Ansia da esami: ecco come risolvere lo stress da studio

Data: Invalid Date | Autore: D.ssa Mariarita Albanese



"Dottoressa, sono iniziati gli esami e io mi sento la testa vuota, non dormo bene e non ce la faccio a concentrarmi...Aiuto!

Gli esami non finiscono mai, è vero, ma quelli "ufficiali", dalla maturità alla sessione universitaria, sono tra i periodi più "tosti" per la vita di una persona.

Anche se sei uno studente metodico, capace di organizzare al meglio lo studio, può capitare che tu abbia dei momenti di "**black out**" che possono mettere alla prova tutto il duro lavoro fatto.

Anche tu stai vivendo quel periodo? Allora, cerchiamo di darti qualche utile consiglio per risolvere tutti i piccoli problemi dell'ansia da esami e avere un benessere da... trenta e lode!

-SOFFRI DI ANSIA? PROVA QUESTI RIMEDI

Mancano poche ore all'esame X e tu ti senti preso dall'ansia e quasi "bloccato"? Hai quasi paura di dimenticare tutto quello che hai studiato?

Cerca di rilassarti. Innanzitutto, usa delle tecniche di respirazione per calmare lo stato di ansia.

Poi, utilizza Biancospino e Melissa in tisana o gocce da assumere da ventiquattro ore prima della tua prova.

Ti aiuteranno a calmare l'ansia!

-DISTURBI INTESTINALI? RISOLVI COSI'!

Lo stress "acchiappa" anche allo stomaco. Nelle persone predisposte, può provocare bruciori di stomaco, crampi, diarrea.

Risolvi con delle compresse masticabili a base di Malva, per calmare il bruciore. E per la diarrea, prendi fermenti lattici sette giorni prima della prova. Riporteranno equilibrio nel tuo intestino!

-OCCHI ARROSSATI? USA UN COLLIRIO ADATTO!

Stai molto tempo davanti al PC per ripassare o la tesi ti sta prosciugando gli occhi?
La luce blu dei dispositivi tecnologici rende sensibile e secco l'occhio, provocando bruciore e rossore.
Usa un collirio lenitivo e rinfrescante, a base di Euphrasia e Camomilla fino a 4 volte al giorno . E ogni due ore, fai una pausa da libri e pc!

-INSONNIA? DORMI SERENO COSI'

L'ansia non ti fa dormire? E' normale, quando si è sotto stress e fai orari pazzi a causa dello studio.
Cerca di non perdere ore preziose di sonno sui libri. Riposa almeno otto ore a notte per avere il cervello fresco.
Non ce la fai a chiudere occhio?
Prova un integratore a base di Melatonina e erbe rilassanti, per favorire il riposo notturno in maniera naturale. Non sono farmaci e non provocano dipendenza!

-STANCHEZZA E DIFFICOLTA' DI MEMORIA? PROVA QUESTO!

Il problema di tutti gli studenti: calo di memoria e di concentrazione.

Mangia cibi ricchi di fosforo, magnesio e di omega-3, come pesce azzurro, latticini e frutta fresca e secca.

Ma se hai bisogno di una scossa in più, usa per il periodo di studio un integratore a base di Bacopa Monnieri.

Questa pianta aiuta a dare una vera sferzata ai tuoi neuroni, stimolando la concentrazione e la memoria!

Pillole di salute della d..ssa Mariarita Albanese

Facebook

Seguici su

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/ansia-da-esami-ecco-come-risolvere-lo-stress-da-studio/114435