10 Δεκεμβρίου 2015

10 τρόποι να ελαττώσουμε το στρες και την κόπωση

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Αν νιώθετε πως τα επίπεδα του άγχους σας τελευταία έχουν αυξηθεί επικίνδυνα, δείτε μερικές απλές συμβουλές για να νιώσετε καλύτερα και να ανακουφιστείτε.

Νιώθετε πως το άγχος σας έχει ξεφύγει από τα φυσιολογικά επίπεδα τελευταία; Μήπως νιώθετε πως, όσο και αν προσπαθείτε να χαλαρώσετε, είστε πιο κουρασμένοι από ποτέ; Βρήκαμε μερικούς εύκολους τρόπους να νιώσετε καλύτερα, με μικρές αλλαγές στην καθημερινή σας ζωή!

Προσοχή στο αλάτι

Αν νιώθετε πως είσαι φουσκωμένοι, ίσως φταίει το αλάτι που (υπερ)καταναλώνετε. Το αλάτι κάνει το σώμα μας να κατακρατεί νερό και μπορεί να κάνει την αρτηριακή μας πίεση να αυξηθεί επικίνδυνα. Για να περιορίσετε το αλάτι, ελαττώστε τα επεξεργασμένα τρόφιμα και αλλάξτε τον τρόπο με τον οποίο... νοστιμίζετε το φαγητό σας. Σκόρδο, κάρι, κύμινο, υπάρχουν πολλά μπαχαρικά και βότανα που θα δώσουν στο φαγητό σας την έξτρα γεύση που θέλετε και θα σας προσφέρουν θρεπτικά συστατικά.

Κινηθείτε περισσότερο

Όταν νιώθουμε αγχωμένοι, το πρώτο μας ένστικτο είναι να απολαύσουμε ένα νόστιμο σνακ για να χαλαρώσουμε ή να καπνίσουμε ένα τσιγάρο. Το καλύτερο, όμως, αντίδοτο είναι η άσκηση. Την επόμενη φορά που θα νιώσετε το στρες να σας καταβάλει, κάντε ένα διάλειμμα και περπατήστε λίγο. Ακόμα και δέκα λεπτά ελαφριάς άσκησης μπορούν να μας φτιάξουν τη διάθεση.

Όχι άλλη ζάχαρη και λιπαρά

Μία από τις – θεωρητικά – καλύτερες συνταγές για να καταπολεμήσουμε το στρες είναι τα εύκολα, γρήγορα και ιδιαίτερα γλυκά φαγητά. Με τους κενούς υδατάνθρακες που μας προσφέρουν, όμως, όχι μόνο δεν θα νιώσουμε καλύτερα, αλλά μετά θα είμαστε ακόμα πιο καταπονημένοι. Για να μην μιλήσουμε για το πόσο γρήγορα μπορούμε να πάρουμε κιλά. Επιλέγουμε πιο υγιεινά σνακ, όπως φρούτα και ξηρούς καρπούς.

Κοιμηθείτε καλύτερα

Ο (σωστός) ύπνος είναι αναγκαίος. Χρειαζόμαστε επτά με οκτώ ώρες κάθε βράδυ, για να μπορέσουμε να ανακτήσουμε τις δυνάμεις μας και να καταπολεμήσουμε το στρες. Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα με τον ύπνο, μερικές αλλαγές που μπορείτε να κάνετε είναι να περιορίσετε την καφεΐνη, να μην ασκείστε ποτέ τουλάχιστον δυο ώρες πριν τον ύπνο, όπως και να μετατρέψετε το υπνοδωμάτιό σας σε έναν χώρο που… απαγορεύονται οι ηλεκτρονικές συσκευές.

Κάντε κάτι διαφορετικό

Μερικές φορές, ακόμα και οι πιο μικρές αλλαγές είναι ικανές να μας φτιάξουν την ημέρα και να μας βελτιώσουν τη διάθεση. Αλλάξτε κάτι στην εμφάνισή σας, όπως το κούρεμά σας, δοκιμάστε κάτι πιο ιδιαίτερο για πρωινό, ή πάρτε έναν διαφορετικό δρόμο όταν πηγαίνετε στην δουλειά.

Περισσότερες φυτικές ίνες

Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες μας βοηθούν να νιώθουμε χορτασμένοι για περισσότερη ώρα, συνεπώς και να ακολουθούμε μια πιο ισορροπημένη διατροφή και να χάσουμε κιλά. Μετάφραση: μας βοηθά να βγάλουμε από το μυαλό μας δύο πράγματα που μας προκαλούν έντονο στρες, αλλά σπάνια αντιμετωπίζουμε ενεργά!

Εστιάστε στο παρόν

Πρέπει να στρέφετε την προσοχή σας σε αυτά που συμβαίνουν γύρω σας την συγκεκριμένη στιγμή. Μπορεί να σας βοηθήσει να ηρεμήσετε και να μπλοκάρετε τις αγχωτικές – και αρκετά άχρηστες – σκέψεις για το παρελθόν ή όσα πιστεύετε πως θα συμβούν στο μέλλον.

Μιλήστε με τον γιατρό σας

Αν αντιμετωπίζετε συμπτώματα – ψυχολογικά ή σωματικά – άγχους για αρκετό καιρό και δεν φαίνονται να υποχωρούν, μην διστάσετε να μιλήσετε με τον γιατρό σας. Η υγεία σας πρέπει να βρίσκεται πάνω από όλα και δεν είστε υπερβολικοί αν θέλετε μια επαγγελματική άποψη για να σιγουρευθείτε.

Πηγή: iatronet.gr