

كيف تعالج القلق بدون دواء؟



ترجمة نداء محمد إسماعيل

في العالم سريع الخطى الذي نعيش فيه، لا يثير الدهشة أن يعاني العديد من الناس من القلق، يقدر من يعاني من شكل من أشكال القلق أو اضطراب الهلع بنحو 10%، وللأسف، لوصفات الأدوية القياسية المستخدمة لعلاج اضطراب القلق والهلع آثار جانبية مثل الدوخة والإرهاق؛ مما يحد من نفعها، في الواقع، أحيانًا لا يحتاج من يعانون من القلق للأدوية، فقط ببساطة يحتاجون لإجراء تعديلات ملائمة في نمط حياتهم لتخفيف التوتر، قبل التوصل لوصفة طبية لعلاج الأعراض المرتبطة بالتوتر، فكر في بعض تلك الطرق الطبيعية لعلاج التوتر، فهي فعالة وأكثر أمانًا من تعاطي وصفات دوائية.

1- عالج التوتر طبيعيًا بتأدية التمارين

تبين أن ممارسة التمارين تقلل التوتر وتخفف أعراض كل من القلق والاكتئاب، لم التمارين عامل جيد لاستقرار المزاج؟ تأدية التمارين بكثافة تطلق مواد كيميائية طبيعية معروفة باسم (الإندورفينات)، تخلق شعورًا بالهدوء والسعادة، وهي مسؤولة عن سعادة العدائين التي تحفز أكثرهم للاستمرار في الركض. أربع إلى خمس دقائق من التمارين الرياضية لثلاث أو أربع مرات في الأسبوع، قد توازي فاعليتها في علاج القلق لبعض وصفات الأدوية وأكثر منها أمانًا.

2- عدل نظامك الغذائي

تناول العديد من الكربوهيدرات والحلوى المُعالجة تعزز مشاعر القلق. الكربوهيدرات غير المعقدة مثل البطاطا البيضاء، الأرز الأبيض، الخبز الأبيض والأطعمة المحلاة بالسكر

تسبب ارتفاع سريع في مستويات السكر والأنسولين في الدم، يليه انخفاض سريع على حة سواء، وعندما ينخفض سكر الدم بشدة فقد تأتي أعراض القلق.

حاول استبدال الأطعمة ذات الألياف العالية والحبوب الكاملة والخضروات بالكربوهيدرات البسيطة، كما أن إضافة بعض البروتين لكل وجبة سيساعد على استقرار نسبة السكر والأنسولين في الدم، قد يكون من المفيد أيضًا الأكل بكميات أقل مع زيادة عدد الوجبات.

3- عالج القلق طبيعيًا بالمشروبات الملائمة

إن كنت تشرب القهوة، فاستبدلها بالشاي الأخضر، مع أن كليهما يحتوي على الكافيين، إلا أن القهوة تحتويه بنسب أعلى من الشاي الأخضر، كما أن بعض أنواع الشاي الأخضر ذات الجودة العالية تحتوي على حمض أميني يسمى (ثيانين) الذي له أثر مهدئ على المخ، من يشربون الشاي الأخضر ذا النسب العالية من الثيانين لا يعانون من صدمة الكافيين المصاحبة لشرب القهوة .

إن كنت أكثر عرضة للقلق فانتقل للشاي الأخضر.

4- احصل على قسط من النوم

قد تجعل قلة النوم أعراض القلق أسوأ، لتعالج القلق بصورة طبيعية، عليك أن تحصل على القسط المناسب من النوم والذي لمعظم الناس يتراوح ما بين (7-8) ساعات في الليلة الواحدة، فعندما يُمنع النوم يستجيب الجسم بإفراز كميات كبيرة من هرمونات التوتر مثل؛ الكورتيزول والأدرينالين مما يزيد نسب التوتر والإجهاد، وهذا يجعل النوم أصعب، مما يؤدي لحلقة مفرغة من التوتر والأرق.

5- طرق أخرى لعلاج التوتر طبيعيًا

أيضًا اليوجا، التأمل وتمارين التنفس العميق تساعد على تقليل نسب التوتر، وهناك العديد من الدروس والدي في دي لتعلم تلك الطرق الفعالة لتقليل التوتر.

ضع في اعتبارك أن بعض المشاكل الصحية قد تسبب التوتر مثل؛ فرط نشاط الغدة الدرقية، لذا إن وجدت أن تلك الحلول الطبيعية لا تقضي على المشكلة، حدد موعد مع طبيبك فورًا.

المصدر: co.anxietycure