

10 přírodních léků na úzkost založených na vědě

Cítíte někdy nervozitu mluvit před skupinou? Jste ohromeni snahou dosáhnout svých životních cílů? Máte stres v práci? Pokud ano, zažili jste úzkost. Pravda je, že všichni máme. Úzkost je ve svém jádru strach.

Strach je normální a zdravá reakce našeho těla na vnímané nebezpečí. Když úzkost využíváme ve svůj prospěch, pomáhá nám přežít potenciálně život ohrožující situace. Ale někdy prožíváme strach, i když nejsme v život ohrožující situaci. Naše jedinečná schopnost člověka přemýšlet o budoucnosti může vyvolat myšlenky „co kdyby“ vyvolávající úzkost, protože naše mysl si představují nejhorší možné scénáře. Ten strach může zničit naši důvěru, zabránit nám dosažení našich velkých životních cílů a brzdí nás v tom, abychom žili tak, jak chceme. Může dokonce spirálovat do plnohodnotného záchvatu paniky. Když k tomu dojde, chcete to okamžitě zastavit. Naštěstí existují super účinné způsoby, jak snížit vaši úzkost v okamžiku, kdy zasáhne.

** Existují také způsoby, jak být proaktivní, například dodržovat zdravou dietu snižující stres a vyhýbat se jídlům, které nepůsobí úzkost).*

Zde je 10 vědecky podložených přírodních léků na úzkost a některé z nejlepších nápadů na péči o sebe pro úlevu od stresu.

1. Ovládejte své dýchání

Kdykoli se cítíte ve stresu, vaše tělo reaguje na stresovou reakci běžně známou jako „boj nebo útěk“. Je to způsob, jak vás mozek chrání v nebezpečných situacích. Dýcháte rychleji, zrychluje se váš srdeční rytmus a svaly se napínají. Časem může příliš mnoho z této reakce vést ke zdravotním problémům, jako je vysoký krevní tlak, obezita, srdeční choroby a deprese.

Podle kardiologa Harvardské lékařské školy Dr. Herberta Bensona je jedním ze způsobů, jak bojovat proti negativním účinkům stresu a úzkosti, kontrola dýchání.

Řízené, hluboké dýchání:

- Snižuje krevní tlak
- Podněcuje uvolňování endorfinů
- Pomáhá při uvolňování a detoxikaci toxinů
- Zlepšuje dodávku kyslíku a kvalitu krve
- Zvyšuje duševní jasnost
- Uvolňuje napětí
- Uklidňuje nervový systém
- Studie prokázaly, že dechová cvičení pomáhají zmírňovat příznaky úzkosti, deprese, nespavosti, poruchy pozornosti a posttraumatické stresové poruchy.

Hluboké dýchání

Zhluboka se nadechněte nosem, až na pět sekund, nebo dokud vaše plíce nejsou úplně plné. Držte to po dobu pěti sekund. Vydechněte ústy na dobu pěti sekund nebo dokud zcela nevypustíte veškerý vzduch z plic. Počkejte pět sekund a začněte znovu. Pokračujte v tom tak dlouho, jak budete potřebovat. Obvykle se cítím lépe už po několika minutách.

2. Uvolněte své svaly

Někdy je snazší ovládat fyzické příznaky úzkosti, než se snažit ovládat pohlcující myšlenky probíhající vaší myslí. Jedním z úžasné účinných způsobů, jak toho dosáhnout, je progresivní svalová relaxace (PMR). PMR, vyvinutý harvardským lékařem Edmundem Jacobsonem, je technikou snižující úzkost, která také:

- Snižuje hladinu kortizolu (stresového hormonu)
- Pomáhá při nespavosti
- Snižuje bolest
- Zlepšuje koncentraci
- Uvolňuje fyzické napětí
- PMR zahrnuje napínání a následné uvolnění každé svalové skupiny v těle, jednu po druhé. Když uvolníte napětí ve svaích, uvolníte také stres a úzkost.

