



آنچه باید در مورد اختلال اضطراب بدانیم

■ کاملاً طبیعی است که گاهی اوقات به دلیل نگرانی‌های شغلی و خانوادگی یا وقوع یک اتفاق مهم یا رویداد بزرگ، احساس اضطراب کنید.

اضطراب، حالت روانی است که در آن احساس عصبانیت و برافروختگی یک نفر به سطح بالاتر از حد نرمال می‌رود و در این شرایط دیگر نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد و آن زمان است که باید به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته شود.

اضطراب، حالت روانی است که در آن احساس عصبانیت و برافروختگی یک نفر به سطح بالاتر از حد نرمال می‌رود و در این شرایط دیگر نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد و آن زمان است که باید به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته شود.

اضطراب، حالت روانی است که در آن احساس عصبانیت و برافروختگی یک نفر به سطح بالاتر از حد نرمال می‌رود و در این شرایط دیگر نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد و آن زمان است که باید به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته شود.

اضطراب، حالت روانی است که در آن احساس عصبانیت و برافروختگی یک نفر به سطح بالاتر از حد نرمال می‌رود و در این شرایط دیگر نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد و آن زمان است که باید به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته شود.

اضطراب، حالت روانی است که در آن احساس عصبانیت و برافروختگی یک نفر به سطح بالاتر از حد نرمال می‌رود و در این شرایط دیگر نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد و آن زمان است که باید به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته شود.

اضطراب، حالت روانی است که در آن احساس عصبانیت و برافروختگی یک نفر به سطح بالاتر از حد نرمال می‌رود و در این شرایط دیگر نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد و آن زمان است که باید به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته شود.

اضطراب، حالت روانی است که در آن احساس عصبانیت و برافروختگی یک نفر به سطح بالاتر از حد نرمال می‌رود و در این شرایط دیگر نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد و آن زمان است که باید به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته شود.

اضطراب، حالت روانی است که در آن احساس عصبانیت و برافروختگی یک نفر به سطح بالاتر از حد نرمال می‌رود و در این شرایط دیگر نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد و آن زمان است که باید به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته شود.

اضطراب، حالت روانی است که در آن احساس عصبانیت و برافروختگی یک نفر به سطح بالاتر از حد نرمال می‌رود و در این شرایط دیگر نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد و آن زمان است که باید به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته شود.

اضطراب، حالت روانی است که در آن احساس عصبانیت و برافروختگی یک نفر به سطح بالاتر از حد نرمال می‌رود و در این شرایط دیگر نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد و آن زمان است که باید به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته شود.

اضطراب، حالت روانی است که در آن احساس عصبانیت و برافروختگی یک نفر به سطح بالاتر از حد نرمال می‌رود و در این شرایط دیگر نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد و آن زمان است که باید به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته شود.

اضطراب، حالت روانی است که در آن احساس عصبانیت و برافروختگی یک نفر به سطح بالاتر از حد نرمال می‌رود و در این شرایط دیگر نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد و آن زمان است که باید به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته شود.

می‌آیند. در حالی‌که برخی از داروهای اضطراب باید روزانه مصرف شوند تا به حفظ مداوم مواد شیمیایی مورد نیاز برای مغز کمک کنند. اما داروهای نیز وجود دارند که فقط در مواقع اضطراب یا بروز حمله باید مصرف شوند که از آن جمله می‌توان به بنزودپاین‌ها، هیدروکسی زین و مسدود کننده‌های بتا اشاره کرد.

