

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 شما نگران هستید یا اینکه دلشوری دیگری دارید؟



## 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 شیخ ماندن بدن شما، فشار و دلشوری از همان روش استفاده نمایید.
- یک پیاده گردی 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 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.
- الکل 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 میکند.

## از نگرانی تا دلشوری

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

## در بدن انسان چی رخ میدهد

دلشوری 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 دلشوری، انسان، عکس العمل بدن را نیز به عنوان یک خطر دیگر احساس میکند. در این وقت، انسان به سادگی در حالت دلشوری 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 دلشوری و پریشانی خوب میباشد. ادویه در گام نخست، راه درست درمان نگرانی و دلشوری نمی باشند، 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 میگرددند. شما میتوانید که راه های گوناگون درمان را با دکتور یا درمانگر خویش در میان بگذارید.