

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

[www.1177.se](http://www.1177.se) och för ungdomar även [www.umo.se](http://www.umo.se)  
och på Svenska ångestsyndromsällskapets hemsida  
[www.angest.se](http://www.angest.se) liksom på [www.mind.se](http://www.mind.se)

Oro och ångest, Hälso- och sjukvårdsavdelningen 2014

Grafisk formgivning & produktion:  
Regiontryckeriet

Januari 2015

Beställ via Marknadsplatsen

## آیا دچار دلشوره یا دلهره هستید؟



## در هنگام دلشوره و دلهره ، شما خودتان می‌توانید این اقدامات را به عمل آورید

- با کسی در مورد وضعیت خود صحبت کنید و بکوشید احساسات خود را به زبان بیاورید. این کار معمولاً تسکین دهنده است.
- تکنیک آرامش یاد بگیرید تا هر زمانی که احساس سفتی عضلات، استرس یا اضطراب می‌کنید از آن استفاده کنید.
- پیاده‌روی تند، ژیمناستیک یا دویدن بر هورمون‌های استرسی اثر می‌گذارد. بکوشید برای ورزش مرتب، وقت پیدا کنید.
- بکوشید آرام و آهسته تنفس کنید.
- اگر دچار هراس شدید، سعی کنید احساس دلهره و واکنش هشدار آمیز بدن را حفظ کنید و در این صورت خواهید دید که واکنش، نخست افزایش اما پس از مدتی کاهش می‌یابد.
- هنگامی که دچار هراس می‌شوید، روشی برای رفتار با آن می‌تواند این باشد که پاهای خود را بر زمین فشار دهید و توجه خود را بر احساسی که در پاها دارید معطوف کرده و آن احساس را برای خودتان توصیف کنید.
- بکوشید تا سطح قند خونتان را با وعده‌های مرتب غذا متعادل نگاه دارید. سقوط سطح قند خون، احساسی مانند احساس دلهره ایجاد می‌کند. مقدار مصرف قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا را کاهش دهید. کافئین زیاد از حد می‌تواند احساسی همانند دلهره ایجاد کند.
- الکل داروی بدی برای دلهره است و در اکثر موارد، دلهره را در پی کاهش اولیه، افزایش می‌دهد.

## از دلشوره تا دلهره

احساس گهگاهی دلشوره پدیده‌ای عادی است. علت دلشوره، گاهی، نه همیشه، واضح است. اگر دلشوره شدت یابد آن را هراس یا دلهره می‌نامیم. دلهره می‌تواند شدت کم و بیش داشته باشد، از اضطرابی خفیف تا وحشتی کامل. احساس دلهره خطرناک نیست اما می‌تواند ناراحت کننده باشد. دلشوره و دلهره همچنین می‌تواند برای نمونه در موارد افسردگی پیش بیاید و در این صورت باید معالجه شود.

## در بدن چه چیزهایی روی می‌دهد

دلهره واکنشی به خطر یا تهدید است که می‌تواند واقعی یا خیالی باشد اما به هر حال واکنش یکی است. بدن به حالت آماده باش در می‌آید تا ما بتوانیم خودمان را به امنیت برسانیم و با خطر مبارزه کنیم. ضربان قلب سریعتر و شدیدتر می‌شود، آهنگ تنفس تندتر و عضلات منقبض می‌شود. ممکن است شروع به عرق کردن بکنید، سرگیجه بگیرید، حالت تهوع پیدا کنید و دچار لرزش شوید. معمولاً فشار بر سینه و دشواری تنفس نیز احساس می‌شود. در دلهره واکنش هشدار آمیز در بدن خود مانند خطری دیگر احساس می‌شود. آدمی به آسانی در یک مارپیچ دلهره و بسیج بدن گرفتار می‌آید. این واکنش اتوماتیک، بی‌خطر و همیشه رفع شدنی است.

## درمان

روان‌درمانی در مورد دلهره و دلشوره نتیجه بخش است. دارو در درمان دلشوره و دلهره گزینه‌ی اول نیست اما گاهی ضروری است و نقش مثبتی دارد. از استفاده از برخی مواد دارویی ترجیحاً باید خودداری کرد چرا که می‌توانند عوارضی داشته باشند و حتی دُز کم آنها نیز ایجاد اعتیاد کند. در مورد گزینه‌های گوناگون معالجه، با پزشک یا درمانگر خودتان گفتگو کنید.