دیگر روش‌های مداخله‌ای اثربخش علاوه بر دارو، راه‌های دیگری نیز وجود دارد که علائم اختلال اضطراب را کنترل می‌کند و شامل موارد زیر است:

- خودداری از مصرف کافئین و دیگر محرکها
- ورزش کردن
- داشتن خواب کافی
- تمرین‌های ذهن آگاهی (مدیتیشن)

اضطراب شناخته می‌شوند. مصرف برخی از داروها به صورت روزانه است انواع مختلفی از داروها وجود دارد که برای افراد مبتلا به اختلالات اضطراب تجویز می‌شود تا به صورت روزانه مصرف کنند و شرایط روانی آنها ثابت بماند. برخی از آنها داروهای افسردگی هستند که برای درمان افسردگی نیز استفاده می‌شوند. مهارکننده‌های انتخابی بازجذب

اضطراب شناخته می‌شوند. مصرف برخی از داروها به صورت روزانه است انواع مختلفی از داروها وجود دارد که برای افراد مبتلا به اختلالات اضطراب تجویز می‌شود تا به صورت روزانه مصرف کنند و شرایط روانی آنها ثابت بماند. برخی از آنها داروهای افسردگی هستند که برای درمان افسردگی نیز استفاده می‌شوند.

اضطراب شناخته می‌شوند. مصرف برخی از داروها به صورت روزانه است انواع مختلفی از داروها وجود دارد که برای افراد مبتلا به اختلالات اضطراب تجویز می‌شود تا به صورت روزانه مصرف کنند و شرایط روانی آنها ثابت بماند. برخی از آنها داروهای افسردگی هستند که برای درمان افسردگی نیز استفاده می‌شوند.

تحت تاثیر این اختلالات قرار می‌گیرند، اما قابل درمان هستند و روش‌ها و داروهای مختلفی وجود دارد که می‌توانند به بیمار کمک کند تا در کنار این اختلال زندگی خود را داشته باشد.

تحت تاثیر این اختلالات قرار می‌گیرند، اما قابل درمان هستند و روش‌ها و داروهای مختلفی وجود دارد که می‌توانند به بیمار کمک کند تا در کنار این اختلال زندگی خود را داشته باشد.

تحت تاثیر این اختلالات قرار می‌گیرند، اما قابل درمان هستند و روش‌ها و داروهای مختلفی وجود دارد که می‌توانند به بیمار کمک کند تا در کنار این اختلال زندگی خود را داشته باشد.

وسیع‌تری از علائم را تجربه می‌کنند که شامل موارد زیر است:

- احساس ناراحتی در معده
- تغییر در اشتها
- اسهال یا یبوست
- سردرد
- تنش عضلانی در شانه‌ها، گردن

تحت تاثیر این اختلالات قرار می‌گیرند، اما قابل درمان هستند و روش‌ها و داروهای مختلفی وجود دارد که می‌توانند به بیمار کمک کند تا در کنار این اختلال زندگی خود را داشته باشد.

روزه داری بهترین فرصت برای نظم بخشیدن به برنامه غذایی

گروه بهداشت و سلامت - مسئول آموزش همگانی انسیتوت تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، ماه رمضان را فرصت مغتنمی برای نظم بخشیدن به برنامه غذایی دانست. مینا کاویانی، با اشاره به تاثیر روزه بر سلامت انسان گفت: روزه برای بهداشت و سلامت جسم و روان انسان بسیار مفید است. وی با اشاره به گفته بزرگان و حکما مبنی بر اینکه معده مرکز و خانه هر دردی است، افزود: پرهیز از خوردن غذاهای نامناسب و خودداری از زیاده روی در خوردن، اساس هر درمان و از بهترین موارد شفابخش است. به گفته کاویانی، روزه داری می‌تواند است افرادی که به اندازه و به طور منظم غذای خود نسبت به کسانی که به طور نامنظم و بیش از حد نیاز غذا می‌خورند، سالم‌تر هستند. مسئول آموزش همگانی انسیتوت تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، ماه رمضان را فرصت مغتنمی برای نظم بخشیدن به برنامه غذایی و تمرکز بیشتر بر روی مقدار و نوع و عده‌های غذایی مصرفی عنوان کرد و ادامه داد: چنانچه اطلاعات کافی در این زمینه داشته باشیم، می‌توانیم علاوه بر بهره‌گیری معنوی به سلامت جسم خود نیز بپردازیم. وی از دیگر مزایای روزه داری به دریافت کمتر غذا و در نتیجه کاهش دریافت انرژی اشاره کرد و افزود: روزه داری سبب تعدیل ذخایر انرژی به خصوص چربی‌ها و در نتیجه کاهش وزن می‌شود. به گفته کاویانی، روزه داری می‌تواند به کاهش کلسترول تام خون به خصوص کلسترول بد (LDL-C) کمک کند و باعث افزایش کلسترول خوب خون (HDL-C) شود که مجموعه این تغییرات به پیشگیری از بیماری‌هایی مانند پرفشاری خون، چاقی و افزایش چربی‌ها می‌تواند کمک می‌کند. وی همچنین توصیه‌هایی به گروه‌های خاص مانند کودکان، بیماران که نیاز به مصرف منظم دارو در طول روز دارند، برای روزه گرفتن حتماً باید با پزشک معالج خود مشورت کنند. در صورت اجازه پزشک نیز باید طبق نظر وی و بایک برنامه‌ریزی غذایی دقیق توسط متخصص تغذیه اقدام به روزه گرفتن کنند. مسئول آموزش همگانی انسیتوت تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور تأکید کرد که روزه داری برای زنان باردار و شیرده توصیه نمی‌شود و لازم است حتماً با نظر متخصص اقدام به روزه داری کنند. کاویانی خاطر نشان کرد: تصمیم‌گیری در مورد روزه گرفتن کودکان و نوجوانانی که دچار سوء تغذیه یا مشکلات جسمی هستند نیز باید با نظر پزشک و متخصص تغذیه به توجه به وضعیت رشد و ذخایر بدنی آنان صورت گیرد.



