



Dari

آیا شما نگران هستید یا اینکه دلشوری‌دگی دارید؟

از نگرانی تا دلشوریدگی

این عادی است که انسان گاهی اوقات احساس نگرانی میکند. دلیل نگرانی گاهی اوقات روشن می‌باشد اما نه همیشه. ولی اگر نگرانی شدت یابد، آنگه صحبت از ترس یا دلشوریدگی می‌باشد. شدت دلشوریدگی میتواند که تغییر پیدا کند. میزان دلشوریدگی میتواند که از یک مقدار پریشانی کم تا دستپاچگی کامل باشد. هر چند که احساس دستپاچگی نمودن خطرناک نیست اما به انسان یک احساس ناخوشایندی دست میدهد. نگرانی و دلشوریدگی همچنان مثلاً در هنگام افسردگی دست میدهد و بایستی درمان شود.

در بدن انسان چی رخ میدهد

دلشوریدگی یک واکنش در برابر خطر یا تهدید می‌باشد. این میتواند که یک خطر واقعی یا ذهنی باشد، عکس العمل هم به همین‌گونه می‌باشد. جسم در حالت آماده باش قرار می‌گیرد تا اینکه انسان در امنیت قرار بگیرد یا اینکه در برابر خطر مبارزه نماید. پرش دل بیشتر و محکمتر میشود، سرعت نفس کشیدن تندتر میگردد و ماهیچه های بدن خود را منقبض مینمایند. انسان عرق میکند، سر اش گیج میرود، حالت دلبدی بهش دست میدهد و به بدن اش به لرزه میفتد. این هم معمول است که روی سینه خود احساس فشار میکند آنهم قسمی که انسان گمان میکند نفس کشیدن برایش دشوار می‌باشد. در هنگام دلشوریدگی، انسان، عکس العمل بدن را نیز به عنوان یک خطر دیگر احساس میکند. در این وقت، انسان به سادگی در حالت دلشوریدگی رو به افزایش و اقدام جسمانی قرار می‌گیرد. البته این عکس العمل، خود به خود می‌باشد که خطرناک نیست و همواره برطرف شدنی می‌باشد.

درمان

درمان روانی برای دلشوریدگی و پریشانی خوب می‌باشد. ادویه در گام نخست، راه درست درمان نگرانی و دلشوریدگی نمی‌باشند، اما گاهی هم دارو لازم می‌باشد و کار خود را نیز انجام میدهد. از برخی دواها باید دوری کرد زیرا که آنها عوارض جانبی داشته و هم مقدار اندک مصرف آنها سبب اعتیاد می‌گردند. شما میتوانید که راه های گوناگون درمان را با دکتور یا درمانگر خویش در میان بگذارید.

این کارها را شما میتوانید که در هنگام نگرانی یا دلشوری خودتان انجام دهید

- در باره اینکه حال شما چطور میباشد با کسی صحبت کنید و کوشش کنید که برای احساس خود کلمات پیدا کنید زیرا که این کار معمولاً سبب کاهش پریشانی و دلشوری می‌شود.
- یک روش حالت خود را در آرامش (ریلکس) قرار دادن را یاد بگیرید تا در هنگام شخ ماندن بدن شما، فشار و دلشوری از همان روش استفاده نمایید.
- یک پیاده‌گردی سریع، ورزش کردن یا دوش میتواند به هورمونهای فشار بدن رسیدگی کند. شما کوشش کنید که برای حرکات بدنی وقت منظم فراهم نمایید.
- کوشش کنید که نفسهای عمیق و آهسته بکشید.
- اگر که حالت دستپاچی به شما دست بدهد، کوشش کنید که در حالت احساس دستپاچی نمودن و عکس العمل آماده باش بدن خود قرار داشته باشید. سپس شما متوجه میشوید که نخست این عکس العمل رو به افزایش میباشد و پس از اندک زمانی، به تدریج کم میشود.
- اگر به شما حالت دلشوری دست بدهد، کوشش کنید پاهای خود را به زمین فشار بدهید، توجه خود را به اینکه در پاهای خود چی احساسی دارید معطوف بسازید و حال خود را برای خودتان بیان کنید.
- کوشش کنید که توازن مقدار قند خون خود را حفظ نموده و به اوقات منظم غذا بخورید. پایین آمدن مقدار قند خون به انسان حالتی را میدهد که گویا دستپاچی برایش دست داده است. از مصرف نمودن قهوه و نوشیدنیهای انرژی خودداری نمایید. مصرف نمودن بیش از اندازه ی کافئین چنین است که انسان احساس دلشوری می‌کند.
- الکول یک داروی خراب برای رفع دلشوری میباشد که بیشتر اوقات پس از یک مقدار تسکین در لحظات اول، فقط سبب از این رو به آن رو زدن دلشوری می‌گردد.

Du kan läsa mer om ångest och
hur du kan hantera den på:

www.1177.se och för ungdomar
även **www.umo.se** och på
Svenska ångestsyndromsällskapets
hemsida **www.angest.se**
liksom på **www.mind.se**