

7 métodos naturais para reduzir a ansiedade

E-BOOK GRÁTIS

INTRODUÇÃO

A ansiedade tem tirado seu sono? Se sente muito cansade, e com dificuldade de focar nas suas tarefas diárias?

Preparamos 7 dicas rápidas e certeiras para eliminar de vez a ansiedade da sua vida.

E ainda uma dica bônus no final!



INTRODUÇÃO

A psicoterapia online é liberada pelo Conselho Federal de Psicologia desde 2018, e é uma prática que tem sido muito adotada durante o período de quarentena.

Alguns municípios também estão disponibilizando linhas diretas com os profissionais de psicologia para atendimentos emergenciais, assim como algumas mantém clínicas escola para atendimento da população, com custos reduzidos.

Atenção!

Material produzido em linguagem inclusiva.



Meditação em casa

Tire aquele tapetinho do armário e abrace seus pensamento A meditação tem como objetivo te trazer para o momento presente, exercitando a concentração.

É um processo gradual onde você aprende a controlar os pensamentos, e se manter focade no agora.

Além de reduzir a ansiedade, a prática auxilia no aumento de criatividade, desenvolvimento do raciocínio lógico, otimização da memória e até melhora na dor física.

Prepare um cantinho em casa que te possibilite estar em paz e em silêncio.



Aromaterapia

Calma, respira, não pira: os óleos essenciais chegaram e eles podem te ajuda. Aromaterapia é uma prática terapêutica integrativa que utiliza como base os óleos essenciais presentes em flores, folhas, cascas, raízes, caules.

Os óleos essenciais tem múltiplas propriedades e podem atuar tanto no campo físico, quanto no emocional.

O óleo essencial de lavanda é um dos diversos óleos amplamente conhecidos por serem poderosos ansiolíticos e antidepressivos naturais.

Seu aroma atua diretamente nos sentimentos e pensamentos negativos, ajudando a restaurar a alegria, calma e coragem.

Por ter ação sedativa, ao inalá-lo, você se sentirá relaxade em poucos minutos.

Como utilizar:

- lave as mãos
- selecione o óleo essencial de sua preferência
- separe um óleo vegetal, como o óleo de côco
- pingue 2 gotinhas do óleo essencial com 5 ml de óleo vegetal da sua preferência
- pingue na palma das mãos
- esfregue as mãos e disponha-as em uma conchinha
- aproxime o nariz das mãos e inspire profundamente.



- como você tem se sentido?
- quais aspectos da sua vida você percebe que teve impactos positivos?





Exercícios Físicos

Achou que iria se livrar deles aqui né? A prática de exercícios físicos libera no corpo hormônios como serotonina e endorfina, que aumentam o bem estar, a autoconfiança e a disposição.

Com o gasto de energia durante a prática, também é reduzido o nível de estresse.

Ter uma rotina de exercícios é benéfico para manter o bem estar emocional, e também o condicionamento físico.



Chás

Sua avó tinha razão o tempo todo.

Os chás ou infusões são uma outra maneira de utilização das propriedades das plantas, auxiliando na diminuição do estresse, aumento do foco e relaxamento.

Para a ansiedade, os mais recomendados

Camomila

Efeito calmante, que reduz a ansiedade e insonia.

Hortelã

Hortelã melhora a digestão e ajuda a cicatrizar feridas no estômago que a ansiedade pode causar.

Erva cidreira

Calmante e sedativo, auxilia na melhora do humor.

Erva doce

Auxilia na melhora dos processos digestivos e no relaxamento.



Respiração

Você já respirou hoje?

A inspiração está ligada ao sistema nervoso do nosso corpo, e a expiração com o lado calmante e relaxado.

Sempre é bom começar com simples, básico e fácil: inspirar até encher todo o pulmão sentindo e focando no ar passando por trás do nariz e pela garganta devagar, e fazer da mesma forma no ato de expirar.

Fazer isso, inicialmente, pelo tempo que conseguir. O indicado é por no mínimo 5 minutos

Se possível estar posicionade de forma que abra o peito e diafragma para aumentar a capacidade pulmonar de ar.

Exemplo posição de lótus com os pés no chão



Alimentação

Spoiler: os formiguinhas de plantão vão adorar!

CHOCOLATE

É benéfico pois possui flavonóides e antioxidantes que fazem parte da produção de serotonina (hormônio do bem estar), isso faz com que o cérebro mande sinais de relaxamento para o corpo.



OVOS

É rico em triptofano, que é um aminoácido precursor e essencial para o cérebro na produção de serotonina, esse alimento também é rico em alguns tipos de vitamina B (B1 e B2) que estão envolvidas no processo de formação de sinapse (impulso nervoso que leva informação).

IOGURTE

Contém bactérias que estão presentes na nossa flora bacteriana, principalmente intestinal, da qual está totalmente relacionada com o nosso sistema nervoso e consequentemente bem-estar fisiológico, por diminuir inflamações e assim diminuindo o stress e a ansiedade.

FRUTAS CÍTRICAS

São ricas em vitamina C, que diminuem a produção de cortisol (hormônio do estresse), que é elevado em quadros de ansiedade

O consumo de vitamina C diário e até mesmo em momentos de ansiedade pode diminuir o cortisol no corpo e assim gerar relaxamento.



Sono

O poder do descanso da máquina mais incrível já criada. É durante o sono que nosso corpo repõe as energias, regulariza os hormônios e o metabolismo.

A falta de sono, além de ansiedade, pode causar problemas de memória, irritabilidade, transtornos gastrointestinais, diminuição do GH (hormônio do crescimento), baixa no sistema imune e diabetes.



Recomendamos a procura de especialistas para distúrbios do sono, mas há comportamentos que podemos mudar para dormirmos melhor como:



- Não consumir cafeína e derivados depois das 18 horas.
- Não comer comidas gordurosas e açucaradas antes de dormir.
- O3 Evitar celulares e outros aparelhos na hora de dormir.
- O4 Tirar cochilos curtos após o almoço ajudam no sono noturno.
- O5 Ter um ambiente escuro para dormir.



Leitura

Nada pode dar errado com um livro, um sofá e um cobertor. Ler nos traz para o momento presente, distrai a mente e ajuda a regular a respiração.

Caso a leitura antes de dormir se torne um hábito, também auxiliará na insônia, pois o cérebro irá associar o processo de leitura com o momento do sono, e já começará a preparar o organismo para dormir.



Conclusão

Coloque em práticas as dicas e poderá ser notável a melhora de sua ansiedade.

É importante ter em mente que nossas sugestões não devem ser utilizadas para substituir a tratamentos convencionais sem recomendação clínica.

Caso se sinta emocionalmente instável ou precise de ajuda, não exite em procurar acompanhamento médico.



A Lótus Meditação e Psicologia oferece as melhores dicas e soluções para uma vida energizada e psicologicamente mais saudável.

Possuímos vários materiais educativos gratuitos e sempre temos algum artigo interessante no Portal Lótus

Apoio