تحت تاثیر این اختلالات قرار می‌گیرند، اما قابل درمان هستند و روش‌ها و داروهای مختلفی وجود دارد که می‌توانند به بیمار کمک کند تا در کنار این اختلال زندگی خود را داشته باشد.

تحت تاثیر این اختلالات قرار می‌گیرند، اما قابل درمان هستند و روش‌ها و داروهای مختلفی وجود دارد که می‌توانند به بیمار کمک کند تا در کنار این اختلال زندگی خود را داشته باشد.

تحت تاثیر این اختلالات قرار می‌گیرند، اما قابل درمان هستند و روش‌ها و داروهای مختلفی وجود دارد که می‌توانند به بیمار کمک کند تا در کنار این اختلال زندگی خود را داشته باشد.

تحت تاثیر این اختلالات قرار می‌گیرند، اما قابل درمان هستند و روش‌ها و داروهای مختلفی وجود دارد که می‌توانند به بیمار کمک کند تا در کنار این اختلال زندگی خود را داشته باشد.

تحت تاثیر این اختلالات قرار می‌گیرند، اما قابل درمان هستند و روش‌ها و داروهای مختلفی وجود دارد که می‌توانند به بیمار کمک کند تا در کنار این اختلال زندگی خود را داشته باشد.

تحت تاثیر این اختلالات قرار می‌گیرند، اما قابل درمان هستند و روش‌ها و داروهای مختلفی وجود دارد که می‌توانند به بیمار کمک کند تا در کنار این اختلال زندگی خود را داشته باشد.

اقتصاد کیش
روزنامه

تهدید علیه ایران، پاسخ در تل آویو

میل و یک کیلوگرم، ۵۰ هزار واحدی

کارت های جلی در تل آویو

انظار بر خط ایستار و پیچ دولت

اقتصاد کیش
روزنامه

ارزش های آرمی، مردم است

خوردن دانه‌های

خوردن دانه‌های

اقتصاد کیش
روزنامه

اختلاف حساب پزشکان و دولت

از روز نخست برای چنانی

غورو تعصب

اقتصاد کیش
روزنامه

دل‌های بی‌قرار، مرزهای بسته

بازی ساده خودرو سازان

هشدار به صهیونیست‌ها در رژه تهران

اقتصاد کیش
روزنامه

زیستگاهی به وسعت یک امپراتوری

برای کاغذ تورم بلا تأثیر کرد

آن ذهن خلاق

اقتصاد کیش
روزنامه

همیشه‌های

صعود بورس ادامه خواهد یافت؟

خلوه اقتدار

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش