

7 CONSIGLI PER GESTIRE L'ANSIA

Centro di psicologia applicata

www.psicologo-treviso.it

DIARIO

Scrivi su un diario i tuoi pensieri ansiogeni. Mettere nero su bianco ciò che ti passa per la testa può aiutarti a ridurre le sensazioni spiacevoli dell'ansia.

CURA

Prenditi cura di te stesso. Limita l'uso di tabacco e caffeina in quanto sono degli eccitanti e in quanto tali stimolano l'ansia. Riduci il consumo di alcol, soprattutto prima di andare a letto in quanto peggiora la qualità del sonno.

SPORT

L'attività fisica aiuta a ridurre lo stress e l'ansia. Che sia corsa a piedi, un giro in bici o una camminata in montagna, importante è praticare regolarmente dello sport. Se non hai tempo: cerca 7-minute workout.

SONNO

Cerca di essere regolare con il sonno. Sforzati di andare a letto sempre alla stessa ora. Limita l'uso del telefonino o della TV 30 minuti prima di andare a letto.

CIBO

Cerca di essere regolare con i pasti seguendo un'alimentazione equilibrata e bilanciata. Sbalzi glicemici possono alterare la tua sensibilità all'ansia. Inizia con una ricca colazione mattutina e non saltare i pasti principali.

RESPIRA

Pratica regolarmente le tecniche di rilassamento attraverso la respirazione diaframmatica lenta. Il controllo del respiro aiuta a diminuire i sintomi dell'ansia e a prendere consapevolezza dei propri pensieri.

MEDITA

Alcuni recenti studi confermano che la meditazione offre sollievo all'ansia e i sintomi legati alla depressione alla stregua dei più tradizionali psicofarmaci. Dalla semplice meditazione focalizzata sul respiro alla più articolata Mindfulness cerca la modalità che più si avvicina alle tue preferenze.