با مشاهده این علائم فورا به پزشک مراجعه کنید!

گروه تغذیه و سلامت – پاها، اساس سیستم کلی بدن هستند و اگر کف پا یا پاشنه پای شما درد کند، این درد به تمامی بدن شما منتقل می‌شود.

آیا هر از گاهی درد پاشنه پای خود احساس درد می‌کنید بدون اینکه علت آن را بدانید؟. دانستن علت، شروع درمان است. در این گزارش مهمترین دلایل درد پاشنه پا و زمان مراجعه به پزشک را توضیح می‌دهیم.

درد پاشنه چیست؟

درد معمولاً زیر پاشنه یا درست پشت آن یعنی محل اتصال تاندون آشیل به استخوان پاشنه وجود دارد و گاهی اوقات درد می‌تواند بر کنار پاشنه پا تأثیر بگذارد.

دردی که در زیر پاشنه پا ایجاد می‌شود به نام فاسئیت کف پا شناخته می‌شود و این مهمترین علت درد پاشنه است. اما درد پشت پاشنه، «تاندنیت آشیل» است همچنین درد می‌تواند در قسمت داخلی یا خارجی پاشنه و پا تأثیر گذارد. در بیشتر موارد درد ناشی از آسیب نیست و معمولاً در ابتدا خفیف است، اما ممکن است شدید شده و گاهی اوقات مانع حرکت شود. درد معمولاً بدون درمان برطرف می‌شود، اما در برخی موارد ممکن است درد ادامه داشته و مزمن شود.

دلایل درد پاشنه پا چیست؟

درد پاشنه پا لزوما به دلیل آسیب دیدگی یا زمین خوردن بروز نمی‌کند، اما ممکن است بر اثر استرس مکرر و خستگی رخ دهد. از جمله مهمترین دلایل درد پاشنه پا موارد زیر است:

ورم کف پا

ناحیه کف پا تاندونی است که از استخوان پاشنه تا نوک پا امتداد می‌یابد و وقتی فاسپای کف پا بیش از حد کشیده شود، معمولاً در استخوان پاشنه گیر می‌کند. گاهی اوقات ممکن است مشکل در وسط پا ایجاد شود، بیمار ممکن است از درد زیر پا به ویژه پس از استراحت طولانی مدت رنج ببرد. همچنین برخی بیماران ممکن است در صورت سفت بودن تاندون آشیل دچار گرفتگی در عضلات ساق پا شوند.

بورسیت در پاشنه پا

بورسیت پاشنه پا التهاب پشت بورس است و می‌تواند به دلیل فشار زیاد بر روی پاشنه‌ها یا فشار کفش باشد. درد معمولاً در عمق پاشنه یا پشت آن احساس می‌شود و گاهی ممکن است تاندون آشیل متورم شود و درد روز به روز بدتر می‌شود.

برجستگی‌های ناحیه پاشنه

این مشکل بیشتر در بین نوجوانان مشاهده می‌شود، زیرا استخوان پاشنه کاملاً بالغ نشده است و این معمولاً به دلیل آسیب دیدگی کف پا (صافی کف پا) بروز پیدا می‌کند. اما این مشکل در زنان ممکن است همزمان با پوشیدن کفش پاشنه بلند قبل از بلوغ کامل ایجاد شود.

سندرم تونل تارسال

در این حالت عصب بزرگ پشت دچار گزگز و کرختی می‌شود و این نوع نوروپاتی (بی حسی عصبی) می‌تواند در مچ پا یا خود پا رخ دهد.

شکستگی‌های استرسی

این مشکل یک نوع شکستگی است که به دلیل فشارهای مکرر رخ می‌دهد و معمولاً بر اثر ورزش یا فعالیت سنگین دستی ایجاد می‌شود. دوندگان به طور خاص در برابر شکستگی استرس در متاتارس (زیر پنجه پا) آسیب پذیر هستند. پوکی استخوان هم می‌تواند دلیل دیگری برای این مشکل باشد.

