**ΕΝΟΤΗΤΑ 7Η**

**Καταπολέμηση / Διαχείριση Άγχους: φυσικοί τρόποι αντιμετώπισής του**

[Καταπολέμηση / Διαχείριση Άγχους: Φυσικοί Τρόποι Αντιμετώπισης](https://yourspecialday.gr/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%87%CE%B5%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7-%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%82/)

**Ασχοληθείτε με τη σωματική άσκηση**

Η άσκηση **απελευθερώνει ενδορφίνες**, οι οποίες είναι φυσικές ανυψωτικές της διάθεσης, και **μειώνει την κορτιζόλη**, μια ορμόνη του στρες. Η τακτική σωματική δραστηριότητα **βελτιώνει** επίσης τον [**ύπνο**](https://yourspecialday.gr/%CF%85%CF%80%CE%BD%CE%BF%CF%82/), μειώνει το άγχος και ενισχύει την πνευματική διαύγεια. 🡪 τουλάχιστον **30 λεπτών άσκησης** στην καθημερινή σας ρουτίνα

**Συνδεθείτε με τη Φύση**

Οι **καταπραϋντικές επιδράσεις** του φυσικού περιβάλλοντος μπορεί να έχουν **ηρεμιστική επίδραση** στο μυαλό και στο σώμα. Είτε κάνετε μια βόλτα σε ένα **πάρκο**, πεζοπορία στο **δάσος** ή κάθεστε δίπλα σε μια **λίμνη**, η βύθιση στη φύση βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους 🡪 **αίσθηση γαλήνης**

**Δώστε προτεραιότητα στον ύπνο**

Όταν **στερούμαστε** ύπνου, η ικανότητα μας να χειριζόμαστε στρεσογόνες καταστάσεις μειώνεται και **τα επίπεδα άγχους μας αυξάνονται**. Για να βελτιώσετε τον [**ύπνο**](https://yourspecialday.gr/%CF%85%CF%80%CE%BD%CE%BF%CF%82/), δοκιμάστε να διατηρείτε ένα τακτικό πρόγραμμα ύπνου **πηγαίνοντας για ύπνο και ξυπνώντας την ίδια ώρα** κάθε μέρα. **Αποφύγετε τις οθόνες πριν τον ύπνο**, δημιουργήστε ένα **χαλαρωτικό τελετουργικό** πριν από αυτόν και βεβαιωθείτε ότι το περιβάλλον του ύπνου σας είναι σκοτεινό και άνετο.

**Εξασκηθείτε στις τεχνικές βαθιάς αναπνοής**

Η εξάσκηση της βαθιάς αναπνοής βοηθά στη **ρύθμιση της ροής του οξυγόνου**, στη **μείωση της αρτηριακής πίεσης** και στη μείωση της απόκρισης στο στρες.

Μια δημοφιλής τεχνική είναι η **μέθοδος αναπνοής 4-7-8:** Εισπνεύστε από τη μύτη σας για τέσσερα δευτερόλεπτα, κρατήστε την αναπνοή σας για επτά δευτερόλεπτα και εκπνεύστε αργά για οκτώ δευτερόλεπτα.

**Κάντε μια ισορροπημένη διατροφή**

Μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε **φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και άπαχες πρωτεΐνες** παρέχει στο σώμα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει βέλτιστα, συμπεριλαμβανομένης της διαχείρισης των επιπέδων στρες.

Ορισμένες τροφές, όπως τα **φυλλώδη χόρτα, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και τα λιπαρά ψάρια**, είναι ιδιαίτερα ευεργετικά στη μείωση του στρες. Αυτές οι τροφές περιέχουν [**μαγνήσιο**](https://yourspecialday.gr/%CE%BC%CE%B1%CE%B3%CE%BD%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%BF/), **ωμέγα-3 λιπαρά οξέα** και **αντιοξειδωτικά** που προάγουν την υγεία του εγκεφάλου και μειώνουν τις ορμόνες του στρες. Αντίθετα, μια δίαιτα υψηλή σε επεξεργασμένα τρόφιμα, καφεΐνη και ζάχαρη μπορεί να επιδεινώσει τα συναισθήματα άγχους και στρες.

**Μείνετε ενυδατωμένοι**

Ακόμη και η **ήπια αφυδάτωση** μπορεί να **βλάψει τη διάθεση και τη συγκέντρωση**, καθιστώντας πιο δύσκολη την αντιμετώπιση των καθημερινών πιέσεων. Η **κατανάλωση αρκετού νερού** κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι μια απλή αλλά σημαντική πτυχή στην καταπολέμηση του στρες με φυσικό τρόπο.

