

• 11 تا از بهترین راه ها برای درمان استرس و اضطراب بدون دارو

درمان استرس با ورزش و فعالیت بدنی:

ورزش منظم یکی از موثرترین راه ها برای مبارزه با استرس و اضطراب است

فعالیت بدنی باعث آزاد شدن اندورفین میشود که افزایش دهنده خلق و خوی طبیعی است. همچنین سطح هورمون های استرس بدن مانند آدرنالین و کورتیزول را کاهش میدهد.

درمان استرس با رژیم غذایی:

رژیم غذایی متعادل نقش مهمی در سلامت روان دارد. برخی از غذاها می توانند به کاهش استرس و اضطراب کمک کنند، در حالی که برخی دیگر این شرایط را تشدید کنند.

- اسیدهای چرب امگا۳: موجود در ماهی، دانه کتان و گردو، این اسیدها می توانند به کاهش اضطراب کمک کنند.
- آنتی اکسیدان ها: غذاهای غنی از آنتی اکسیدان مانند انواع توت ها، آجیل و سبزیجات برگ دار می توانند با استرس اکسیداسیون مبارزه کنند.
- کربوهیدرات های پیچیده: غلات کامل و سبزیجات سطح قند خون را تثبیت میکنند که به تنظیم خلق و خو کمک می کند.
- پرهیز از غذاهای شیرین و کربوهیدرات های تصفیه شده: این ها منجر به نوسانات خلقی و سقوط انرژی می شوند و اضطراب را نیز تشدید می کنند.

درمان استرس و اضطراب با علم جدید نوروفیدبک:

نوروفیدبک چیست؟ چگونه عمل می کند؟ باید بگوییم که این مکانیزم نوعی بیوفیدبک است که از نمایش زمان واقعی فعالیت مغز برای آموزش خود تنظیمی عملکرد مغز، استفاده می کند. طریقه کار آن به این شکل است که حسگرهایی برای اندازه گیری امواج مغزی روس پوست سر قرار می گیرند و این اطلاعات روی صفحه نمایش داده می شود. با تمرین، افراد یاد میگیرند که فعالیت مغز خود را تغییر دهند تا منجر به کاهش اضطراب و بهبود تنظیم هیجانی شود. نوروفیدبک می تواند به تمرکز، آرامش و ثبات کلی ذهنی کمک کند. درمانی غیر تهاجمی که در کاهش علائم اضطراب و استرس و اضطراب اثرگذار است.

کاهش استفاده از تلویزیون و تلفن همراه:

استفاده بیش از حد از تلفن همراه و تلویزیون می تواند منجر به استرس و اضطراب شود. کاهش زمان نگاه کردن به نمایشگرها به طور قابل توجهی سلامت روان را بهبود می بخشد.

- سم زدایی دیجیتال: استراحت منظم بعد از استفاده از دستگاه های دیجیتال میتواند سطح استرس را کاهش دهد.
- مصرف آگاهانه: محدود کردن قرار گرفتن در معرض اخبار منفی و رسانه های اجتماعی میتواند دیدگاه مثبت و نگرش صحیح به زندگی در شما ایجاد کند.
- روال قبل از خواب: اجتناب از زیاد نگاه کردن به صفحه نمایش حداقل یک ساعت قبل از خواب می تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد، که برای مدیریت استرس بسیار مهم است.

نویسندگی و فعالیت های هنری:

فعالیت های خلاقانه می تواند یک راه درمانی موثر برای مدیریت استرس و اضطراب باشد.

- روزنامه نگاری: نوشتن افکار و احساسات می تواند به پردازش احساسات و کاهش استرس کمک کند.
- هنر درمانی: طراحی، نقاشی، یا درگیر شدن در سایر فعالیت های هنری می تواند منجر به ایجاد احساسات سالم در فرد شود.
- نویسندگی خلاق: نوشتن داستان یا شعر می تواند نوعی فرار و راهی برای بیان افکار درونی باشد.

مصرف کافئین را کاهش دهید:

کافئین محرکی است که علائم اضطراب را تشدید می کند. کاهش مصرف کافئین میتواند در افزایش استرس و اضطراب تاثیر بگذارد.