استئومیلیت یا اسپوندیلیت

این یکی از علل شایع درد بین کودکان، نوجوانان و ورزشکاران است و به دلیل استفاده بیش از حد از استخوان‌های پاشنه پا ایجاد می‌شود و گروه‌های سنی ۷ تا ۱۵ سال بیشترین آسیب را از این بیماری می‌بینند.

تاندینوپاتی آشیل

از این بیماری به عنوان تاندینیت یاد می‌شود که مزمن بوده و با کاهش کارایی تاندون آشیل همراه است، زیرا گاهی اوقات به دلیل پارگی‌های ریز و میکروسکوپی تاندون، تاندون آشیل به درستی کار نمی‌کند و در این صورت نمی‌تواند به درستی بهبود یابد و خود را ترمیم کند.

سایر دلایل درد پاشنه پا

سایر دلایل درد پاشنه پا نیز عبارتند از: پارگی تاندون آشیل که عبارت از پارگی تاندون پاشنه پشت مچ پا است، کوفتگی استخوان، روماتیسم مفصلی، التهاب مزمن پد پاشنه پا، کیست استخوانی، که کیسه‌ای پر از مایع در حفره استخوان است، نقرس، که در نتیجه مقادیر بالای اسید اوریک خون به وجود می‌آید و باعث جمع شدن نمک‌های اسید اوریک در اطراف مفاصل می‌شود و در نتیجه، درد و التهاب شدید را هنگام حملات نقرس به همراه دارد و نوروما، تورم عصب جلوی پا که معمولاً بین پایه انگشتان دوم و سوم است.

نوروپاتی محیطی

گروهی از اختلالاتی است که در صورت آسیب دیدن اعصاب در سیستم عصبی محیطی رخ می‌دهد و معمولاً باعث درد و بی حسی در دست‌ها و پاها می‌شود. این بیماری می‌تواند علاوه بر دیابت، بر اثر ضربه، عفونت، اختلالات متابولیکی و قرار گرفتن در معرض سموم ایجاد شود.

علائم درد پاشنه پا

علائم درد پاشنه پا معمولاً به تدریج بروز می‌کند و آسیب دیدگی در ناحیه آسیب دیده وجود ندارد. در اغلب موارد از طریق پوشیدن کفش‌های تخت اتفاق می‌افتد، زیرا کفش‌های تخت می‌توانند باعث کشیدگی ناحیه کف پا تا حدی شوند که این ناحیه ملتهب شود.

در بیشتر موارد، درد زیر پا به طرف جلوی پاشنه است و ممکن است بهبود یابد و علایم پس از مدتی از بین می‌روند و البته گاهی دوباره بازگشته و بدتر می‌شوند.

چه زمانی باید به دلیل درد پاشنه به پزشک مراجعه کرد؟

هنگامیکه این علائم در پاشنه وجود داشته باشد باید به پزشک مراجعه کنید:

– درد شدید همراه با تورم نزدیک پاشنه

– بی حسی یا گزگز در پاشنه پا و همچنین درد و تب

– نمی‌توانید به طور عادی راه بروید و یا اینکه پای خود را به سمت پایین خم کنید

– نمی‌توانید روی انگشتان پا بایستید

– تداوم درد پاشنه بیش از یک هفته

۸ نوشیدنی گیاهی که آب روی آتش برای گلودرد هستند

■ هنگامی که شما به گلودرد مبتلا می‌شوید، می‌توانید با خوردن شماری از نوشیدنی ها، به کاهش علائم بیماری کمک کنید.

