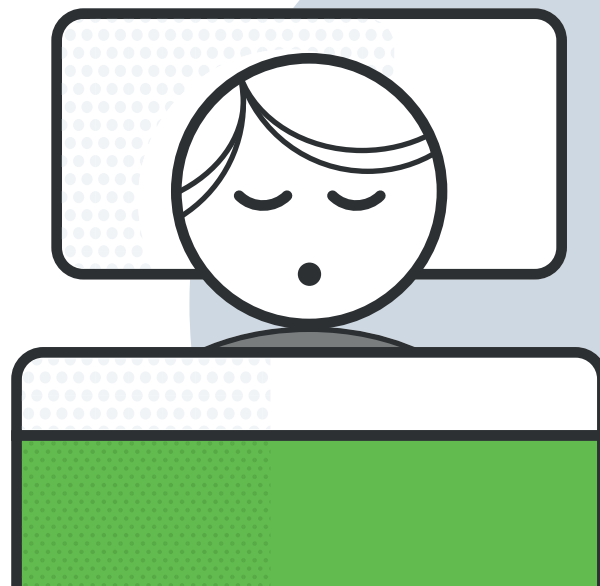


## I 10 CONSIGLI PER COMBATTERE L'ANSIA

Per combattere e superare l'ansia è fondamentale seguire uno stile di vita sano e adottare alcune strategie in grado di rendere più "morbido" l'approccio ai piccoli o grandi inconvenienti quotidiani e di far guardare al futuro con maggior fiducia.



### 1 SONNO

- Dormire almeno **7-8 ore per notte**.
- **Mantere ritmi regolari**: coricarsi e andare a dormire ogni giorno più o meno alla stessa ora.
- Se lo stress disturba il sonno, **fare riferimento al medico di fiducia**.



### 2 ALIMENTAZIONE

- **Fare pasti sani**, leggeri e regolari.
- **Privilegiare frutta, verdura e cibi freschi**, ricchi di vitamine e micronutrienti essenziali.
- **Evitare** di mangiare in preda al **nervosismo**.
- **Non eccedere con dolci e snack fuori pasto**.



### 3 ATTIVITÀ FISICA

- **Praticare regolarmente attività fisica**, da soli o in compagnia: allenta la tensione e scarica il nervosismo.
- Il movimento quotidiano **aumenta l'autostima e favorisce il sonno notturno**.



### 4 BEVANDE

- **Limitare o evitare il consumo** di bevande ricche di **caffaina** che possono innervosire e peggiorare i disturbi del sonno.
- **Limitare o evitare il consumo di alcolici** che costituiscono un pericoloso palliativo temporaneo all'ansia e rischiano di indurre dipendenza.
- **Consigliato il consumo di camomilla, tisane e latte caldo**.



### 5 VITA ALL'ARIA APERTA

- **Stare il più possibile all'aperto** e in mezzo alla natura.
- **Concedersi una gita fuori porta almeno una volta alla settimana** o passeggiare, leggere o fare sport in un parco cittadino aiuta a rilassarsi.



### 6 VITA SOCIALE

- **Socializzare**, creare nuove relazioni e curare gli affetti.
- Cercare di **partecipare ad attività e progetti condivisi** aiuta a sentirsi meno soli e a ridurre l'ansia.



### 7 TECNICHE DI RILASSAMENTO

- Imparare **tecniche di rilassamento** e sfruttarle nei momenti in cui nervosismo, ansia e stress stanno prendendo il sopravvento.
- **Praticare yoga**, meditazione, respirazione guidata, tai-chi ecc...
- Possono essere **utili i massaggi**, l'agopuntura e l'ascolto della **musica classica** o da meditazione.



### 8 FARE UNA PAUSA

- Nei momenti di stress e ansia, interrompere quel che si sta facendo e **prendersi una pausa per liberare la mente** e riorganizzare pensieri ed emozioni.
- Quando possibile, **fare un bagno caldo** o una doccia con sali o detersivi aromatici.



### 9 PARLARE DEI PROPRI PROBLEMI

- **Parlare dei propri problemi e delle proprie paure con amici e familiari** disposti ad ascoltare.
- **Evitare di dedicare tempo a persone poco accoglienti/empatiche**, che mettono in difficoltà o innervosiscono.



### 10 ESSERE POSITIVI

- Adottare un **atteggiamento positivo nei confronti della vita**.
- **Sfruttare strategie di mindfulness**: un approccio che aiuta a superare gli stati d'animo negativi, diventandone pienamente consapevoli e imparando ad accettarli e a viverli per quello che sono, con la certezza che, prima o poi, passano.