Zvláště ve spojení s výše uvedenými technikami hlubokého kontrolovaného dýchání je PMR velmi užitečným nástrojem pro snížení úzkosti.

Postupujte takto:

Progresivní uvolnění svalů. Sedněte si na židli nebo si lehněte. Zaměřte se na každou svalovou skupinu, počínaje tváří. Utáhněte svaly na čele a držte je pět až deset sekund. Uvolněte a cíte, jak se napětí rozplývá. Opakujte pro každou část těla: obličej, ramena, hrudník, biceps, triceps, předloktí, prsty, záda, břicho, stehna, lýtka a prsty. Poté, co dokončíte napínání a uvolnění každé svalové skupiny, zůstaňte klidní a na minutu jen dýchejte a věnujte čas tomu, abyste ocenili svůj hluboký stav uvolnění. Zkuste také PMR, když jste v klidu; pomůže vám rychleji se uvolnit, když prožíváte úzkost. * *Klíčem je všimnout si rozdílu mezi pocitem napětí a relaxací.*

3. Jděte ven

Teplo slunečního světla, zvuk ptáků, vůně květin, pocit jemného vánku na pokožce.

Příroda je skutečně bezkonkurenční, pokud jde o její schopnosti zvyšovat náladu.

Jít na procházku nebo dokonce jen sedět venku může vyvolat pocity štěstí a pohody. Léčivé účinky přírody byly po celá staletí dobře zdokumentovány a ctěny mnoha kulturami.

Ájurvéda, zdravotní systém vyvinutý v Indii před tisíci lety, je založen na spojení mysli a těla. Jedním z jeho nájemců je, že bychom měli žít v souladu s přírodou a trávit čas v přírodě každý den, a to z dobrého důvodu. Lidé, kteří pravidelně tráví čas venku, mají nižší hladinu kortizolu, nižší srdeční frekvenci a je méně pravděpodobné, že budou trpět depresemi.

Lesní koupání

Japonská praxe shinrin-yoku (koupání v lese), která vyžaduje pomalou procházku lesem a příjem atmosféry, je silným rušičem stresu spojeným s:

- Snížený krevní tlak
- Posílené fungování imunitního systému
- Zvýšená schopnost soustředit se
- Vylepšená nálada
- Snížený stres

Studie ukázaly, že administrativní pracovníci s výhledem do přírody za oknem mají menší stres a vyšší pracovní spokojenost.

Behaviorální vědec Roger S. Ulrich zjistil, že pouhé sledování přírodních scén zvyšuje produkci serotoninu a snižuje hladinu stresu, hněvu a agresivity.

Až tedy příště pocítíte úzkost, zkuste jít ven. Strávení pouhých 20 minut v přirozeném prostředí je dostatečné ke snížení úrovně stresu.

4. Procvičujte meditaci všímavosti

Úzkost je obvykle emoce zaměřená na budoucnost, starejte se o to, co se stane nebo co se může stát v budoucnu. Meditace všímavosti je formou meditace, která vás povzbuzuje soustředit se pouze na přítomný okamžik, nikoli na budoucnost nebo minulost. Tímto způsobem snížíte svou úzkost a zvýšíte své celkové zdraví.

Opravdu to funguje?

Vědci se snažili odpovědět na tuto otázku zkoumáním 17 relevantních studií, které zkoumaly, zda je redukce stresu založená na všímavosti životaschopnou metodou pro zvládání stresu.

Výhody meditace všímavosti

Zjistili, že kombinace meditace všímavosti a jógy prokázala pozitivní psychologické a fyziologické změny u zdravých jedinců, včetně:

- Snížení bolesti
- Pozitivnější obraz těla
- Zvýšená úroveň aktivity
- Snížení lékařských příznaků
- Vylepšená nálada
- Zvýšená sebeúcta
- Snížení úzkosti a deprese
- Funguje to tedy na zdravé lidi, ale funguje to na lidi s úzkostnými poruchami?

