

ÄREVUSHOOG, SELLE RAVIMITEVABA KATKESTAMINE

Ärevus on täiesti tavaline emotsioon, mida igaüks meist oma elu jooksul kogeb. Sulle võib muret ja ärevust valmistada mõni tööalane olukord, perekond, suhted, sõbrad, rahaline seis, tervis või mõni väljakutse. Hea uudis on aga see, et ärevust on võimalik lihtsalt ja kiirelt vähendada.

Veelgi enam, ärevuse vähenedes võid märgata, et enesekindlus ja rahutunne sinus tõusevad ning see aitab sul paremini toime tulla. Psühholoogiaportaali Psychology Today tõi välja viis nõuannet, kuidas kiiresti ärevust vähendada.

1. Hinga sügavalt sisse

Ärevuse tõttu kiireneb südametöö, hingamine muutub pealiskaudseks ja keha võib olla pinges. Pealiskaudse hingamise tõttu ei pääse ajju piisavalt hapnikku ja seetõttu ei suuda me selgelt mõelda. Kui tunned, et ärevus hakkab tulema, hinga sügavalt sisse-välja. Tee seda mitu korda ja veendu, et hingaksid tõesti sügavalt. Hinga sügavalt seni, kuni tunned, et muutud rahulikumaks. Kui oled siseruumis, tee aken lahti või mine rõdule, sest värske õhk mõjub paremini.

2. Liiguta oma keha

Kui tunned, et su keha on pinges, jookse näiteks kohapeal, raputa oma käsi ja jalgu, et vallandada närvilist energiat. Jätka ka sügavalt hingamist. Kui sul on aega, mine päriselt jooksma, tee harjutusi, joogat, tõsta raskusi, mine ujuma vms. Füüsilised tegevused vähendavad stressi ja suurendada kognitiivseid võimeid. Mitmed uuringud on tõestanud, et liigutamine mõjub hästi ja vähendab stressi igas vanuses inimeste puhul.

3. Värskenda nägu veega

Ärevuse korral võid nägu kasta külma veega, sest see aitab aeglustada südametööd. Kui su nägu on meigitud ja sa ei taha meiki rikkuda, niisuta külma veega oma kaelapiirkonda.

4. Väldi kofeiini ja suhkrut

Kui sul tekib kergesti ärevus, siis väldi magusaid ja kofeiini sisaldavaid sööke ning jooke. Teadlased on leidnud, et suhkur ja kofeiin võivad mõlemad stressitaset tõsta. Kofeiin võib ärevust suurendada ja panna sind ka rohkem higistama.

5. Joo kummeliteed

Uuringud on tõestanud, et kummelitee ei sisalda kofeiini ja mõjub kehale rahustavalt ning see mõju avaldub üsna kiirelt. Kui oled siiani harjunud hommikuti kohvi jooma, ent tunned, et see ei mõju sulle kuigi hästi, proovi selle asemel hoopis kummeliteed.