گروه تغذیه و سلامت – گلودرد یکی از نشانه‌هایی درد آوری است که بسیاری از افراد در سراسر جهان با آن درگیر هستند و همین سبب می‌شود تا برخی به دنبال رهایی فوری از این احساس دردآور باشند؛ حال چه از طریق خوردن داروهای ضد التهابی باشد و یا توسل به نوشیدنی‌های گیاهی که به نرم شدن گلو و رهایی از التهاب در مدت زمان کوتاه کمک می‌کند. وقتی شما گلودرد و سرفه دارید، نخستین چیزی که میل غریزی تان شما را ترغیب می‌کند که بخورید، به احتمال زیاد یک نوشیدنی گرم مانند یک فنجان بزرگ چای است. غریزه شما درست می‌گوید. «استفن پارودی» متخصص بیماری‌های عفونی می‌گوید: برخی چیزها تسکین موضعی درد هستند و برخی به تولید مخاط کمک می‌کنند. با این حال دکتر پارودی می‌گوید تحقیقات این مسأله را که یک نوع چای، مفیدتر از بقیه انواع دیگر برای علائم سرماخوردگی معمول و یا آنفلوانزا هستند را تأیید نکرده است. او می‌گوید: هیچ تحقیقات خاصی وجود ندارد که بیان کند یک نوع چای خاص و یا ترکیب خاصی برای درمان خانگی بهترین است و هر فرد به رویکردهای مختلفی پاسخ می‌دهد. این بدان معناست که اگر شما تلاش فراوان می‌کنید که یک فنجان چای سبز بنوشید – در زمانی که می‌توانید به آسانی چند فنجان چای سیاه بخورید – شما ممکن است تمامی فرصت‌های نوشیدنی تان را در فصل سرماخوردگی و انفلوانزا از دست بدهید. پس چایی‌های زیر را امتحان کرده، به آن‌ها یک قاشق عسل اضافه کنید و ببینید کدام را بیشتر دوست دارید.

۱– چای ریشه شیرین بیان

ریشه شیرین بیان از گیاهی به نام «Glycyrrhiza glabra» سرچشمه می‌گیرد که ماده‌ای اساسی در طب سنتی چین محسوب می‌شود. در حالی که ممکن است شیرین بیان به عنوان یکی از بهترین مواد تسکین دهنده مشکلات گوارشی مانند سوزش سر معده شناخته شود، بر پایه یک مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۵ از سوی آکادمی علوم پزشکی چین منتشر شد، به خواص ضد میکروبی و ضد ویروسی شیرین بیان اشاره شده که می‌تواند در مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌هایی که باعث گلودردهای عفونی می‌شوند، کلیدی باشد.

۲– چای ریشه گل ختمی

«Althaea officinalis» یک گیاهی است که بیشتر با نام «ریشه گل ختمی» شناخته می‌شود و ماده‌ای چسبناک و ژل مانند به نام «لیزاب» یا «موسیلاژ» ترشح می‌کند که می‌تواند اثر تسکینی برای گلو داشته باشد. بنابر پژوهش کوچکی که سال ۲۰۱۴ به انجام رسید، این ماده همچنین دارای خواص تسکین درد است؛ خصوصا زمانی که صحبت از التهاب – یکی از علائم گلودرد – انجام می‌شود. لیزا مک دونالد پیشنهاد می‌کند ریشه شیرین بیان و ریشه گل ختمی را در یک چای گیاهی با هم ترکیب کنید. چای به دست آمده کاملا شیرین و نرم است که گلو را نرم می‌کند.

۳– چای بابونه و عسل

این متخصص چای می‌گوید: اگر یک چای کلاسیک‌تر می‌خواهید، چای بابونه و عسل گزینه‌ای مناسب برای گلودرد است. این چایی بسیار آرام‌بخش است. عسل به شما کمک می‌کند تا گلو را با لایه‌ای که به تسکین درد کمک می‌کند، بپوشانید. نشان داده شده است بابونه که سرشار از آنتی اکسیدان است، نرم کننده گلو، تسکین دهنده درد و گرفتگی صداست.

۴– چای زنجبیل

زنجبیل و خسرودار (گانگال) که دارای ریشه‌ای مشابه هستند، به دلیل اثرات ضد التهابی شان مشهور هستند. این متخصص چای‌ها می‌گوید: در حالی که این چای برای درمان التهاب و عفونت عالی است؛ اما افزودن کمی دارچین به این چای می‌تواند اثر آن را بسیار بیشتر کند؛ همچنانکه عطر و طعم خوبی به آن می‌بخشد.

