

# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## راهکارها برای کنترل اضطراب



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## مقدمه

اضطراب یکی از مشکلات رایج روانی است و ممکن است برای بسیاری از افراد تأثیرات منفی روی کیفیت زندگی آنها داشته باشد. درمان اضطراب به وسیله مشاوره، درمان دارویی یا به صورت ترکیبی از این دو روش امکان پذیر است

## دستور العمل هایی جهت کنترل استرس

دستور العمل هایی وجود دارد که به کنترل استرس و اضطراب کمک می کند، اما قادر به درمان آن ها از ریشه نخواهد بود. به عنوان مثال :

برای کنترل استرس و اضطراب می توان به انجام ورزش های آرام و سبک پرداخت. به عنوان مثال می توان به انجام ورزش شنا، پیاده روی، دوچرخه سواری و ورزش های نرمشی اقدام کرد

یکی دیگر از روش های کنترل کننده استرس عدم استفاده از خوراکی های کافئین دار می باشد. خوراکی کافئین دار و همچنین نوشیدنی های حاوی کافئین را از رژیم غذایی خود حذف کنید

**علت استرس** و اضطراب خود را روی کاغذ یادداشت کنید

**جویدن آدامس** به کاهش استرس و کنترل آن کمک می کند

**گاهی اوقات** نفس عمیق کشیدن به شدت در کنترل استرس تاثیرگذار خواهد بود

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

از انجام فعالیت هایی که باعث خوشحالی و آرامش شما می شود به هیچ عنوان غافل نشوید

همانطور که گفته شد برای درمان استرس و اضطراب راه های و راه حل های مختلفی وجود دارد که در ابتدا باید نوع و همچنین منشا اصلی استرس و اضطراب حاکم بر فرد پیدا شود، سپس متناسب با آن ها برای درمان اقدام کرد

از روش های درمانی برای درمان استرس و اضطراب ها می توان به موارد زیر اشاره کرد :

## روش های درمان اضطراب

در درمان اختلال اضطراب می توان از گزینه هایی از قبیل روان درمانی، مصرف دارو و یا در نظر گرفتن یک سری استراتژی ها کمک گرفت

درمان شناختی رفتاری، موثرترین نوع روان درمانی در افرادی است که از اختلال اضطراب رنج می برند. در صورت ابتلا به این اختلال، درمان های متعددی وجود دارد که می توانند به شما کمک کنند تا زندگی بهتری داشته باشید

این مورد را به خاطر بسپارید که درمان می تواند زمان بر باشد؛ چرا که باید آزمون و خطا انجام شود تا بهترین نوع درمان برای شما توسط پزشک در نظر گرفته شود

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

همچنین بهتر است که در طول درمان صبور باشید و ارتباط خود را با پزشک تان حفظ کنید تا بهترین طرح درمان با توجه به نیازهای تان در نظر گرفته شود. روان درمانی یکی از روش های بسیار موثر و تاثیرگذار و همچنین محبوب در درمان اختلال های روانی مانند استرس و اضطراب می باشد. روان درمانی و یا گفتار درمان توسط متخصصان روان و اعصاب انجام می شود و سپس افراد مبتلا به این بیماری بر اساس رویکرد های حاصل هدایت می شوند. رفتار درمانی شناختی یکی از انواع روان درمانی می باشد که دارای استانداردهای طلایی می باشد و تاثیر مثبت آن برای بزرگسالان ثابت شده است. این روش یکی از روش های فعلی بسیار موثر می باشد که به تعامل بین افکار، احساسات، رفتار های آگاهانه و درمان تداوم اضطراب می پردازد.

مهرجویان نیکوکار ایرانیان



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

یکی دیگر از روش های درمان استرس و اضطراب مصرف دارو می باشد. مصرف دارو حتما باید بر اساس دستور پزشک مصرف شود. دارو های مصرفی جهت درمان اضطراب با تعامل با مواد شیمیایی باعث تحریک انتقال دهنده های عصبی می شوند. در حقیقت دارو های مصرفی یک یا چند مورد از انتقال دهنده های عصبی مهم را تقویت می کند که به رفع استرس و درمان آن کمک می کنند. از انواع دارو های مصرفی در درمان استرس می توان به دارو مهارکننده جذب مجدد سروتونین، مهارکننده جذب مجدد سروتونین و نوراپی نفرین، دارو های ضد اضطراب، دارو های ضد افسردگی و همچنین دارو های قدیمی و بسیار آشنا چون دارو های مونوآمین اکسیداز اشاره کرد که هر کدام با توجه به شدت عارضه و نوع آن توسط پزشک معالج تجویز می شود. دارو های ضد افسردگی یکی از مستندات درمان کننده استرس و اضطراب می باشند که آن ها را باید حداقل سه هفته استفاده کرد تا تاثیرات لازم را بگذارند. ناگفته نماند که دارو های ضد افسردگی سه حلقه ای دارو های بسیار قدیمی می باشند که امروزه مورد استفاده قرار نمی گیرند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

\*راهکار برای کنترل اضطراب (نکته ای)

- ۱- برای کاهش اضطراب، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید
- ۲- خاصیت شوخ طبعی و بذله‌گویی را در کاهش اضطراب نادیده نگیرید
- ۳- ورزش و تحرک جسمانی، شادابی و نشاط و آمادگی‌های روانی را افزایش می‌دهد
- ۴- اگر مضطرب شدید، سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید تا بتوانید اوضاع را به کنترل خود در آورید
- ۵- یک راه مقابله با اضطراب آن است که به جای تلاش برای کنترل، آن را تجربه کنیم، این یعنی جسارت ورزی
- ۶- آموزش آرمیدگی، روشی سریع برای بازگشت به حالت آرامش است

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

۷- شناخت رفتارهای نشان دهنده‌ی اضطراب، به کنترل آن کمک می‌کند

۸- به مدت ۲ دقیقه در موقعیت وحشت زا و اضطراب زا مقاومت کنید و این مقاومت را گسترش دهید

۹- زمان نگرانی خود را محدود کنید و به کارهای خود نظم و ترتیب دهید

۱۰- جمله خونسرد باش را با خودتان تکرار کنید

۱۱- برای خود و شخصیت تان ارزش قائل شوید و گونه ای برخورد و رفتار نمایید که به منزلت و جایگاه تان خدشه ای وارد نشود

۱۲- سعی کنید خلاقیت تان را در راه به توافق رسیدن با دیگران بکار بگیرید

به نظر تان این راهکارها چه قدر موثره؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)