Podle studie publikované v časopise Journal of Clinical Psychiatry má meditace všímavosti příznivý účinek na příznaky úzkosti, a to i u pacientů s diagnostikovanou generalizovanou úzkostnou poruchou. Zlepšuje také reaktivitu a zvládání stresu, což znamená, že meditace všímavosti ve skutečnosti zvyšuje odolnost vůči stresu.

Postupujte takto: Pohodlně se usad'te. Budete lépe schopni relaxovat a soustředit se na svou meditaci, pokud jste pohodlní a správně podporovaní. Zaměřte se na své dýchání. Když vaše mysl bloudí, sledujte myšlenky objektivně a jemně vraťte své soustředění zpět k dechu. Procvičujte si soucit tím, že budete uznávat své myšlenky a emoce, ale nebudete je soudit. Cílem je snížit emoční reaktivitu a zlepšit kognitivní hodnocení, aby při příštím pocitu úzkosti vaše emoce nepřevládly. Místo toho budete moci úzkost pozorovat, rozeznat, odkud pochází, a poté ji uvolnit.

5. Dělejte jógu

Jóga je kombinací fyzických póz ke zvýšení síly a flexibility, dýchání k uvolnění těla a meditace k uklidnění mysli. Je to jedno z nejkompexnějších cvičení, které můžete udělat, a je to obzvláště účinný přírodní lék na úzkost.

Studie ukázaly, že jóga:

- Zvyšuje naši odolnost vůči stresu a úzkosti
- Zpomaluje stárnutí

- Snižuje krevní tlak a srdeční frekvenci
- Zlepšuje fungování nervového systému
- Pomáhá při hubnutí
- Zlepšuje koncentraci
- Zmírňuje stres a úzkost
- Když máte úzkost, máte tendenci napínat svaly a povrchně se nadechovat. Jóga pomáhá zmírnit svalové napětí a podporuje hluboké, vědomé dýchání.

Také nás učí, jak na to přijmout nepohodlí. Někdy, když vystoupíte ze své komfortní zóny, budete nervózní. Vystoupit ze své komfortní zóny je však nezbytné pro růst a naplnění.

Jóga vám ukáže, že i přes nepohodlí máte stále kontrolu. Stále máte kontrolu nad svými myšlenkami, dechem a svým pohybem.

6. Opakujte pozitivní potvrzení

Pozitivní potvrzení jsou prohlášení, která popisují požadovanou situaci nebo výsledek. Studie provádí vědci z Arizonské státní univerzity zjistili, že afirmace související s „není blázen“ a vzhledem k tomu, že úzkost by prošel v té době byly nejúčinnější. S ohledem na to je zde několik příkladů pozitivních potvrzení, které můžete opakovat, když máte pocit úzkosti:

Pozitivní potvrzení úzkosti

"Nezblázním se, jen cítím úzkost"

"Tohle by také mělo projít"

"Nejsem sám; cítí to i ostatní lidé "

"Jsem silný a odvážný"

"Mám kontrolu nad svým dechem a mohu to zpomalit."

"Už jsem to přežil a můžu to udělat znovu"

Nebojte se přijít se svými vlastními pozitivními potvrzeními. Měly by mít smysl pro vás a vaši jedinečnou situaci.

Až příště pocítíte úzkost, zkuste opakovat pozitivní potvrzení znovu a znovu. Můžete to vyslovit nahlas nebo si to můžete potichu opakovat, zatímco cvičíte hluboká dechová cvičení.

Klíčem je věřit, že potvrzení budou fungovat. Zpočátku může být těžké uvěřit tomu, co říkáte, ale pokud to budete jen opakovat, nakonec to pronikne do vašeho podvědomí a změní vaše negativní způsoby myšlení.

