

Përshëndetje grupi këtu keni 8 mënyrat natyrale për të reduktuar ankthin ...

Unë ju ftoj ti praktikoni dhe do merrni shumë përfitime

8 mënyra natyrale për të reduktuar ankthin

1-Bëni aktivitet fizik

Aktiviteti fizik është një nga mënyrat kryesore të përmendura nga të anketuarit për të ulur nivelet e tyre të stresit. Ka kuptim, sepse stërvitja nxit prodhimin e noradrenalina

Është një substancë që moderon reagimin e trurit ndaj stresit dhe endorfinës, neurotransmetuesit i njohur si "hormoni i lumturisë" pasi prodhon mirëqenie dhe gëzim. Ndihmon gjithashtu në sekretimin e dopaminës dhe serotoninës, agjentë të tjerë kimikë që kontribuojnë në ato ndjesinë e kënaqësisë

2. Bëni shëtitje në natyrë

Studimet e fundit kanë treguar se shëtitjet nëpër pyll, fshat dhe mjedise të tjera natyrore ndihmojnë për t'u çlodhur dhe për të lënë pas të ashtuquajturin "përçypje morbid", mendime që kthehen në mendje vazhdimisht, të cilat mund të bëhen obsesive dhe të shkaktojnë stres dhe stres dhe ankthi.

Nga ana tjetër, të njëjtët studiues zbuluan se këto shëtitje kanë përfitime të tjera, si për shembull, përmirësimi i kujtesës së punës, kujtesa afatshkurtër, e cila është e nevojshme për detyra komplekse njohëse, si leximi apo operacionet matematikore.

3. Kapërceni zvarritjen

Nivelet e larta të zvarritjes - zakoni i shtyrjes së detyrave të nevojshme për t'iu kushtuar kohë detyrave më argëtuese por më pak të rëndësishme - lidhen gjithashtu me stresin dhe ankthin (si dhe performancën e dobët në shkollë dhe në punë dhe përkeqësimin e disa sëmundjeve).

Si të luftojmë kundër kësaj tendence për të lënë për nesër atë që mund të bëjmë sot? Disa këshilla të thjeshta janë të vizualizoni se sa mirë do të ishte të "e keni bërë atë", të mendoni për dëmin e lënies së detyrës të çbërë dhe t'i jepni vetes shpërblime të vogla për çdo përparim.

4. Pini infuzione

Infuzionet e bimëve të caktuara janë pirë me shekuj nga shumë kultura, të cilat u kanë atribuar veti të ndryshme, duke përfshirë një efekt relaksues dhe anksiolitik. Shkenca i ka vërtetuar këto efekte në rastin e disa infuzioneve, të tilla si çaji i kamomilit, lules së gëlqeres, valerianës dhe çajit Ashwagandha (përdorur gjerësisht nga praktikuesit e hinduizmit).

5. Meditoni dhe merrni frymë

Përtej të gjitha aspekteve fetare që lidhen me meditimin, mënyrat e ndryshme të vetëdijshme të frymëmarrjes dhe teknikat e tjera të relaksimit, ekziston një punë shkencore sipas së cilës këto praktika kanë shumë përfitime.

Midis tyre, reduktimi i stresit dhe rreziku për të vuajtur nga depresioni, dhe për shkak të kësaj edhe më pak mundësi për të vuajtur nga ankthi. Këto avantazhe maksimizohen në rastin e njerëzve që praktikojnë meditim dhe ushtrime të frymëmarrjes rregullisht dhe për periudha të gjata kohore.

6. Merrni frymë në një qese

Ndryshe nga ushtrimet e frymëmarrjes të përmendura në pikën e mëparshme, efektet pozitive të të cilave shihen mbi të gjitha në terma afatgjatë, frymëmarrja në një qese letre është një burim për t'u përpjekur të kontrolloni hiperventilimin që, në shumë raste, ndodh me një sulm ankthi.

Këshilla është të merrni frymë - në mënyrën më natyrale të mundshme - midis gjashtë dhe dymbëdhjetë herë me një qese letre mbi gojë dhe hundë. Kjo do të ndihmojë në ndalimin e hiperventilimit duke e kthyer pH-në e gjakut në vlera neutrale për shkak të rikuperimit të ekuilibrit të O₂ dhe CO₂.

Megjithatë, duhet të jeni të kujdesshëm: kjo teknikë dekurajohet nga shumë specialistë, duke qenë se nëse personi ka ndonjë gjendje të frymëmarrjes (astma, edemë pulmonare, emboli pulmonare, sëmundje pulmonare obstruktive kronike, etj.) pasoja e frymëmarrjes në një qese mund të jetë një përkeqësim i situatës.

7. Shkruani

Të shkruarit ka edhe efekte terapeutike. Psikologjia ka studiuar se si mbajtja e një ditari personal ose thjesht shkrimi i situatave të caktuara traumatike mund të përmirësojë shëndetin emocional dhe madje fizik.

Të shkruarit është një ushtrim katartik, në të cilin personi shpesh ndihet sikur "i hiqet një peshë nga supet". Kjo e relakson atë dhe redukton stresin dhe ndjenjat e ankthit.

8-Keni bimë të brendshme ose një kopsht

Në gusht të vitit të kaluar, mjekët në një qendër praktike në Mançester, në Mbretërinë e Bashkuar, u bënë tituj për trajtimin që kishin filluar me pacientët e tyre që vuanin nga ankthi dhe depresioni: duke u dhënë atyre bimë të brendshme, në mënyrë që ata të kujdeseshin për to.

"Të kesh diçka për t'u kujdesur përfaqëson shumë përfitime për njerëzit, veçanërisht për ata që nuk kanë kopsht dhe që nuk mund të jetojnë me kafshë shtëpiake,"

Motivimi për t'u kujdesur për bimët, si brenda ashtu edhe në kopsht, mund të bëhet më pas një mënyrë për të luftuar rrezikun e vuajtjes nga ankthi ose ndonjë problem tjetër që lidhet me të. Për më tepër, bimët e brendshme përmirësojnë cilësinë e ajrit.

Ju ritheksoj se informacionet nuk mund të vidhen apo shpërndahen, pa lejen time

Me shumë dashuri Kristi!

Mos harro të ndermarrësh aksion