

7 Νοεμβρίου 2014

Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους κατά τη διάρκεια του χειμώνα

[/ Γενικά Θέματα](#)





Φωτό: neolaia.gr

Το άγχος φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά τον ανθρώπινο οργανισμό για αυτό οφείλετε να βρείτε κατάλληλους τρόπους ώστε να το διαχειριστείτε επιτυχώς. Ειδικότερα τώρα που υποδέχεστε τον χειμώνα οφείλετε να «εφοδιαστείτε» με θέληση και δύναμη ώστε να αντιμετωπίσετε το άγχος που ενδέχεται να εμφανιστεί.

Ανακαλύψτε την αξία της αναπνοής και χαλαρώστε. Κρατήστε την ανάσα σας σε χαμηλά και αργά επίπεδα και δώστε έμφαση στην κοιλιά σας καθώς ανεβαίνει και κατεβαίνει (κατά τη διάρκεια της αναπνοής). Αυτή η διαδικασία θυμίζει το μωρό όταν κοιμάται όπου αποπνέει αέρα ηρεμίας και γαλήνης.

Ενυδατώστε τον οργανισμό σας με νερό. Ειδικότερα κατά τη διάρκεια του χειμώνα, μία μερίδα πληθυσμού ξεχνά το νερό μιας και είναι κρύο. Όμως το σώμα χρειάζεται νερό, απαραίτητο για την φυσική ενυδάτωση του οργανισμού.

Βρείτε δραστηριότητες που «ταιριάζουν» στο χειμωνιάτικο τοπίο. Βρείτε δραστηριότητες που θα σας χαλαρώνουν, θα σας ξεκουράζουν και θα σας απομακρύνουν από πηγές άγχους. Κάντε μια βόλτα όσο ακόμα έχει ήλιο, ακούστε την αγαπημένη σας μουσική και χορέψτε στους ρυθμούς της.

Αγαπήστε τον εαυτό σας. Κανείς δεν είναι τέλειος, όλοι κάνουν λάθη. Αφήστε πίσω το καθημερινό άγχος και την εργασιακή πίεση και αφιερώστε χρόνο σε σας και την οικογένειά σας.

Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από τις τροφές. Αποφύγετε επεξεργασμένα τρόφιμα και τροφές με ζάχαρη και αναζητήστε όλες εκείνες τις τροφές που είναι ευεργετικές για την αντιμετώπιση του άγχους. Για παράδειγμα, τροφές με ω3 λιπαρά οξέα χαρακτηρίζονται «εχθροί» του άγχους και μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης. Επιλέξτε λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, η σαρδέλα, το σκουμπρί, ο τόνος, η τσιπούρα ή προτιμήστε ξηρούς καρπούς, ιδίως το λιναρόσπορο και τα καρύδια. Προσπαθήστε ώστε οι προσδοκίες σας να μην υπερβαίνουν τις δυνατότητές σας. Συχνά, προκαλείτε άγχος στον εαυτό σας όταν θέτετε στόχους, τους οποίους είναι αδύνατο να πετύχετε.

Ευεργετικός ύπνος. Αρκετοί αγνοούν τη σημασία του ύπνου. Όμως, ο ύπνος είναι ο καλύτερος «γιατρός» για τη θεραπεία του άγχους που δημιουργείται κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Πηγή: offsite.com.cy