

## Sette modi per sconfiggere l'ansia

**Questo che vi proponiamo è un programma di auto aiuto che serve per ridurre l'ansia. Se seguirete le nostre indicazioni per circa un mese dovrete sentirvi molto meglio**

### **1) *Tenete un diario***

Questo è molto importante per conoscere le vere cause della vostra ansia. Questo sistema è particolarmente utile per le persone che risentono sempre sotto pressione e non sanno perché. Scrivendo imparerete nuove cose su voi stessi. Una ragazza, per esempio, scoprì che la sua ansia era scatenata dalla visione dei film violenti. Vedere dei personaggi che esprimevano liberamente la propria rabbia, la faceva entrare in contatto con la rabbia presente dentro di lei. e che negava di avere. Tenendo un diario potrete comprendere come ci sia una relazione fra i vostri pensieri e le vostre emozioni, inoltre comprendere le proprie paure è il primo passo per padroneggiarle.

Nel diario dovete annotare giorno per giorno **il vostro livello d' ansia** : esempio tranquillo, un po' preoccupato, nervoso, sul punto di scoppiare, **quello che fate** e sinteticamente **quello che pensate** . Un esempio di diario potrebbe essere il seguente: oggi ho avuto l'esame, ero agitatissimo, pensavo che forse sarei stato bocciato e mi preoccupavo di come avrebbero potuto reagire i miei genitori.

### **2) *Praticate il rilassamento***

Imparate una tecnica di rilassamento e applicatela tutti i giorni. Non scoraggiatevi se all'inizio farete fatica a rilassarvi o addirittura vi sentirete più tesi di prima! Se persevererete noterete una significativa diminuzione del vostro livello di ansia. Presto il rilassamento diventerà per voi una piacevole abitudine e scoprirete che, dal momento che mente e corpo sono strettamente collegate, il rilassamento fisico conduce al rilassamento mentale. Esistono moltissime tecniche di rilassamento, tuttavia noi consigliamo il training autogeno che è abbastanza semplice da imparare. Anche la meditazione e lo yoga e la respirazione addominale funzionano in maniera eccellente.

### **3) *Fate esercizio fisico***

Fate ogni giorno 30 minuti di attività fisica. Ma attenzione per non aggiungere stress a stress, dovete scegliere qualcosa che vi piaccia! Anche una passeggiata di 30 minuti può essere un eccellente modo di scaricare la tensione.

### **4) *Alimentatevi correttamente***

Attenzione all' alimentazione! A volte l'ansia può essere esacerbata da un'intolleranza alimentare o dall' abuso di sostanze stimolanti. Le persone ansiose dovrebbero evitare il tè, il caffè, la coca cola e la nicotina. Dal momento che una condizione fisica di ipoglicemia spesso causa ansia è importante ridurre i dolci, preferire pane e pasta integrali e fare cinque pasti leggeri. Anche conservanti e additivi possono provocare delle allergie e quindi problemi d' ansia.

### **5 ) *Coltivate le amicizie!***

Stare con delle persone che vi apprezzano è un ottimo antidoto alla tendenza alla autocritica tipica della personalità ansiosa.

### **6) *Non criticatevi più!***

Attenzione all' autocritica! La persona ansiosa è il peggior critico di se stesso. Per eliminare l'ansia bisogna prestare attenzione ai propri pensieri, di solito chi è ansioso si critica in continuazione. Imparate a parlarvi gentilmente, se per esempio vi ripetete molto spesso "non ne combino una giusta", sostituite l'affermazione negativa con una positiva tipo "ho fatto molte cose positive nella mia vita".

### **7) *Fate le cose che vi piacciono***

Anche se avete una giornata densa di impegni, anzi soprattutto in questi casi, trovate il tempo per fare qualcosa che vi piace e vi rilassa. Può trattarsi di ascoltare della musica, di dipingere, fare un puzzle o qualsiasi cosa vi ricarichi.