

راه های درمان اضطراب

فرقی نمی کند اینکه همیشه اضطراب زیاد داشته باشید یا به طور موقت دچار این درد باشید، احتمالاً تمایلی به مصرف دارو ندارید. شاید واقعا هم نیاز نباشد.

درمان های غیردارویی زیادی برای برطرف کردن اضطراب و تشویش وجود دارد. از جمله می توان به تکنیک های کنترل ذهن برای آرام شدن اشاره کرد. البته برخی از این تکنیک ها در لحظه پاسخگو هستند در حالیکه برخی دیگر در طول زمان خاصیت درمان گر دارند.

1. با بونه

اگر دچار دلشوره و اضطراب هستید، دمنوش با بونه می تواند باعث آرام شدن شما بشود. برخی از مواد تشکیل دهنده با بونه دقیقا همان کاری را با مغز می کنند که داروهای آرام بخش همچون والیوم انجام می دهند. تحقیقات نشان داده است، افراد مضطربی که 8 هفته پشت سر هم چای با بونه مصرف می کردند، بسیار بیشتر از بیمارانی که دارو می خوردند، اضطرابشان کاهش پیدا کرده است.



2. چای سبز (اِل- تیانین)

گفته می شود راهب های بودایی ژاپنی می توانند برای ساعت ها بسیار ریلکس و آرام مراقبه کنند. یکی از دلایل آرامش آنها ماده موجود در چای سبز آنها به نام اِل- تیانین است. محققان ثابت کرده اند اِل- تیانین موجب کنترل تپش قلب و فشار خون و در نتیجه کاهش اضطراب می شود. بیشترین میزان اِل- تیانین را می توانید در چای سبز پیدا کنید - البته برای تاثیر این ماده باید فنجان های زیادی چای سبز بنوشید.

3. سنبل الطیب

برخی از گیاه های دارویی باعث آرامش بدون خواب آلودگی می شوند (همچون ال- تیانین) و برخی دیگر خاصیت آرام بخش و مسکن دارند. سنبل الطیب (والرین) در دسته دوم جای می گیرد. این گیاه باعث خواب راحت به خصوص برای آن دسته از افرادی می شود که دچار کم خوابی و بی خوابی هستند. این گیاه خواب آور حاوی مواد آرامش بخش است و دولت آلمان آن را به عنوان دارویی برای بی خوابی تایید کرده است.

سنبل الطیب بوی بدی دارد و بیشتر مردم کپسول یا قرص آن را به جای آن ترجیح می دهند. ترجیحا این گیاه را بعدازظهر مصرف کنید. سنبل الطیب را اصولا همراه با دیگر گیاهان آرام بخش همچون رازک، بابونه و بادرنجبویه دم می کنند.

4. بادرنجبویه

این گیاه دارویی نیز در کاهش استرس و داشتن خواب راحت موثر است. افرادی که حدود 600 میلی گرم از این گیاه را روزانه مصرف می کنند، آرام تر از افرادی هستند که قرص های آرام بخش مصرف می کنند. با اینکه این گیاه خاصیت آرامش بخش دارد اما تحقیقاتی نشان داده است مصرف بیش از حد آن باعث افزایش اضطراب می شود. بنابراین، بر اساس دستور مصرف آن را به میزان کم مصرف کنید. این گیاه را می توانید از عطاری ها به صورت دم نوش، کپسول یا قرص تهیه کنید. این دارو نیز با دیگر گیاهان آرام بخش همچون رازک، بابونه و سنبل الطیب ترکیب می شود.

5. ورزش

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

6. درمان 21 دقیقه ای

21 دقیقه: این زمان نشان می دهد چقدر ورزش کمک می کند تا اضطراب خود را کاهش دهید. هنگامی که واقعا مضطرب هستید روی تردمیل بدوید تا پس از ورزش آرامش خود را به دست بیاورید. بهتر است روزانه 20 تا 30 دقیقه ورزش هایی انجام دهید که تپش قلب شما را افزایش می دهند - همچون تردمیل، دویدن، بالا رفتن از پله ها یا اگر اهل ورزش نیستید حداقل روزانه مسافتی را با سرعت بالا پیاده روی کنید.

7. تمرین تنفس و سوال پرسیدن

برای هوشیاری کامل هنگام تنفس، از خود سوال های ساده ای پرسید. در یک جای آرام بنشینید، چشمان خود را ببندید و به نحوه تنفس خود و دم و بازدم هایتان توجه کنید. همزمان از خود سوال های ساده ای پرسید و روی تنفس خود تمرکز کنید. مثلا، دمای هوایی که وارد بینی شما می شوند چند است؟ وقتی نفستان خارج می شود چه تغییری در بدن شما ایجاد می کند؟ وقتی هوا وارد ریه های شما می شود چه حسی دارد؟

8. اسطوقدوس

ویژگی مست کننده (نه همچون مشروبات الکلی) اسطوقدوس از نظر روانی باعث آرامش می شود. یک تحقیق یونانی ثابت کرده است بیمارانی که در مطب در انتظار نوبت خود هستند با استنشام رایحه اسطوقدوس راحت تر این زمان را تحمل می کنند. برخی از دانشجویان نیز اعلام کرده اند این رایحه در طول امتحان به آنها آرامش می دهد. در یک تحقیق آلمانی، قرص های اسطوقدوس (شاید در ایران نباشد) باعث کاهش نشانه های اضطراب می شود و بسیار موثرتر از لورازپام و دیگر والیوم ها است.