Επιδιώξτε να πίνετε **τουλάχιστον οκτώ ποτήρια** νερό την ημέρα και περισσότερο εάν είστε σωματικά δραστήριοι ή σε ζεστά κλίματα.

**Δημιουργήστε μια ρουτίνα χαλάρωσης**

Π.χ. δραστηριότητες όπως το να κάνετε ένα **ζεστό μπάνιο**, να κάνετε **γιόγκα**, να ακούτε **χαλαρωτική μουσική** ή να διαβάσετε ένα **καλό βιβλίο**. Το να βρίσκετε χρόνο κάθε μέρα για να ασχοληθείτε με **δραστηριότητες που σας φέρνουν χαρά και χαλάρωση** μπορεί να μειώσει σημαντικά τα επίπεδα άγχους.

Μια σταθερή ρουτίνα βοηθάει στο να δώσεις μήνυμα στο σώμα σου ότι είναι ώρα να χαλαρώσεις, βοηθώντας σε να μεταβείς από μια κατάσταση στρες στη χαλάρωση.

**Γελάτε πιο συχνά**

Το γέλιο ενεργοποιεί την **απελευθέρωση ενδορφινών**, μειώνει τα επίπεδα των ορμονών του στρες όπως η κορτιζόλη και **χαλαρώνει τους μύες σας**. Η παρακολούθηση μιας **αστείας ταινίας**, το να περνάτε **χρόνο με φίλους** ή ακόμα και να κάνετε **γιόγκα γέλιου** μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση του άγχους.

**Εξασκήστε την ευγνωμοσύνη**

Η ευγνωμοσύνη είναι ένας ισχυρός τρόπος για **να μετατοπίσετε την εστίασή** σας από το στρες και το άγχος **στις θετικές πτυχές της ζωής**. Όταν αφιερώνετε τακτικά χρόνο για **να εκτιμήσετε τα πράγματα που έχετε**, βοηθά στη μείωση του αντίκτυπου του άγχους και βελτιώνει τη συνολική ευτυχία.

Σκεφτείτε να κρατάτε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης όπου θα γράφετε **τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες κάθε μέρα 🡪** καλλιεργώντας μια πιο θετική άποψη για τη ζωή.

**Περιορίστε την καφεΐνη και το αλκοόλ**

Τόσο η καφεΐνη όσο και το αλκοόλ μπορούν να **επηρεάσουν τον ύπνο** και να συμβάλουν σε συναισθήματα **άγχους και νευρικότητας.**

Προσπαθήστε **να περιορίσετε την πρόσληψη** αυτών των ουσιών, **ειδικά το απόγευμα και το βράδυ**.

**Μείνετε κοινωνικά συνδεδεμένοι**

Η διατήρηση **ισχυρών κοινωνικών δεσμών** είναι μια σημαντική πτυχή της διαχείρισης του άγχους. Η **συζήτηση με φίλους, οικογένεια** ή ακόμα και **συναδέλφους** για τα συναισθήματά σας μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε προοπτική και **να βρείτε λύσεις σε στρεσογόνες καταστάσεις**. Η κοινωνική αλληλεπίδραση έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τα επίπεδα της ωκυτοκίνης, μιας ορμόνης που βοηθά στη μείωση του στρες.

Βρείτε χρόνο για να καλλιεργήσετε τις σχέσεις σας **καλώντας ένα αγαπημένο σας πρόσωπο,** προγραμματίζοντας τακτικές συναντήσεις ή συμμετέχοντας σε **ομάδες της κοινότητας**.

**Κάντε διαλείμματα και εξασκηθείτε στη διαχείριση χρόνου**

Μερικές φορές το άγχος πηγάζει από το να νιώθεις ότι κατακλύζεσαι από μια **ατελείωτη λίστα εργασιών**. Χωρίστε την ημέρα **σας σε διαχειρίσιμα κομμάτια**, δώστε **προτεραιότητα** στις εργασίες και δώστε στον εαυτό σας την άδεια να κάνετε μικρά διαλείμματα.

**Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια όταν χρειάζεται**

Εάν το **άγχος** σας γίνει **συντριπτικό ή χρόνιο**, η αναζήτηση βοήθειας από έναν **επαγγελματία ψυχικής υγείας** μπορεί να σας προσφέρει πολύτιμα εργαλεία για να το αντιμετωπίσετε.