

راه‌های پیشگیری از اضطراب:

برای جلوگیری از اضطراب راه‌های مختلفی وجود دارند. می‌توان موارد زیر را مثال زد:

رژیم غذایی سالم

استفاده از غذاهای متنوع و حاوی انواع مواد لازم به میزان متعادل در حفظ سلامت بدن نقش اساسی دارد

فعالیت بدنی به طور منظم

افزایش اعتماد به نفس

اعتماد به نفس بالا باعث می‌شود تا بدن بتواند از حداکثر از نیروی خود برای مقابله با استرس استفاده کند

عدم گوشه نشینی و اجتماعی بودن

حمایت اجتماعی

اندیشیدن به زمان حال

کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش‌زا

خندیدن

ابراز هیجان بر روی کاغذ

درمان اضطراب:

بعضی از موارد اضطراب اصولاً بیماری نیستند و بدون نیاز به پزشک می‌تواند درمان شود. به این موارد، اضطراب طبیعی می‌گویند که طی آن اضطراب به خوبی توسط بیمار کنترل و برطرف می‌شود (مثل اضطراب ناشی از امتحان). اضطراب طبیعی می‌تواند با روشهایی از قبیل حمام گرفتن به مدت طولانی، تنفس عمیق، صحبت کردن با شخصی مورد اعتماد، استراحت در یک اتاق تاریک و ... تحت کنترل درآید.

مراجعه به پزشک زمانی ضروری می‌شود که خود درمانی فرد جواب ندهد، یا فرد دچار هراس بیش از حد یا علایمی جدید و غیرقابل توجیه شود. در آن صورت پزشک درمان دارویی یا درمان غیر دارویی (روش‌های کلاسیک) را به او پیشنهاد می‌کند. از داروهایی که امروزه برای درمان اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌توان فلوکستین (پروزاک)، داروهایی از خانواده بنزودیازپینها (برای مدت کوتاه)، سرتالین و ... را مثال زد. درمانهای دارویی گاه در برخی بیماران دارای عوارضی هستند. از بین درمانهای غیردارویی می‌توان تن آرامی (آرام‌سازی)، حساسیت زدایی، توقف تفکر، سرمشق دهی بیوفیدبک و ... را مثال زد. در این روش‌ها به بیمار آموزش داده می‌شود که بدن خود را برای مقابله مؤثر و مستقیم با عوامل تنش زا آماده کند.

گردآورنده: فاطمه السادات برهانی، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

منبع: کاپلان و سادوک (۱۳۸۹). خلاصه روانپزشکی. ترجمه: نصرت الله پورافکاری. تهران انتشارات شهرآب