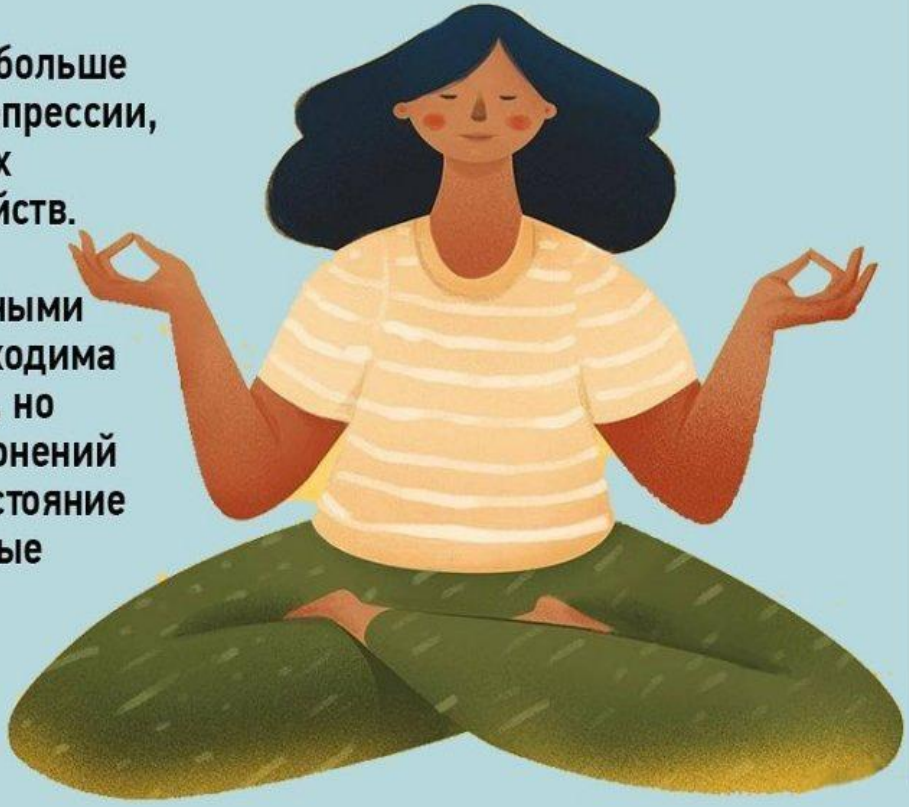
10 НАТУРАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПРОТИВ ТРЕВОЖНОСТИ

С каждым годом все больше людей страдает от депрессии, тревожности и других психических расстройств.

Разумеется, с серьезными заболеваниями необходима помощь специалиста, но в случае легких отклонений помогут улучшить состояние доступные натуральные средства.



