

اضطراب

اضطراب عادیست. همه ما گهگاه در مورد مسائلی از قبیل پول، خانواده یا شغلمان احساس اضطراب می کنیم. مسائل خوشایند از قبیل ازدواج، شغل جدید یا اسباب کشتی نیز ممکن است ایجاد اضطراب کنند.

اضطراب در چه زمان ایجاد مشکل می کند؟

اگر اضطراب شما مرتفع نمی شود یا زندگی شما را مختل می کند، ممکن است دچار یک بیماری شده باشید. از پزشکتان بخواهید که به شما کمک کند. وی می تواند شما را به یک متخصص رجوع دهد. شما می توانید بهبود پیدا کنید.

برخی علائم اضطراب چیست؟

در ذهن:

- دلهره یا ترس
- مشکل تمرکز حواس
- احساس بیقراری یا تندخویی

در بدن:

- سردرد و کشیدگی عضلانی
- ضربان سریع قلب
- خستگی مفرط
- مشکل به خواب رفتن
- مشکل قورت دادن
- تهوع یا استفراغ

چه مسائلی در زندگی موجب اضطراب می شوند؟

- استرس و تنش عصبی به واسطه تغییر
- مشکلات مربوط به مدرسه، خانواده یا سلامتی شما
- اتومبیل نداشتن یا حوادث رانندگی
- از دست دادن شغل یا عزیزان

در مورد اضطراب چکار می توانم بکنم؟

- در بیشتر روزهای هفته ورزش کنید
- غذاهای سالم بخورید
- در مورد مشکلات با اشخاصی که برایتان اهمیت دارند و به آنها اعتماد دارید صحبت کنید
- افکار مثبت داشته باشید
- مراقبه (مدیتیت) یا عبادت کنید

بسیاری اشخاص تصور می کنند که مضطرب به دنیا آمده اند یا می توانند "از عهده آن برآیند." حقیقت اینست که اضطراب واقعیت است. برخی اشخاص ممکن است نیاز داشته باشند که با یک متخصص درمانی صحبت کنند. برخی اشخاص ممکن است به دارو نیاز داشته باشند.

اشخاص مضطرب ممکن است به بیماری دیگری از قبیل افسردگی مبتلا باشند. افسردگی یعنی احساس کنید که غمگین یا ناشاد هستید. بیشتر اشخاص گهگاه اینطور احساس می کنند. ولی اگر برای هفته ها یا به مدت طولانی تر اینطور احساس می کنید، موقعش شده که کمک دریافت کنید.

با پزشکتان صحبت کنید. در مورد افکار، احساسات و علائم بیماری تان سؤال کنید. پزشکتان می تواند شما را به یک متخصص درمانی رجوع دهد. این نکته اهمیت دارد که متخصص درمانی درست را پیدا کنید. ترجیحات خود را از لحاظ جنسیت، سن، زبان یا فرهنگ به پزشکتان بگویید.

