

5 τρόποι για να σου φύγει το άγχος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ιδρώνεις, έχεις ταχυπαλμία, νιώθεις πως θα λιποθυμήσεις. Παραδέξου το, έχεις άγχος. Δες όμως, πως θα το καταπολεμήσεις!

Μπορεί να σου συμβαίνει πριν από μια συνέντευξη για δουλειά, πριν το πρώτο ραντεβού ή πριν τον...οδοντίατρο! Το άγχος σε κυριεύει, σε μπλοκάρει και σε αποδιοργανώνει. Εδώ θα μάθεις μερικά έξυπνα tips για να το καταπολεμήσεις στη στιγμή.

Μέτρα αντίστροφα

Παλιό, αλλά δοκιμασμένο κόλπο. Ξεκίνα να μετράς αντίστροφα από το 50 και το μυαλό σου αμέσως θα ξεχαστεί. Μέχρι να φτάσεις στο 0, το άγχος θα έχει εξαφανιστεί ως δια μαγείας!

Βγες έξω και περπάτησε

Αν το άγχος σε έχει κυριεύσει, καταπολέμησέ το με άσκηση. Βγες έξω και περπάτησε, ανέβα σκάλες, πήγαινε για λίγο τρέξιμο. Οποιαδήποτε σωματική άσκηση θα σε κάνει να ξεχαστείς και θα αποχαιρετήσεις -έστω για λίγο- το άγχος σου.

Βάλε ένα παγάκι στους καρπούς σου...

...ή πίσω από τα αυτιά σου. Εναλλακτικά, αν δεν έχεις παγάκι, βάλε λίγο κρύο

νερό. Στα σημεία αυτά κρύβονται δεκάδες φλέβες, που μόλις παγώνουν, χαλαρώνει ολόκληρο το σώμα!

Μύρισε ένα πορτοκάλι ή ένα λεμόνι

Έρευνες αποκαλύπτουν πως, όταν είμαστε αγχωμένοι, η μυρωδιά του πορτοκαλιού ή του λεμονιού βοηθά τόσο που το δυσάρεστο συναίσθημα εξαφανίζεται μονομιάς!

Βάλε μία τάξη

Το άγχος χτυπά κόκκινο και εσύ, για να ξεχαστείς, μπορείς να τακτοποιήσεις λιγάκι το γραφείο σου. Βάλε μια τάξη στο σπίτι, την κουζίνα και το χώρο σου γενικότερα και θα δεις πόσο πολύ θα σε βοηθήσει η ενασχόληση με κάτι δημιουργικό.

Πηγή: clickatlife.gr