→

@zozhnik_ru

1. Белковый завтрак

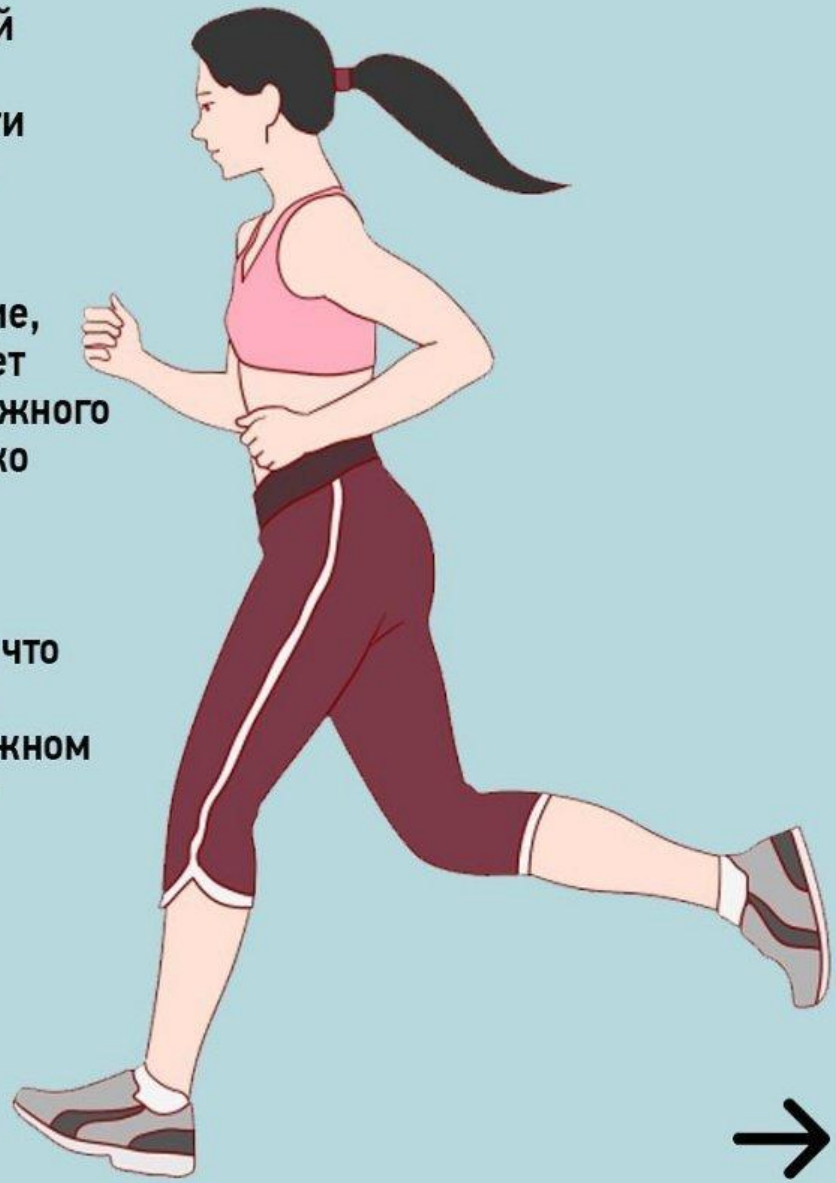
Психиатр Марлин Вей, обучавшаяся и практиковавшая в Гарварде и Йеле, при первом приеме пациентов подробно расспрашивает их об образе жизни и питании. Поскольку спады уровня сахара в крови могут вызывать те же симптомы, что и приступ тревоги, она настоятельно не рекомендует пропускать приемы пищи.

День лучше всего начинать с богатого белком завтрака, чтобы поддерживать стабильный уровень глюкозы; перекусывать орехами (грецкими, миндалем, фундуком), а также включать в рацион бобовые, рыбу и листовую зелень.

2. Регулярные тренировки

По данным Американской ассоциации (изучения и излечения) тревожности и депрессии регулярные физические нагрузки значительно улучшают психическое самочувствие, каждая тренировка может снижать симптомы тревожного расстройства на несколько часов.

Ученые из университета Джорджии обнаружили, что облегчать состояние при генерализованном тревожном расстройстве (ГТР) могут и силовые, и аэробные тренировки.



@zozhnik_ru

3. Лекарственные растения

Вей обычно прописывает тревожным пациентам родиолу розовую: этот адаптоген способен уменьшать проявления генерального тревожного расстройства (ГТР). Однако, отмечает она, пробовать надо аккуратно, так как родиола может оказывать стимулирующий эффект и повышать нервозность. И, конечно же, при тревожном синдроме традиционно применяется всем известная ромашка – по данным исследования, опубликованного в издании Phytomedicine, она способна уменьшать даже серьезные проявления ГТР.

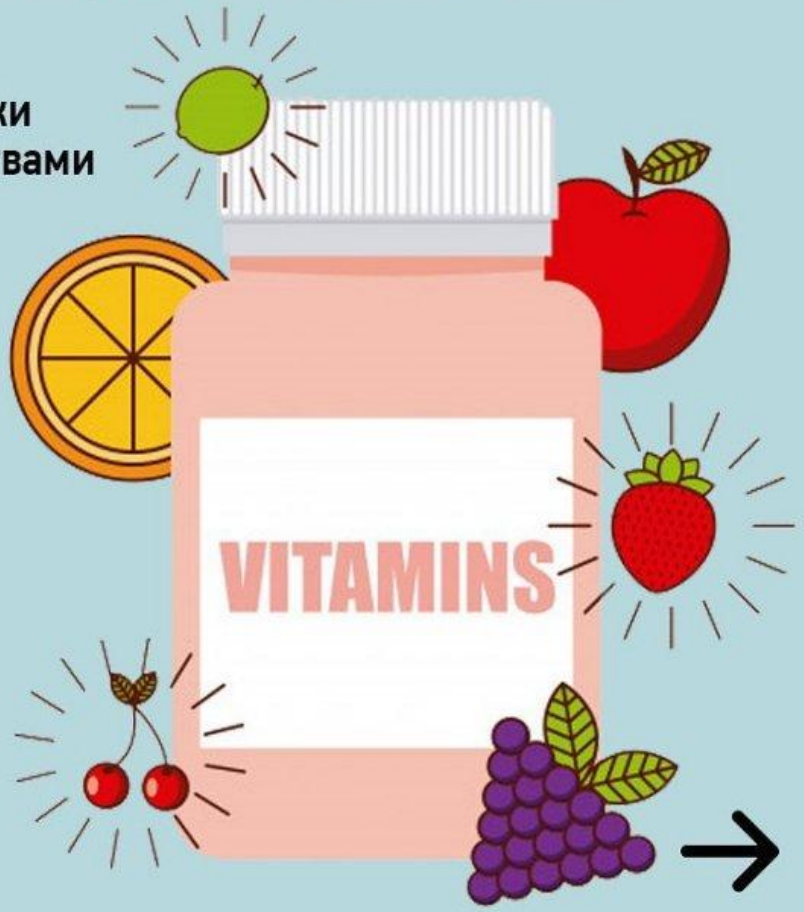
Из менее распространенных растений – ашваганда (индийский женьшень), тоже помогает адаптироваться к стрессу, как показывают отдельные исследования. Но подбирать все-таки придется индивидуально, универсального средства нет.

