

من خبلی نگران ام!



آیا این استرس است یا اضطراب؟

استرس

- عموماً ناشی از عوامل خارجی است، مانند شرکت در یک امتحان بزرگ یا دعوا با دوست.
- پس از حل مسئله، از بین می‌رود.
- می‌تواند مثبت یا منفی باشد. به عنوان مثال، ممکن است شما را ترغیب به رسیدن به یک مهلت کند یا باعث اختلال در خواب شما شود.

هر دو استرس و اضطراب

- می‌توانند ذهن و بدن شما را تحت تأثیر قرار دهند. ممکن است علائمی مانند:
 - نگرانی بیش از حد
 - عدم آرامش
 - تنش
 - سردرد یا درد بدن
 - فشار خون بالا
 - از دست دادن خواب

اضطراب

- عموماً داخلی است، به این معنی که واکنش شما به استرس است.
- معمولاً شامل احساس پایداری از نگرانی یا ترسی است که نمی‌گذرد و با زندگی شما تداخل دارد.
- حتی اگر تهدید فوری وجود نداشته باشد، ادامه دار است.

روش‌های مقابله:

- یک کتابچه روزانه نگه دارید.
- از یک برنامه با تمرین‌های آرامش استفاده کنید.
- ورزش کنید و سالم غذا بخورید.
- خواب منظم داشته باشید.
- مصرف اضافه کافئین را کاهش دهید.
- افکار منفی خود را شناسایی و چالش دهید.
- با دوستان یا خانواده‌تان تماس بگیرید.

یافتن کمک

اگر دچار مشکل در مقابله با استرس یا اضطراب شده‌اید و علائم آن‌ها با زندگی روزمره‌تان تداخل دارد، ممکن است زمان آن رسیده باشد که با یک حرفه‌ای صحبت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد گرفتن کمک، به وبسایت موسسه ملی صحت روانی در www.nimh.nih.gov/findhelp مراجعه کنید.



National Institute
of Mental Health

nimh.nih.gov/stressand anxiety

شماره شناسایی NIMH: OM 20-4319