7. Vyzvěte své negativní myšlenky

Úzkost vás může přimět si o sobě myslet nejrůznější negativní myšlenky. Je důležité napadnout tyto negativní myšlenky dříve, než se stanou omezujícími vírami, které vám brání v dosažení vašich cílů. Při soudním řízení je účelem křížového výslechu ukázat, že svědectví svědka je neslučitelné s existujícími důkazy nebo že je svědek zaujatý. Tato strategie je užitečná, když bojujeme s negativními myšlenkami vyvolanými úzkostí, protože máme tendenci:

Přerámování

- Zaměřte se na negativní a ignorujte pozitivní
- Přejít na závěry
- Vyfukujte věci nepřiměřeně
- Obviňujte nás za věci, které se nám vymkly z kontroly
- Vaše myšlenky nejsou fakta

- Odhalte svá „vždy“ a „nikdy“ prohlášení, své negativní myšlenky a své iracionální závěry tím, že předstíráte, že jste právníkem „druhé strany“.
- Ukažte, jak jsou vaše myšlenky v rozporu s fakty a jak vaše úzkost způsobuje, že jste zaujatí.

8. Zapojte své smysly

Senzorické vědomí je mimořádně účinný přírodní lék na úzkost. Pomáhá vás uzemnit a plně vás přivést do přítomného okamžiku. Technika 5-4-3-2-1 je obzvláště užitečná pro uklidnění, když máte pocit, že jste ohromeni. **Chcete-li to udělat, pojmenujte:**

5 věcí, které můžete vidět

4 věci, kterých se můžete dotknout

3 věci, které můžete slyšet

2 věci, které cítíte

1 věc, kterou můžete ochutnat

Chcete-li skutečně zvýšit účinnost tohoto cvičení, zkuste do svého prostředí začlenit tyto věci:

Malování: Není jen pro děti! Ve skutečnosti je to fantastický nástroj pro uvolnění stresu pro lidi všech věkových skupin. Při malování zapojujete stejné části mozku, které jsou odpovědné za stres a úzkost. (A také části mozku, které inspirují kreativitu!)

Výběr barev a snaha zůstat v liniích se stane primárním zaměřením vašeho mozku, což vám umožní nahradit negativní obrazy pozitivními.

Existuje také mnoho různých omalovánek pro dospělé určených speciálně pro úzkost a úlevu od stresu s tématy, jako jsou zvířata, mandaly nebo inspirativní citáty.

Poslech hudby

Hudba má hluboký vliv na emoce. Mnoho studií zjistilo, že poslech hudby snižuje psychobiologickou stresovou reakci. Je tak efektivní, že vědecký pracovník na Stanfordské univerzitě v tiskové zprávě uvedl: „Zdá se, že poslech hudby může za mnoha okolností změnit fungování mozku ve stejné míře jako léčba.“

Studie také zjistily, že hudba:

- Snižuje úzkost u pacientů v nemocnici před a po operaci
- Pomáhá snižovat chronickou a pooperační bolest
- Zmírňuje úzkost u pacientů s rakovinou
- Zmírňuje depresi
- Zvyšuje sebeúctu
- Klasická hudba, instrumentální hudba a zvuky přírody fungují stejně dobře. Stačí si vybrat, co se vám nejvíce líbí!

Vůně: Aromaterapie

Esenciální oleje jsou přírodní výtažky z květín, bylin a rostlinných materiálů. Jejich použití sahá až do staroegyptské, čínské a řecké civilizace. Mnoho nedávných studií také potvrdilo terapeutické výhody éterických olejů a aromaterapie. Jedna dokonce zjistila, že éterický olej vetiver je účinnější při potlačování chování podobného úzkosti než léky na předpis, diazepam. Levandule je pravděpodobně nejlepší éterický olej pro zmírnění úzkosti.

Pokud spárujete aromaterapii s meditací, po několika sezeních samotná vůně sama o sobě vyvolá uvolněný stav.

Chut': Čaj

Pítí čaje je uklidňující rituál. Nutí vás to zpomalit. Čaj byl po celá staletí používán k léčebným účelům mnoha po celém světě. Pítí čaje je dokonalá činnost, kterou je třeba věnovat pozornosti, abyste upoutali pozornost na přítomný okamžik a snížili úzkost.

