

Tips Untuk Pemulihan Panik Dan Kecemasan Sederhana



Jika Anda merasa seperti kecemasan telah merugikan Anda maka tidak terlihat lagi Anda berada di tempat yang tepat. Artikel ini dirancang untuk membantu Anda mengetahui cara melawan kecemasan Anda untuk selamanya. Teruslah membaca untuk mempelajari cara hidup bebas dari kecemasan untuk selamanya.

Jika Anda mengalami kecemasan yang serius, atau serangan panik, Anda harus ingat untuk bernapas dengan benar untuk menenangkan diri. Kita perlu ingat bahwa tubuh kita seperti mesin, dan mengambil napas yang tepat adalah bahan bakar mereka dengan benar. Ingat, untuk memperpanjang pernafasan Anda, untuk mengurangi kecemasan Anda sedikit lebih.

Buat tujuan harian untuk diri sendiri. Ini membuat pikiran Anda tetap fokus sehingga Anda dapat mengerjakan tujuan-tujuan ini daripada dikuasai oleh pikiran-pikiran cemas. Pikiran Anda akan tetap sibuk, dan Anda akan dapat menghindari emosi negatif yang dapat menjadi sumber kecemasan.

Buat diri Anda sesibuk mungkin. Menjadi sangat aktif membantu mencegah kecemasan yang mungkin terjadi. Segera setelah Anda bangun di pagi hari, mulailah melakukan sesuatu segera. Pastikan Anda menyibukkan diri sepanjang hari. Membersihkan rumah, mengajak anjing jalan-jalan, membersihkan taman, membaca, atau berolahraga. Semua hal ini dapat mengurangi kecemasan Anda. Tetap menganggur hanya menyebabkan Anda memikirkan hal-hal negatif yang terjadi dalam hidup Anda, yang membuat kecemasan Anda semakin parah.

Saat Anda membuat makanan Anda, cobalah yang terbaik untuk memasukkan sayuran sebanyak mungkin. Jika Anda ingin makan daging, tambahkan wortel atau kacang polong untuk melengkapi makanan Anda. Sayuran ini luar biasa karena memberi Anda vitamin alami yang bagus untuk meningkatkan mood Anda di siang hari.

Berusalahlah untuk memiliki postur yang baik. Memiliki postur tubuh yang buruk menekan organ, memotong sirkulasi dan memperpendek pernafasan. Sering kali, mudah, bahkan di bawah tingkat kecemasan yang normal, untuk duduk dalam posisi yang membahayakan tubuh kita.

Cobalah untuk tidak melakukan ini, karena ini akan meningkatkan kesehatan Anda dan membantu mengurangi jumlah kecemasan yang Anda alami.

Kecemasan memang tidak bisa dihindari, tetapi ketika Anda dihadapkan pada situasi yang membuat Anda cemas, ingatlah untuk mengambil napas dalam-dalam. Tarik napas seperti Anda mencium bunga, dan hembuskan napas seperti Anda mencoba meniup lilin. Ini akan memberi Anda lebih banyak oksigen, memperlambat detak jantung, dan menenangkan Anda.

Kurangi kecemasan dalam hidup Anda dengan belajar mengatakan tidak pada situasi yang membuat Anda stres. Tidak ada alasan untuk merasa bahwa Anda harus tersedia untuk memenuhi setiap permintaan yang diminta dari Anda. Belajarlah untuk tidak menerima tanggung jawab lebih dari yang dapat Anda tangani dengan nyaman.

Luangkan waktu untuk membuat daftar apa yang membuat Anda stres dalam hidup. Pisahkan hal-hal yang dapat Anda kendalikan dari hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan. Belajarlah menerima pemicu yang tidak bisa Anda hindari dan hindari pemicu yang bisa Anda hindari.

Mulailah membuat jurnal, dan setiap hari, tuliskan setidaknya satu hal positif dalam hidup Anda. Kemudian, setiap kali kecemasan Anda mulai mengganggu Anda, buka dan baca jurnal Anda. Ini akan mengingatkan Anda tentang semua hal baik yang Anda miliki dalam hidup dan membantu menjaga kecemasan Anda seminimal mungkin.

Berbicara dengan seseorang yang Anda percayai dapat membantu Anda mengatasi kecemasan. Membicarakan pikiran buruk Anda dapat membantu mengecilkannya, selama Anda bisa tetap rasional dan mempertahankan keinginan untuk menghilangkan kecemasan. Apa yang baik adalah jika Anda menemukan sistem pendukung yang baik; mereka dapat membantu Anda mengatasi kecemasan.

Sekarang Anda harus mulai merasa memiliki perubahan untuk menjalani hidup normal kembali. Kecemasan benar-benar dapat menyakiti Anda ketika Anda terganggu dengannya. Tetapi sekarang Anda tahu apa yang diperlukan untuk menghilangkannya, jadi terapkan semua yang telah Anda pelajari hari ini dan sebelum Anda menyadarinya, kecemasan Anda akan hilang.