@zozhnik_ru

4. Витамины D и B-12 + Омега-3

Повышенная тревожность может быть связана с нехваткой витаминов D и B-12, так что проверьтесь соответствующими анализами. Свежее исследование, опубликованное в издании Journal of the American Medical Association также указывает, что полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 способны облегчить симптомы тревожного синдрома у пациентов с клиническими диагнозами.

Следует помнить, что добавки с вышеупомянутыми веществами не контролируются так же строго, как лекарства. В случае дефицита проконсультируйтесь со специалистами и выберите надежного производителя. А также не забывайте, что все можно получать из натуральных продуктов.

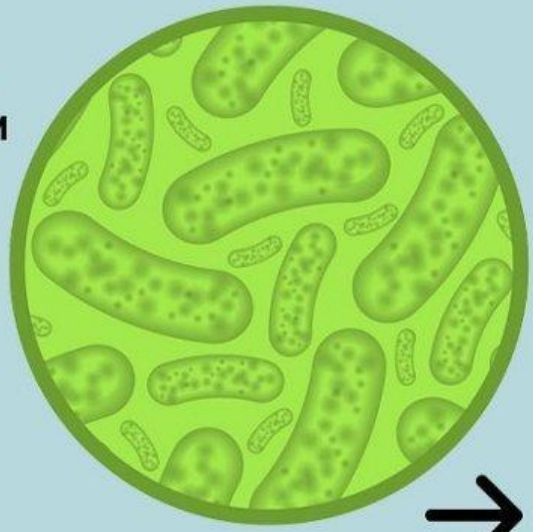


@zozhnik_ru

5. Эфирные масла

Ароматерапия – древнее и мощное средство для расслабления, снятия стресса и улучшения сна. Доктор Вей рекомендует подышать (строго наружнее применение) маслом из лаванды или лимонной мяты по вечерам. Кстати, у лавандового масла биохимическое воздействие на определенные биорецепторы почти такое же, как у противотревожных таблеток.