Variety černého a zeleného čaje také obsahují L-theanin, sloučeninu, která snižuje úzkost tím, že zvyšuje hladinu GABA (kyselina gama-aminomáselná) v mozku a zvyšuje produkci neurotransmiteru „cítit se dobře“, dopaminu.

Pět nejlepších čajů pro snížení úzkosti a úlevu od stresu:

Kava - Mučenka - Kozlík lékařský – Heřmánek - Zelená Matcha

Až příště budete mít strach, zkuste si udělat pěkný šálek čaje.

Studie ukázaly, že čaj zvyšuje aktivitu alfa vln v mozku, což vytváří relaxační stav podobný stavu dosaženému meditací. Mnoho (zejména Britů!) Zjistilo, že čaj jim poskytuje pohodlí, teplo a psychologický únik.

Dotyk: Krystaly

Tyto krásné dary od matky Země se používají k léčbě fyzických a duchovních onemocnění po tisíce let. Dnes se dokonce používají v moderních technologiích, jako jsou sonary, rádia, hodinky, hodiny, tranzistory, počítačové čipy, automobily a satelity. Kameny na strach (nebo palmové kameny) jsou obvykle oválné kousky leštěného křišťálu s prohlubní, kterou si můžete otřít palcem. Je to neuvěřitelně uklidňující fyzické rozptýlení, když pociťujete úzkost a potřebujete zaměstnat svůj mozek něčím hmatatelným. Také rád držím jeden nebo dva během meditace.

Nejlepší typy léčivých krystalů pro uklidnění úzkosti jsou:

- Ametyst
- Achát z modré krajky
- Lepidolit
- Šungit
- Růženín
- Černý turmalín

9. Dejte si sprchu / koupel

Hydroterapie je použití vody k léčbě nemocí. To sahá až do starověkých Řeků a Římanů a je stále důležitou součástí mnoha holistických terapeutických systémů. Jedna studie dokonce zjistila, že vodní lázně byly při léčbě generalizované úzkostné poruchy účinnější než léky.

Zde jsou některé výhody sprchování nebo koupání:

- Snižuje stresové hormony, jako je kortizol
- Pomáhá udržovat rovnováhu mezi serotoninem, neurotransmiterem s dobrým pocitem
- Uklidňuje boj nebo odezvu letu
- Stimuluje imunitní systém
- Zlepšuje oběh, trávení a průtok krve
- Pomáhá při detoxikaci
- Teplo uvolňuje svaly a orgány

Sprchování nebo koupání poskytuje okamžitou úlevu od úzkosti a je to jeden z mých oblíbených domácích léků na téměř jakékoli onemocnění! Zvažte přidání soli epsom (síran hořečnatý) do vaší koupele - zmírňuje úzkost, snižuje krevní tlak a uvolňuje svalové napětí.

10. pište si deník

Vzhledem k četným výhodám deníku (zejména pro ty, kteří trpí úzkostí) je to zvyk, který rozhodně stojí za to vyzvednout zpět.

Výzkum ukazuje, že psaní pomáhá:

- Vyčistíte mysl
- Vytvoříte pozitivnější výhled
- Zvýšíte sebeuvědomění
- Sledujete pokrok

Když se začnete cítit ohromeni, jednoduše si za pár minut zapište cokoli, na co myslíte nebo cítíte. Nedělejte si starosti s gramatikou, pravopisem, interpunkcí, rukopisem atd. Toto je pouze pro vaše oči! Nechte se úplně otevřít a necenzurujte psaní. Pro inspiraci a povzbuzení můžete do svého deníku přidat nějaké připomenutí, citace nebo dotazy.

Také si napište, co jste udělali pro snížení úzkosti, jak dobře to fungovalo a co si myslíte, že příště bude fungovat lépe. To vám v budoucnu poslouží jako dobrý referenční bod, abyste zjistili, co vyvolalo vaši úzkost, jak jste se s ní vyrovnali, co fungovalo, co ne a o kolik jste se zlepšili.