- محدود کردن مصرف: مصرف قهوه، چای و نوشابه را به خصوص بعد از ظهر و عصر محدود کنید.
- جایگزین کافئین: به نوشیدنی های بدون کافئین مورد علاقهتان روی بیاورید.
- هیدراتاسیون: برای هیدراته ماندن مقدار زیادی آب بنوشید، زیرا کم آبی بدن می تواند به اضطراب منجر شود.

تمرین و تکنیک های صحیح تنفس:

تمرینات تنفسی به فعال کردن پاسخ آرامش بدن و کاهش استرس و اضطراب کمک می کند.

- تنفس عمیق: دم عمیق از طریق بینی، نگه داشتن برای چند ثانیه و بازدم به آرامی از طریق دهان.
- تنفس دیافراگمی: تنفس از دیافراگم به جای قفسه سینه میتواند باعث آرامش شود.
- ۴-۷-۸ تنفس: ۴ ثانیه دم، ۷ ثانیه نگه دارید و ۸ ثانیه بازدم کنید. این تکنیک میتواند به سرعت سطح اضطراب را کاهش دهد.

گوش دادن به موسیقی آرامش بخش:

موسیقی تأثیر عمیقی بر خلق و خو دارد و می تواند ابزاری قدرتمند در مدیریت استرس و اضطراب باشد.

- موسیقی آرامش بخش: گوش دادن به موسیقی آرام بخش، مانند صداهای کلاسیک یا طبیعت، میتواند سطح استرس را کاهش دهد.
- موسیقی درمانی: موسیقی درمانی حرفه ای میتواند به افراد در پردازش احساسات و کاهش اضطراب کمک کند.
- لیست بخش شخصی: ایجاد یک لیست بخش از آهنگ های آرامش بخش مورد علاقه میتواند خلق و خوی را تقویت و آرام کند.

یوگا و مدیتیشن:

- یوگا و مدیتیشن تمرین های باستانی هستند که سلامت ذهنی و جسمی را افزایش می دهند.
- یوگا: این ورزش حرکات کششی، تمرینات تنفسی و مدیتیشن را برای کاهش استرس و بهبود انعطاف پذیری و قدرت ترکیب می کند.
- مدیتیشن: تمرین های مانند مراقبه ذهن آگاهی میتواند به افراد کمک کند حضور داشته باشند و افکار مضطرب را کاهش دهند.
- جلسات هدایتی: افراد مبتدی می توانند با استفاده از منابع و برنامه های آنلاین جلسات هدایتی شده یوگا و مدیتیشن انجام دهند.

گذراندن وقت با خانواده و دوستان:

حمایت اجتماعی برای مدیریت استرس و اضطراب بسیار مهم است. گذراندن زمان با کیفیت با عزیزان می تواند حمایت عاطفی و احساس انزوا را در افراد استرسی کاهش دهد.

- فعالیت های اجتماعی: درگیر شدن در فعالیت های گروهی یا سرگرمی ها میتواند پیوندهای اجتماعی را تقویت کند و احساس تعلق ایجاد کند.
- ارتباط: مراد و صحبت با دوستان و خانواده در مورد استرس و اضطراب میتواند تسکین و حس حمایت شدن در فرد بوجود آورد.
- گروه های پشتیبانی: پیوستن به گروه های حمایتی برای افرادی که مشکلات مشابهی را تجربه می کنند، میتواند شبکه ای از درک و تشویق ایجاد کند.

گذراندن زمان در طبیعت و با حیوانات:

- طبیعت و حیوانات اثر آرام بخش دارند و می توانند استرس و اضطراب را به میزان قابل توجهی کاهش دهند.
- پیاده روی در طبیعت: گذراندن زمان در محیط های طبیعی، مانند پارک ها یا جنگل ها، میتواند سطح استرس را کاهش دهد و خلق و خو را بهبود بخشد.
- باغبانی: پرداختن به باغبانی میتواند درمانی باشد و حس موفقیت را ایجاد کند.
- درمان با حیوانات خانگی: تعامل با حیوانات خانگی یا حیوانات تراپی میتواند اضطراب را کاهش دهد و ایجاد آرامش کند.