

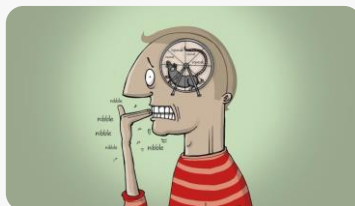
اضطراب

تعریف: اضطراب به عنوان یکی از شایع ترین تظاهرات اختلالات روانی و یاسترس های روزانه است که باعث افت قابل توجه عملکرد افراد می شود. استرس هنگامی رخ می دهد که فرد احساس کند بین قابلیت های فردی خود و آن چه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد در عین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد.

اقدامات اولیه:



قطعا درمان دارویی اضطراب به عنوان آخرین مرحله باید مدنظر باشد زیرا بسیاری از اضطراب ها جنبه بیماری ندارند و عوارض درمان دارویی و همچنین کارایی آنها به صورت عمومی زیر سوال است . ورزش نه تنها به عنوان روشی برای گذراندن اوقات فراغت بلکه ضرورتی برای سلامت و بهزیستی می باشد



تحقیقات نشان داده ورزش ، شدت اضطراب را کاهش داده و با ترک فعالیت ، علایم اضطراب عود میکند.

در زمان استرس و اضطراب انسان باید به کار و فعالیت مشغول شود و چون ذهن انسان در یک لحظه نمی تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند، فعالیت باید سرگرم کننده باشد تا موثر تر واقع شود زیرا باعث می شود فرد راحت تر با افکار اضطراب زا مبارزه کند و ذهن را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف می کند. در نتیجه ورزش باعث می شود فرد در مواجهه با شرایط اضطراب زا، خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشد.

بایدها:

- 1- ورزش باید پیوسته و منظم باشد
- 2- بهتر است ورزش هوازی مانند دو، شنا و دوچرخه سواری انجام شود و همچنین ورزش یوگا
- 3- طول مدت برنامه ورزشی زیاد باشد (بین 10 تا 15 هفته)
- 4- قبل از انجام تمرینات پرسشنامه سلامت پر شود

نبایدها:

- 1- پرهیز از ورزش های رقابتی حساس که باعث افزایش اضطراب می شوند
- 2- عدم استفاده از مواد حاوی کافئین مانند قهوه زیرا موجب افزایش ضربان قلب می شود