



Amal

Seminario gratuito

Ansia e depressione

23 GENNAIO 2018

COSA É LA DEPRESSIONE?

É un disturbo spesso conseguente a stress, lutti, separazioni, eventi improvvisi e traumatici, ma che può anche insorgere senza causa apparente, in cui ci si ritrova senza la volontà, la forza ed il piacere di svolgere le normali attività quotidiane

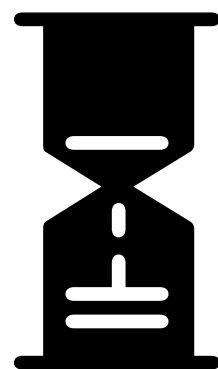
PROFEZIA CHE SI AUTOAVVERA

Convincersi di non potere stare meglio equivale a peggiorare ulteriormente l'umore. É molto spesso quello che accade in chi affronta un periodo di depressione in cui il pensiero di non farcela condiziona inevitabilmente il comportamento.

Consigli

Concentra i pensieri negativi in uno spazio: dedica uno spazio giornaliero di almeno 15/20 minuti ai tuoi pensieri negativi.

Una volta terminato il tempo, torna alle tue attività quotidiane. Se durante la giornata i pensieri si ripresentano, spostali al tuo spazio quotidiano. Dopo un po' avrai difficoltà a riempire lo spazio con le tue preoccupazioni



Butta fuori rabbia e colpe: scrivi della tua rabbia o dei sensi di colpa.

Blocca le lamentele: evita di parlare troppo di come ti senti, piuttosto cerca di distrarti facendo qualcosa di pratico che ti possa distrarre dai pensieri

Usa il "come se": prova a pensare come ti comporteresti diversamente "come se" il problema non esistesse più. Scegli le azioni più piccole e mettile in pratica



Via del Campo 10/7 - Genova - Tel. 010/2471760

www.agopunturagenova.it

L'ansia è un segnale sproporzionato tra il compito che ci aspetta e le risorse che pensiamo di avere (o non avere). Non raramente quando eccessivo diventa un disturbo caratterizzato dalla presenza di sintomi psichici (preoccupazioni, pessimismo, paura, etc.) e sintomi fisici (sudorazione, tremori, palpitazioni, capogiri, etc.)

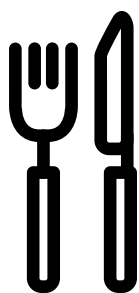
Consigli

DORMIRE



Dormire almeno 7-8 ore per notte. Mantenere ritmi regolari: coricarsi e andare a dormire ogni giorno più o meno alla stessa ora

ALIMENTAZIONE E BEVANDE

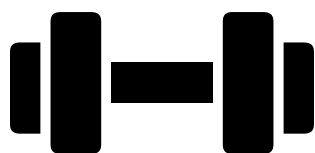


Fare pasti sani, leggeri e regolari. Privilegiare frutta, verdura e cibi freschi, ricchi di vitamine e



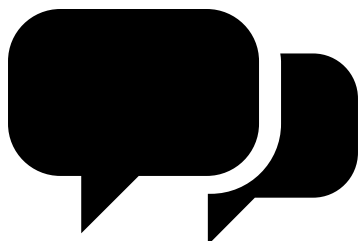
micronutrienti essenziali. Evitare di mangiare in preda al nervosismo. Limitare o evitare il consumo di bevande ricche che possono innervosire e peggiorare i disturbi del sonno. Limitare o evitare il consumo di alcolici che costituiscono un pericoloso palliativo temporaneo all'ansia e rischiano di indurre dipendenza.

ATTIVITÀ FISICA



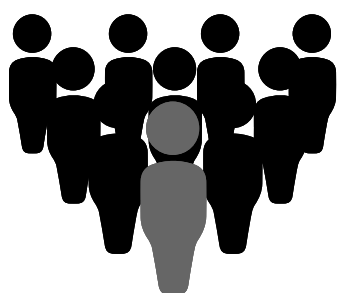
Il movimento quotidiano aumenta l'autostima e favorisce il sonno notturno

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 innervosiscono.

VITA SOCIALE



Socializzare Cercare di partecipare ad attività e progetti condivisi aiuta a sentirsi meno soli e a ridurre l'ansia.