط، لازم است یاد بگیریم چگونه آن را مدیریت کنیم. یکی از کارآمدترین راه‌های کاهش اضطراب، تنفس عمیق و آگاهانه است. وقتی آرام و منظم نفس می‌کشیم، سیستم عصبی بدن پیامی از آرامش دریافت می‌کند و ضربان قلب و عضلات نیز آرام‌تر می‌شوند. ورزش منظم مانند پیاده‌روی، یوگا یا شنا نیز با تنظیم هورمون‌های استرس، به احساس بهتری منجر می‌شود. خواب کافی، تغذیه سالم و کاهش مصرف قهوه و شیرینی نیز نقش مهمی در حفظ آرامش دارند. از دیدگاه نوروساینس، صحبت کردن با فردی قابل اعتماد یا مراجعه به مشاور سبب کاهش فعالیت مراکز استرس در مغز مانند آمیگدالا می‌شود. مدیتیشن و ذهن‌آگاهی (Mindfulness) نیز به مغز کمک می‌کند روی لحظه حال تمرکز کند و از افکار نگران‌کننده فاصله بگیرد. در موارد شدیدتر، درمان دارویی با نظر پزشک مفید است. به یاد داشته باشیم اضطراب بخشی از زندگی انسان است؛ اما با شناخت بدن و مغز خود و تمرین روش‌های آرام‌سازی، می‌توانیم آن را کنترل کرده و ذهنی آرام‌تر و سالم‌تر داشته باشیم.

تهیه کننده : زهرا جعفری نژادفرد جهرمی دانشجوی دکتری علوم اعصاب دانشکده علوم و فن آوری های

نوین پزشکی