

ANKSİYETE İLE YAŞAMAK:
Anksiyetenizi Yönetmek İçin

6 İPUCU



Depresyonla Mücadelede

*Hayata
Varım De!*

Depresyon tedavisi ile yaşama yeniden sarılmak mümkün.

hayatavarim.com  hayatavarim

ANKSİYETE İLE YAŞAMAK:
Anksiyetenizi Yönetmek İçin

6 İPUCU



Depresyonla Mücadelede

*Hayata
Varım De!*

Depresyon tedavisi ile yaşama yeniden sarılmak mümkün.

hayatavarim.com  hayatavarim

ANKSİYETE İLE YAŞAMAK: Anksiyetenizi Yönetmek İçin

6 İPUÇU

Bu liste, ruh halinizi düzeltme ve işleri yoluna koyma potansiyeline sahiptir.

Anksiyete fiziksel, sosyal ve duygusal açıdan kişiyi sarsarak endişeli, korkmuş ve yıpranmış hale getiren korkunç bir histir. Bu hislerin nedenini tam olarak bilemeyebilirsiniz, ancak anksiyetenin etkilerini kesinlikle fark edersiniz. Eğer kendinizi rahat hissediyorsanız, bir arkadaşınızdan veya güvendiğiniz birinden yardım almayı düşünebilirsiniz. Bunun yanı sıra kendi başınıza da yapabileceğiniz birçok şey bulunmaktadır. Farklı bireyler için farklı yöntemler etkili olabilir, bu nedenle aşağıda önerilenlerden hangisinin size uygun olduğuna karar verebilirsiniz.



1.

Egzersiz, endorfin salgılanmasını tetikler. Endorfinler, kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlar. Vücut için faydalı olan şeyler, beyin için de iyidir.



- Dışarı çıkın. Yürüyüş yapın veya doğa yürüyüşüne katılın. Mümkünse bir arkadaşınızla veya evcil hayvanınızla birlikte gitmek daha da faydalı olabilir.
- Yüzmeye gidin.
- Paten kaymayı veya bisiklete binmeyi deneyin.
- Biraz basketbol oynayın.
- Bir arkadaşınızla top yakalama gibi bir oyun oynayın.
- Parkta yoga yapmayı düşünün.
- Bir domates fidesi ekerek doğayla ilgilenin.



2.

Günde 10 ila 15 dakika meditasyon yapmayı deneyin. Bu süreç endorfin salgılanmasını sağlar.



- Durun, bir adım geri çekilin, durumu gözlemleyin ve ardından dikkatlice devam edin.
- 10-15 dakika boyunca oturabileceğiniz sessiz bir yer bulun.
- Sakinleştirici bir müzik parçası dinleyin.
- Gözlerinizi kapatın ve nefesinize odaklanın.
- Şu nefes stratejisini deneyin: 4'e kadar sayarak nefes alın, 4'e kadar sayarak nefesi tutun, 4'e kadar sayarak nefes verin, 4'e kadar sayarak bekleyin.
- Zihninizde beliren düşüncelerin bulutlar, nehirde sürüklenen yapraklar ya da bir tren gibi gelip geçmesine izin verin.
- Her yeni nefesin size yeni bir hayat getirdiğini hayal edin.



3.

Her gece 8-10 saat uyumaya özen gösterin. Yeterli uyku, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu bir gereksinimdir.



- Uykuya dalabilmek için karanlık ve sessiz bir oda tercih edin.
- Oda ne çok sıcak ne de çok soğuk olmalıdır.
- Elektronik cihazları uzaklaştırın.
- İstikrarlı bir uyku rutini ve düzenli yatma zamanı oluşturun.
- Kafein alımını sınırlayın.
- Gün boyunca vücudunuzu aktif tutun.
- Uyumanıza yardımcı olması için meditasyon araçlarından bazılarını kullanmayı deneyin.



4. Tükettiğiniz yiyecekler gerçekten önemli bir fark yaratabilir.



- İnanması zor gelebilir, ancak içine biraz vanilya eklenmiş bir bardak ılık süt sizi sakinleştirebilir. Tavuk suyuna çorba da benzer bir etki yaratabilir.
- Bol miktarda su için.
- Meyve ve sebzeleri bolca tüketin.
- Kafein alımınıza dikkat edin; aşırı tüketimi sizi gergin hale getirebilir.
- Aynı durum şeker tüketimi için de geçerlidir.



5. Arkadaşlarınızla iletişimde kalmaya özen gösterin.



- Onlarla sohbet edin, gülün, birlikte vakit geçirin.
- Beraberce müzik yapmayı deneyin.
- Dans edin.
- Birlikte yürüyüşe çıkın veya bisiklete binin.
- Birlikte kek yapın.
- Kahve içmek veya atıştırmalık bir şeyler paylaşmak için buluşun.
- Zaman zaman eğlenceli ve sıra dışı aktiviteler yaparak rahatlayın.



6. Evcil hayvanlarınızı sevin ve onlarla vakit geçirin.



- Evcil hayvanların etrafında bulunmak kan basıncınızı düşürebilir.
- Onlarla konuşmayı deneyin veya onları okşayarak rahatlayın.



**HAYATA
VARIM**

hayatavarim.com



[hayatavarim](https://www.instagram.com/hayatavarim)