۵– چای زردچوبه

زردچوبه که از همان خانواده زنجبیل است، مدتهاست که در کشورهای آسیای جنوبی به عنوان یک ضد عفونی کننده استفاده می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن زردچوبه به عنوان چای ممکن است دارای خواص ضد التهابی و ضد میکروبی باشد؛ همچنانکه برای آرام شدن ناراحتی معده شناخته می‌شود.

۶– چای نعنا فلفلی

اگر به طور خاص به دنبال تسکین دهنده خنک هستید، نعنا فلفلی می‌تواند کار را تمام کند. نعنا فلفلی سرشار از جوهر نعنا (منتول) است که مسئول خنک سازی شما با نعناست. نعنا فلفلی و جوهر نعنا هر دو خاصیت ضد باکتری دارند؛ بنابراین اگر گلودرد شما در نتیجه عفونت باکتریایی باشد، مفید خواهد بود.

۷– چای نارون لغزنده

این دمنوش گیاهی از بخش داخلی پوست درخت نارون لغزنده که یک درخت بومی آمریکای شمالی است، تهیه می‌شود. همانند ریشه گل ختمی، «نارون لغزنده» سرشار از موسیلاژ بوده و ژلی تولید می‌کند که می‌تواند گلو را پوشش و تسکین دهد. در تولید برخی قرص‌های مکیدنی برای تسکین گلودرد از این ماده استفاده می‌شود.

۸– چای سبز

احتمالا چیزهای بسیاری درباره فواید فوق‌العاده چای سبز کلاسیک شنیده اید، اما اجازه دهید آن را تکرار کنیم. این نوشیدنی محبوب سرشار از اسیدهای آمینه، ویتامین‌ها و مواد معدنی است، اما ستاره واقعی، محتوای آنتی اکسیدانی آن است. بر همین اساس است که چای سبز با پیشگیری از بیماری و سلامت بهتر قلب پیوند خورده است. خواص ضد التهابی، ضد باکتری و ضد ویروس این نوشیدنی برای بدن انسان معجزه می‌کنند؛ خصوصا زمانی که احساس بیماری دارید. چای سبز طعم پایینی دارد؛ از این رو می‌توانید برای بهبود عطر و طعم چای سبز اندکی عسل یا دارچین به آن اضافه کنید.

تاثیر کاهش وزن بر سلامت مغز و بدن

گروه تغذیه و سلامت – کاهش وزن در چربی سوزی خلاصه نمی‌شود و بر سلامت اعضای مختلف بدن مانند مغز نیز تاثیر زیادی خواهد داشت. بررسی‌های محققان نشان می‌دهد کاهش وزن موجب افزایش توانایی ها، برنامه ریزی بهتر، فکر کردن راحت‌تر، نظم دهی ذهن و سلامت مغز می‌شود. ضخامت موها، استحکام ناخن‌ها، پوست صاف و شفاف را به وجود می‌آورد. با کاهش حتی نیم کیلو از وزن بدن باری حدود دو کیلو گرم از روی زانوهایتان کم می‌شود که در درمان زانو درد نقش موثری خواهد داشت. اضافه وزن باعث ایجاد مشکلاتی در دستگاه تنفسی شده و موجب افزایش شدت آلرژی می‌شود؛ پس با کاهش وزن می‌توان باعث درمان و بهبود آلرژی و باز شدن مجراهای تنفسی شد.

تغییراتی که کاهش وزن در بدنتان ایجاد می‌کند

حساس شدن نسبت به هوای سرد: کاهش وزن موجب از بین رفتن لایه‌های اضافی بدن می‌شود که حساس شدن نسبت به هوای سرد را در پی خواهد داشت.

درمان سردرد: کاهش وزن جلوگیری کننده طبیعی از ابتلا به میگرن است و سر دردهای بی دلیل یا گاه و بی گاه را درمان می‌کند.

