# Tutti i modi per combattere lo stress e vivere più felici

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno




Al giorno d'oggi il lavoro, la famiglia e le problematiche della vita quotidiana possono determinare situazioni di ansia e stress ed influire negativamente sulla nostra salute. Esistono però dei piccoli accorgimenti che possono aiutarci ad affrontare i disturbi che nascono da situazioni stressanti e consentirci di vivere più serenamente. Vediamo insieme alcuni rimedi naturali allo stress.

1) Passeggiare all’aria aperta

Camminare, soprattutto in mezzo al verde, è un’attività depurativa per tutto l’organismo perché aiuta a liberarsi dalle tossine. In più, quando si passeggia a passo svelto, l’organismo produce una quantità di endorfine fino a cinque volte superiore rispetto a quando è a riposo. Le endorfine, conosciute anche come “ormoni della felicità”, sono una fonte di benessere per il corpo e per la mente.

2) Organizzare la propria quotidianità

Una a causa molto diffusa dello stress è la mancanza di tempo. Gestire al meglio la propria quotidianità potrà aiutarvi a farvi sentire più rilassati. l'organizzazione efficiente di tempi e spostamenti non potrà che ridurre i livelli di stress.

3) Dare il giusto peso alle cose

Per alcuni è più facile, per altri molto difficile. Alcune persone per motivi psicologici o biologici, percepiscono come stressante ciò che in realtà è una situazione normale. Fra le persone più

suscettibili allo stress troviamo i soggetti ansiosi, che pur non dovendo affrontare eventi stressanti, li vivono come se fossero tali. Quale sia la causa, però, bisogna lavorarci e cercare di ridimensionare il problema che genera stress. Solo così ci si rende conto di quante siano le cose per le quali, in realtà, proprio non vale la pena preoccuparsi.

4) Evitare lo smartphone prima di dormire

Telefoni, computer e tablet dovrebbero essere spenti almeno un'ora prima di andare a dormire. L'utilizzo di dispositivi digitali a ridosso del riposo notturno non fa bene e influisce sulla nostra capacità di prendere sonno. Gli stimoli legati all'utilizzo di dispositivi elettronici influiscono eccessivamente dal punto di vista cognitivo ed emotivo, mentre gli schermi interferiscono sulla nostra fisiologia, ritardando la secrezione di elementi importanti (come la melatonina), rinviando la fase del sonno.

5) Mangiare meglio

Lo stomaco è come un secondo cervello. Per questo, le preoccupazioni sono la principale causa di disturbi gastrointestinali. Ma vale anche il contrario: una scorretta alimentazione può influire negativamente sul nostro benessere psicologico. Seguire una dieta sana può aiutare a gestire lo stress perché alcuni alimenti sono in grado di ridurre l'azione del cortisolo, l'ormone dello stress. Tra le carni è consigliato il tacchino, tra i pesci quelli a più alto contenuto di grassi – come il tonno o il salmone – e tra le verdure si consigliano gli spinaci. Anche il cioccolato fondente è molto utile per abbassare i livelli di cortisolo, per la gioia dei più golosi.

6) Ragionare

Prestare attenzione ai propri pensieri e porsi delle domande può essere molto utile ad allontanare ansie e problemi. Una riflessione interna può aiutare a comprendere meglio una situazione esterna.

7) Fare meditazione

La mindfulness è una pratica di meditazione basata sul recupero della consapevolezza. Nelle situazioni di ansia e stress le persone sono portate a reagire in modo automatico e impulsivo. L'obiettivo della mindfulness è rompere questi automatismi e riportare l'individuo a essere consapevole di ciò che accade nel suo corpo e nella sua mente, così invece di reagire impulsivamente alla situazione, risponde e compie delle scelte in modo razionale.

8) Ridere

Ridere fa bene notoriamente alla salute perché aumenta la quantità di ossigeno che si respira, stimola il cuore, i polmoni, i muscoli e aumenta l'endorfina che rilascia il cervello. Uno studio, pubblicato sulla rivista *Heart&Lung*, ha indagato sui benefici psicologici per le persone con broncopneumopatia cronica ostruttiva e ha dimostrato che ridere migliora sensibilmente l'umore e lo stato psicologico dei pazienti.

9) Ascoltare la musica

La musica che amiamo aiuta a fare una pausa e rigenerare il cervello di neurochimici del buon umore, come la dopamina. In più, la musica giusta fa riaffiorare i ricordi felici.

10) Andare in farmacia

Se tutti questi consigli non sono bastati e lo stress si è evoluto in disturbi fisici l'unica soluzione è andare in farmacia. Antinfiammatori per il mal di testa, sedativi leggeri come la valeriana o la passiflora,antispasticiin presenza di gonfiore o dolore addominale sono consigliati dagli esperti nel

caso in ci lo stress sia tale da avere delle conseguenze fisiche.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/tutti-i-modi-combattere-lo-stress-e-vivere-piu-felici/109937