



به گزارش ایسنا، به اعتقاد کارشناسان پس از رفتار درمانی شناختی که یکی از گزینه‌های غیردارویی برای درمان اختلال اضطراب اجتماعی است، دو فاکتور تغذیه سالم و ورزش نیز می‌توانند باعث شوند وابستگی فرد مبتلا به این اختلال به دارو کمتر شود و به بیمار کمک می‌کند به جای مصرف دارو برای کرخت شدن در برابر ترس با ورزش کردن بر ترس خود غلبه کند.

در این مقاله به سه گزینه غیر دارویی موثر برای مقابله با این اختلال و کاهش علائم آن اشاره شده که به شرح زیر است:

(1) مصرف غذاهای تخمیری و مکملهای پروبیوتیک: مصرف غذاهای تخمیری که حاوی پروبیوتیکها - باکتری خوب - هستند می‌تواند برای مقابله با اضطراب اجتماعی مفید باشد. نتایج مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۵ نشان داد در میان دانشجویانی با درجه بالایی از احساس عصبیت مصرف بیشتر غذاهای تخمیری همچون ماست و حتی شکلات تلخ با کاهش علائم اضطراب اجتماعی مرتبط است. پروبیوتیک‌ها به دلیل تاثیر مثبت بر سیستم گوارشی و کاهش التهاب روده شناخته شده هستند.

(2) افزودن عنصر "روی" (زینک) به رژیم غذایی در سال ۲۰۱۰ مطالعه‌ای انجام گرفت که حاکی از ارتباط بین مصرف روی و سطح افسردگی و اضطراب بود. محققان به بررسی تاثیر مکمل روی بر کودکان و سلامت روان آنان پرداختند. محققان مشاهده کردند بالا بودن سطح روی با کاهش سطح افسردگی و اضطراب در این کودکان مرتبط بوده است.

آنزیم‌های حاوی روی برای تولید سروتونین ضروری هستند و از آنجایی که بسیاری از درمل‌های دارویی برای اضطراب روی سیستم سروتونرژیک تمرکز دارد باور این است که کمبود روی می‌تواند به کاهش تولید سروتونین و بنابراین افزایش اضطراب منجر شود.

انجام ورزش‌های ایروبیک: انجام مرتب ورزش‌های ایروبیک به کاهش مجموع تشش، بهبود و تثبیت خلق و خو، بهبود کیفیت خواب و افزایش عزت نفس مرتبط است. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۴ نشان داد ورزش کردن و مدیتیشن (شبیه تمرینات یوگا) می‌تواند نگاه و درک افراد از جهان را تغییر دهد.

به گزارش مدیکل دیلی، علاوه بر موارد بالا همانطور که گفته شد چندی پیش نیز محققان نورژی براساس تحقیقات انجام گرفته نشان دادند که رفتار درمانی شناختی موثرترین روش غیردارویی برای درمان اختلال اضطراب اجتماعی است.