افزایش اشتها: کاهش وزن موجب افزایش اشتها و میل بیشتر به مصرف غذاهای چرب و پر کالری می شود.

درمان خروپف: از بین رفتن حداقل پنج درصد از چربی های بدن باعث افزایش کیفیت خواب و درمان خروپف خواهد شد.

عواملی که موجب افزایش وزن می‌شوند

مصرف غذا در زمان سیری: استفاده از غذا در زمان سیری از مهم‌ترین عوامل چاقی است.

غذا خوردن به صورت ناآگاهانه: مصرف مداوم و فراوان غذاهای فست‌فودی مانند پیتزا به صورت ناآگاهانه یعنی نداشتن برنامه غذایی سالم به چاقی بیش از حد منجر خواهد شد.

فعالیت طولانی مدت: کمبود وقت موجب ترجیح خوردن خوراکی به ورزش کردن و کاهش وزن می‌شود که در نتیجه افزایش جذب کالری و چربی را در پی خواهد داشت.

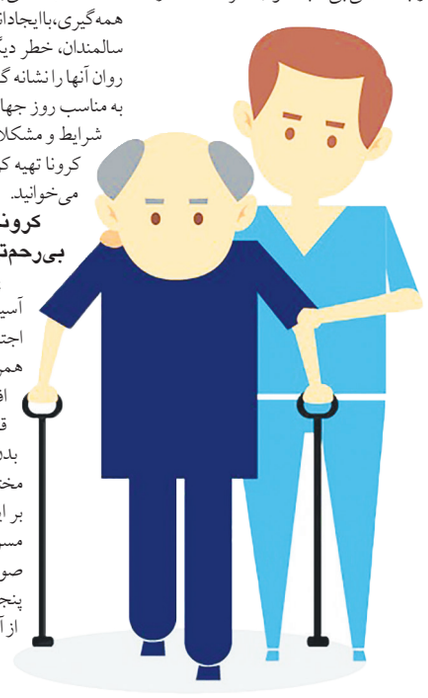
استرس و اضطراب: افزایش سطح کورتیزول نتیجه استرس و اضطراب است که موجب افزایش وزن می‌شود. فعالیت بدنی و خواب مناسب درمان کننده طبیعی این مشکلات به شمار می‌آید.

عوامل موثر در کاهش وزن

نوشیدن آب به مقدار کافی، خواب مناسب و به اندازه، استفاده از ظرف‌های کوچک‌تر برای مصرف غذا، خوابیدن در جای خنک و سرد، مصرف چربی سوزها در وعده‌های غذایی، به فراموشی سپردن استفاده از برخی تنقلات و خوراکی ها، مسواک زدن، خندیدن و استفاده از کمپرس‌های داغ از جمله عوامل موثر در کاهش وزن است. مصرف انرژی هنگام خندیدن حدود ۲۰ درصد افزایش می‌یابد در نتیجه خندیدن موجب کاهش وزن و لاغری خواهد شد. کمپرس‌های داغ نمک و زنجبیل نیز برای رفع چربی‌های بدن موثر است.

اینگونه از سالمندان در برابر کرونا مراقبت کنیم

گروه تغذیه و سلامت – ویروس کرونا بر کیفیت زندگی سالمندان بیش از هر گروه دیگری تاثیر گذاشته است، از یک سو ضعف سیستم ایمنی آنها در مقابله با ویروس و از سوی دیگر انزوایی که هر روز شدیدتر می‌شود. همه گیری کووید ۱۹ جامعه جهانی را با معضلی بی سابقه مواجه کرده است. در این میان، اگرچه همه گروه‌های سنی در معرض ابتلا به این ویروس قرار دارند، اما افراد مسن در صورت ابتلا به این بیماری به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی همراه با افزایش سن و شرایط بالقوه سلامتی، در معرض خطر قابل توجهی قرار می‌گیرند. فاصله اجتماعی به عنوان الزام قانونی این همه گیری، با ایجاد انزوای هرچه بیشتر برای سالمندان، خطر دیگری است که سلامت روان آنها را نشانه گرفته است. ایرنا زندگی به مناسب روز جهانی سالمند، گزارشی از شرایط و مشکلات سالمندان در دوران کرونا تهیه کرده است که در ادامه می‌خوانید.



