

Οι 5 φυσικοί τρόποι για να καταπολεμήσετε το



Η αιτία

όλων των κακών αλλά και **σοβαρών παθήσεων** που εκδηλώνονται στον ανθρώπινο οργανισμό αποτελεί το άγχος.

Οι περισσότεροι αν και γνωρίζουν τις **καταστροφικές του συνέπειες** δεν λαμβάνουν **μέτρα για να το καταπολεμήσουν**.

Δείτε πως θα ανακουφιστείτε φυσικά από το άγχος

Οι ειδικοί επιστήμονες είναι κατηγορηματικοί. Μπορείτε να **διώξετε τα ενοχλητικά συμπτώματα** του κάνοντας **απλά βήματα** όπως λίγα λεπτά την ημέρα περπάτημα λέει ο ψυχολόγος Robbie Maller Hartman, PhD.

Πάρτε βαθιές αναπνοές

Κάντε ένα διάλειμμα 5 λεπτών και επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας.

« Η βαθιά αναπνοή μειώνει την αρτηριακή πίεση και τις αρρυθμίες της καρδιάς επισημαίνει ο ψυχολόγος Judith Tutin, PhD

Μιλήστε με άλλους

Μιλήστε με φίλους και μην διστάσετε να μοιραστείτε το πρόβλημα σας αφού **έτσι θα νιώσετε καλύτερα**.

Γελάστε δυνατά

Το γέλιο από καρδιάς μειώνει την κορτιζόλη, ορμόνη του στρες το σώμα σας, και ενισχύει τις χημικές ουσίες του εγκεφάλου που ονομάζονται ενδορφίνες, οι οποίες με την σειρά τους ενισχύουν τη διάθεση.

Γυμναστείτε

Όλες οι μορφές άσκησης , συμπεριλαμβανομένης της γιόγκα και της απλής βάδισης, διώχνουν την κατάθλιψη και το άγχος και **έτσι οι ασθενείς νιώθουν πολύ καλύτερα.**

Πηγή: thrakitoday.com