6. Пробиотики

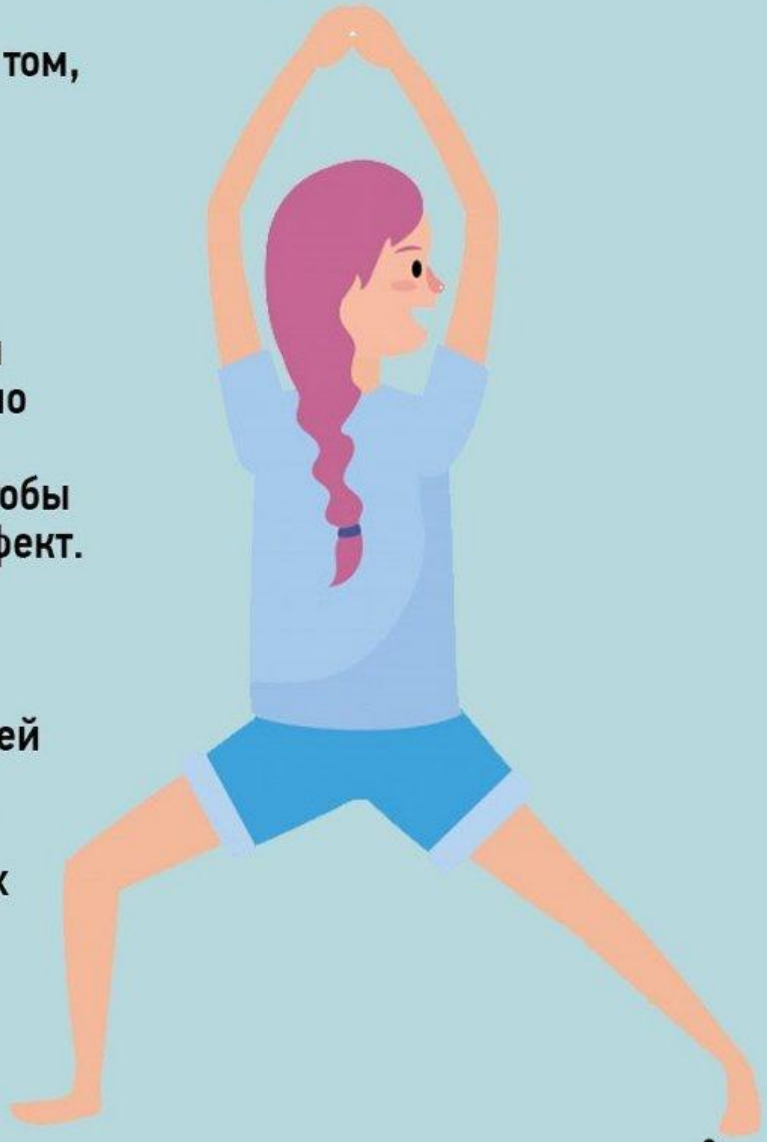


Научных данных тоже пока маловато, однако новейший метаанализ указывает, что пробиотики – особенно Лактобактерии рамнозус – “значительно” уменьшают тревожность у животных. Да, исследований на людях еще нет, но они скоро будут, так как исследователи всерьез увлеклись изучением этого вопроса.

7. Психофизические практики

Если вы часто ловите себя на том, что думаете не о текущем моменте, а о мрачном и пугающем будущем, пора обратиться к проверенным поколениями практикам для восстановления осознанности («майндфулнеса»). Достаточно лишь 5-10 минут ежедневно посвящать йоге или тайчи, чтобы заметить положительный эффект.

Рисков никаких, нагрузки минимальны, и вы можете научиться справляться со своей тревожностью. И ряд исследований подтверждает эффективность традиционных практик.



8. Медитация

Еще один древний способ вернуться в текущий момент – медитация. Начните лишь с одной минуты статической медитации, в течение которой сосредотачиваетесь на дыхании. Если же вам не нравится сидеть в тишине, то попробуйте разные приложения для направленной медитации. Нам нравится вот эта медитация: «Счастье у вас внутри - Ген Келсанг Ниема | TED на русском» на Youtube.

Вторая сложность для суперзанятых и супербеспокойных людей – неспособность замереть без движения. Вей в таком случае рекомендует медитацию на ходу: «Просто синхронизируйте дыхание с ходьбой: вдыхайте на пять шагов, а выдох старайтесь растянуть на восемь-десять. Когда выдох будет получаться дольше, тревожность начнет снижаться. Попробуйте продлевать его далее. Это очень просто и уж точно любому доступно».

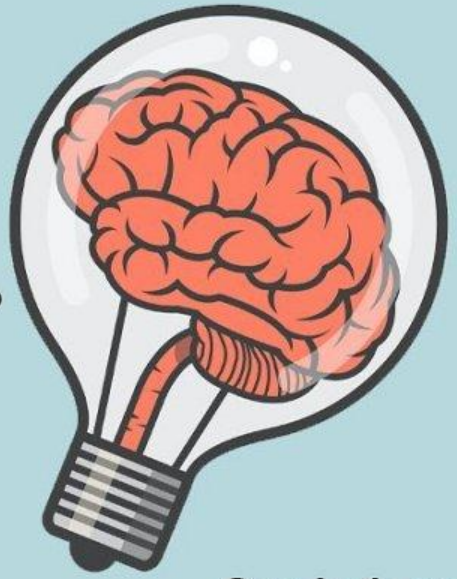
@zozhnik_ru

9. Полноценный сон

Хотя о связи недосыпа и тревожности давно известно, свежее исследование Калифорнийского университета раскрывает детали: «участки мозга, отвечающие за управление эмоциями, помогают нам оставаться спокойными (менее тревожными); и именно они особо чувствительны к недостатку сна», «хронический недосып способствует развитию и усугублению тревожных расстройств».

10. Самообразование

В последнее время все более популярным становится «само-уход» (self–care), но он должен быть осмысленным, чтобы приносить пользу. Займитесь самообразованием – читайте и смотрите больше материалов о тревожных расстройствах и способах их контролировать и предотвращать.



Источник:@thecut.com

@zozhnik_ru