

Ansia da esami: ecco come risolvere lo stress da studio

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



"Dottorressa, 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?

"6W&6 F' illassarti. 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.

•F' —WFW anno 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!

•7F ' ÖöÇFò FVx ò F vanti al PC per ripassare o la tesi ti sta prosciugando gli occhi?

"Æ ÇV6R lu 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'

"Âv ç6– æöâ F' `a 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.

"æöâ 6R Æ `ai 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!

"–Â &ö lema 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!

•

•–ÆÆöÆER F' 6 ÇWFR FVÆÆ Bâç76 Ö iarita Albanese

•

•6VwV–6' 7R `acebook

Articolo scaricato da www.infooggi.it

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