9. حبس نفس

نفس خود را بگیرید و رها کنید. البته لازم نیست این کار را تا حدی که کبود شوید ادامه دهید. فقط کافیت همچون تمرینات یوگا با تنفس های عمیق روح خود را آرام کنید. یکی از بهترین تنفس های عمیق روش 4-7-8 یوگا است. برای این منظور به طور کامل از طریق دهان هوا را بیرون بدهید، سپس از طریق بینی هوا را به داخل بکشید و تا 4 بشمارید. نفس خود را تا 7 بشمارید و نگه دارید و سپس اجازه دهید از دهان شما با شمارش تا عدد 8 خارج شود. این کار را دست کم دوبار در روز انجام دهید.

10. سریعا غذا بخورید

برخی از مواقع مردم در نتیجه گرسنگی مضطرب و عصبی می شوند. 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 می شود. سعی کنید از گیاهان همچون کلم، غذاهای دریایی و گوشت در وعده های غذایی خود استفاده کنید. این نوع مواد اسید فولیک و مواد مغذی دیگری دارند که به کاهش اضطراب کمک شایانی می کنند.

11. صرف صبحانه

از اینکه به خودتان گرسنگی بدهید دست بردارید. بیشتر افرادی که دچار تشویش و استرس فراوان هستند، صبحانه نمی‌خورند. توصیه ما این است که حتما چیزی همچون تخم مرغ که سرشار از پروتئین و کولین است، میل کنند. کمبود کولین باعث افزایش اضطراب بیهوده در انسان می‌شود

12. مصرف امگا-3

شما می‌دانید که روغن ماهی برای قلب مفید است و از افسردگی نیز جلوگیری می‌کند. 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 می‌کنند اضطراب کمتری از دانش آموزانی دارند که قرص آرام بخش می‌خورند. کارشناسان توصیه می‌کنند تا حد امکان در وعده های غذایی خود از امگا-3 استفاده کنید. ماهی های چرب آب های سرد همچون سالمون منبع غنی اسیدهای چرب مفید هستند.

13. دست برداشتن از تفکرات منفی

وقتی دچار اضطراب هستید، بسیار آسان است که همیشه افکار منفی داشته باشید و به دنبال انتهای بد یا فاجعه باشید. ذهن شما درگیر مسایل غیر قابل تحمل می‌شود و همیشه هراس این را دارد اگر این اتفاق ها واقعا رخ دهند چه می‌شود؟ این مساله واقعا زندگی انسان را خراب می‌کند و روح را از بین می‌برد. به جای این افکار بیهوده، نفس عمیق بکشید، پیاده روی کنید و روی مسایل واقعی تمرکز کنید.

14. حمام آب گرم

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 روی تولید سروتونین تاثیر می‌گذارد. گرم کردن بدن را می‌توان نوعی ورزش نیز دانست.

15. حمام جنگل

ژاپنی ها به حمام جنگل، «شیرین-یوکو» می‌گویند. حمام جنگل در واقع راه رفتن در میان درختان است. محققان ژاپنی واکنش های بدن افرادی که به مدت 20 دقیقه در میان جنگل و بوی خوب چوب و چمن و صدای جریان آب، پیاده روی کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. مشخص شد این افراد استرس کمتری دارند و آرام تر هستند.

16. مراقبه ذهنی

مراقبه ذهنی در اصل برای بودایی‌ها است اما در عصر حاضر از آن به عنوان درمانی برای تشویش و اضطراب نیز استفاده می‌کنند. تمرینات ذهنی برای آگاهی بیشتر به افراد کمک می‌کند تا واقعیت جاری را به جای ترس و واهمه‌های خود از آینده ببینند. برای این منظور می‌توانید ابتدا از تمرکز روی زمان حال با هشیاری کامل و بدون هیچ قضاوتی آغاز کنید.

17. گل ساعتی

گل ساعتی نوعی مسکن به شمار می‌رود و دولت آلمان آن را به عنوان درمانی برای بی‌خوابی‌های عصبی تایید کرده است. یافته‌های علمی ثابت کرده‌اند این گیاه نشانه‌های اضطراب را کاهش می‌دهد و خاصیتی همچون داروهای آرامش‌بخش دارد. این گیاه را بیشتر برای درمان بی‌خوابی تجویز می‌کنند.

همچون دیگر مسکن‌ها، این گیاه نیز باعث خواب‌آلودگی و گیجی می‌شود بنابراین آن را فقط هنگام خواب مصرف کنید. مراقب باشید مصرف بیش از یک نوع گیاه دارویی در زمان واحد خطرناک است و هرگز گل ساعتی را بیشتر از یک بار در ماه مصرف نکنید.

18. به خود اعتماد داشته باشید

آیا افکار مشوش و نگران‌کننده در سر دارید؟ تبریک می‌گوییم. شما کاملاً به حالت‌های روحی خود آگاه هستید و این نوع آگاهی در واقع نخستین قدم برای کاهش اضطراب است.

همیشه به این دلیل که اضطراب‌های خود را می‌شناسید و از تغییرات بدن خود آگاه هستید، به خود اعتماد به نفس بدهید. این مساله واقعاً برای برطرف کردن اضطراب الزامی است. قدم بعدی داشتن مکالمه مثبت با خود، تغییر درک و فهم یا استفاده از روش‌های آرامش‌بخش است.

منبع: سلامت نیوز