کرونا با سالمندان بی‌رحم‌تر است

پیری با هزاران آسیب‌پذیری روانشناختی، اجتماعی و زیست محیطی همراه است. شکنندگی در افراد مسن خطر کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن و ابتلا به عفونت‌های مختلف را دارد. علاوه بر اینکه بسیاری از افراد مسن با چندین بیماری به صورت همزمان دست و پنجه نرم می‌کنند و برخی از آنها ملزم به بستری در بیمارستان‌ها هستند که احتمال ابتلا به کرونا ویروس را نسبت به باقی افراد بیشتر می‌کند. تا امروز، حدود ۸۰ درصد از قربانیان ویروس کرونا در جهان از افراد بالای ۶۵ سال بوده‌اند. ویروس کرونا دشمن اصلی سیستم ایمنی بدن انسان‌هاست و بدن بسیاری از سالمندان به دلیل ضعف در سیستم ایمنی، گاهی توانایی مقابله با این دشمن خطرناک را ندارد.

فاصله اجتماعی، انزوای سالمندان را همراه دارد

انزوای اجتماعی و فشارهای روانی حاصل از آن از جمله اضطراب، وحشت، اختلالات سازگاری، افسردگی، استرس مزمن و بی‌خوابی، یکی از همراهان خطرناک سالمندی است. آنها سهم کمی از فعالیت‌های اجتماعی دارند و گاهی حضور در بسیاری از اجتماع‌ها برای آنها ممکن نیست. در این شرایط، همه‌گیری ویروس کرونا و الزامات قانونی آن توانسته سالمندان را بیش از پیش به سوی انزوای اجتماعی سوق دهد. فاصله اجتماعی اگرچه یک استراتژی اصلی برای مبارزه با کووید ۱۹ است، اما می‌تواند مهم‌ترین عامل تنهایی سالمندان به ویژه در مراکز مراقبت از آنها باشد. اگرچه عصر، عصر تکنولوژی و ارتباطات بدون محدودیت است و افراد در سراسر جهان با همه‌گیری کرونا، بیش از هر زمان دیگری به ارتباطات مجازی روی آورده‌اند اما بسیاری از سالمندان با تلفن‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و در کل دنیای مجازی راحت نیستند و نمی‌توانند از این امکان نیز برای برقراری ارتباط استفاده کنند. به نظر می‌رسد فاصله اجتماعی نخستین مانع در برابر آنها برای برقراری ارتباطات گذشته است و آنها راه ارتباطی دیگری برای جایگزین کردن سراغ ندارند. این تنهایی می‌تواند خطراتی چون افسردگی، اختلالات اضطرابی و خودکشی را به همراه داشته باشد.

بهداشت روان سالمندان در این دوران اهمیت دارد

بهداشت روان، سنگ بنای بهداشت عمومی است. در این روزها که مبارزه با ویروس به مهم‌ترین موضوع بهداشتی جهان تبدیل شده، اهمیت به سلامت روان در جامعه کاهش پیدا کرده است. اما درس‌هایی که جهان از بیماری‌های همه‌گیر قبلی مانند سارس گرفته است، ثابت کرده که جلسات مشاوره تلفنی منظم، تماس سالم با خانواده، اطلاعات مرتبط و به روز شده، مراقبت از نیازهای عمومی پزشکی و روانشناختی و رعایت فضای شخصی و حیثیت آنها از اجزای مهم مراقبت‌های بهداشت روان برای همه افراد و جوامع است. افراد مسن در این روزها بیش از هر زمان دیگری نیاز به حمایت و توجه دارند. اگر سالمندی در اطراف خود دارید، با حفظ تمام موارد بهداشتی، سعی در حمایت بیشتر آنها داشته باشید. تلاش برای خوب نگه‌داشتن حال روحی سالمندان همان قدر اهمیت دارد که تامین مایحتاج و رسیدگی‌های عمومی به آنها.

