



لیلا سلیقه‌دار  
تصویرگر: طاهر شعبانی

# نگرانی بی جا



به نظر شما چرا فاطمه دچار نگرانی و اضطراب شده بود؟... آیا کمبود اطلاعات او، باعث نگرانی‌اش شده بود؟... اگر شما به جای او بودید چه کار می‌کردید؟

# کلیدهای پیش‌گیری از نگرانی

شرایطی را که باعث نگرانی ما می‌شوند، بشناسیم



وقتهایی که نگرانی‌مان زیاد است، باید به تمام جملات و رفتارهایمان توجه داشته باشیم.

هرگز پیش از امتحان از دوستت نپرس که چه قدر درس خوانده است. نپرس که فکر می‌کند چه نمره‌ای می‌گیرد. اگر او بهتر از تو باشد، تو دلشوره می‌گیری!... اگر تو بهتر باشی، او نگران می‌شود!

اکبر آقا، یک خوراکی بده که کافئین نداشته باشد، خیلی شیرین نباشد، آبکی باشد، چرب نباشد، ویتامین‌های آ، د، ای و ک هم به اندازه‌ی کافی داشته باشد!



ورزش برای از بین بردن دلشوره خوب است! خودت باید ورزش کنی آقا!... تماشا کردن تلویزیون، دلشوره‌ها را بیشتر می‌کند.

تغذیه هم در پیش‌گیری از نگرانی تاثیر دارد. باید از غذاهایی که پرچرب و بسیار شیرین نباشند استفاده کرد. آب کافی بخورید. میوه و سبزی هم فراموش نشود.



ورزش و همراهی کردن با جمع (خانواده و...) می‌تواند از نگرانی‌های ما جلوگیری کند.