

MANERAS DE HACER FRENTE A LA ANSIEDAD

Las siguientes técnicas de calmante pueden ayudar con los síntomas de ansiedad, incluidos los ataques de pánico.

TOMA BREATHS DEEP: Cierra los ojos y relaja todos tus músculos. Respira hondo, cuenta lentamente hasta cuatro, y luego libera lentamente tu respiración, eliminando la ansiedad y el estrés. Repetir.

PRACTICE MINDFULNESS: Observa todo lo que te rodea. Toma nota de las vistas, los olores y las texturas que te rodean y cómo te sientes. A lo largo del día, recuérdese estar completamente presente y concéntrese en el "ahora".

OBTENGA MUCHO DE SLEEP: Dormir adecuadamente es extremadamente importante. Desenchufe y relájese una hora antes de acostarse- lea un libro, medite.

VISUALIZE: Cierra los ojos e imagina una escena relajante, añadiendo tantos detalles como puedas. Aún mejor, empareje su visualización con respiración profunda.

EJERCICIO: El ejercicio físico reduce el estrés y libera sustancias químicas que hacen que te sientas mejor. Haga yoga, monte en bicicleta, dispare aros o camine largo.

PRUEBA LA MEDITACION GUIADA: Con la meditación guiada, una voz te ayuda a relajar tu cuerpo y enfocarte en tus pensamientos. Las meditaciones guiadas están disponibles en servicios de streaming como Spotify, y en aplicaciones como Meditation Studio o Calm.

Si la ansiedad está afectando tus tareas escolares o causándolo problemas, confía en alguien en quien confíes. Hable con un familiar, consejero o médico y pida su ayuda.