پیشگیری و درمان حملات وحشت‌زدگی در خواب

گروه تغذیه و سلامت – حرکت منظم غیر ارادی عضلات، تپش قلب، کوتاهی نفس و عرق کردن کف دست‌ها حملات وحشت‌زدگی هستند که بر اثر فشارهای عصبی مختلف، هنگام خواب ممکن است پیش بیایند.

اگر شما هم این حملات را در خواب تجربه کردید باید بدانید که تنها نیستید و تعداد کسانی تجربه‌ی آن را دارند بسیار است. حملات وحشت‌زدگی در شب غیر معمول نیست و می‌تواند زندگی روزمره شما را مختل کنند و منجر به اضطراب مزمن در هنگام خواب شوند؛ اما مراحلی وجود دارد که می‌تواند قبل، در طول و پس از تجربه حملات شبانه به شما کمک کند که از بروز این مشکلات جلوگیری و حتی آن را درمان کنید.

حملات وحشت‌زدگی چیست؟

حمله‌های وحشت‌زدگی، احساس ناگهانی و شدید ترس یا پریشانی است. این احساسات به طور معمول افزایش می‌یابد و می‌تواند در هر زمان اتفاق بیافتد. جانل واتسون، درمانگر خانواده، می‌گوید: «حملات وحشت‌زدگی مربوط به اضطراب است». اضطراب، حدود ۴۰ میلیون بزرگسال را تحت تأثیر قرار می‌دهد که حدود ۱۸ درصد جمعیت را در بر می‌گیرد. کریستال کلارک، دانشیار روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشکده پزشکی نورث وسترن فینبرگ، می‌گوید: «وحشت‌زدگی نشانه اضطراب است؛ اما به دلیل سرعت شروع با اضطراب عمومی متفاوت است».

حدود ۳ تا ۵ درصد از بزرگسالان آمریکایی در مقطعی از زندگی خود مبتلا به اختلال وحشت‌زدگی بودند و خواهند بود. وحشت‌زدگی که یک اختلال اضطرابی است با حملات مکرر ترس ناگهانی نمایان می‌شود. این حملات به طور کلی در عرض ۱۰ دقیقه شدید شده و به اوج می‌رسند.

حملات وحشت‌زدگی شبانه

حملات که ناشی از وحشت و اضطراب هستند ممکن است در شب رخ دهند و شما را بیدار کنند. کسانی که این موقعیت را تجربه می‌کنند نگران می‌شوند. اگر این حملات به علت اضطراب و استرس باشد، آن را تشدید می‌کنید. افرادی که حملات شبانه را تجربه می‌کنند عجیب غریب نیستند. بین ۱۸ تا ۴۵ درصد از افرادی اختلال وحشت‌زدگی دارند، در شب به آن دچار می‌شوند.

کنترل و مدیریت حملات

راه‌هایی برای مدیریت حملات وحشت‌زدگی شبانه وجود دارد. کاربونل می‌گوید: «بیدار شوید و از رخت‌خواب خارج شوید. کمی آب به صورت خود بزنید و راه روید». نفس‌های عمیق بکشید و روی تنفس خود متمرکز شوید.

پیشگیری از حملات

برای پیشگیری از حملات وحشت‌زدگی در شب، از خواب خود شروع کنید. محیطی را ایجاد کنید که آرامش بخش باشد. از رنگ‌های زرد، نارنجی و قرمز در اتاق خواب خود استفاده نکنید. واتسون می‌گوید: «می‌توانید از یک برنامه با صداهای مختلف آرام بخش مانند صدای توفان، باران، طبیعت یا آواز پرنده‌ها استفاده کنید».

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