

12 звичок, які посилюють тривожність 🍷

Наступні 12 звичок поширені серед тих, хто страждає тривожністю. Це нелегке завдання змінити звички, які протягом життя з вами, але це варте зусиль, якщо ви хочете зменшити свою тривожність.

🍷 Пропуск прийому їжі

Пропуск прийому їжі викликає гіпоглікемію (коли рівень цукру в крові падає нижче нормального рівня), що може призвести до поширених симптомів тривоги, таких як дратівливість, нервозність, запаморочення та слабкість.

💎 Тяга до солодкого

Цукор має здатність тимчасово пригнічувати область мозку, яка зазвичай активна під час тривоги, призупиняючи викид гормону стресу (кортизолу). Ось чому ми можемо відчути полегшення занепокоєння, коли з'їдаємо щось солодке. Але наукові дослідження говорять, що споживання цукру підвищує тривожність і реактивність на стрес, що призводить до більшої тривожності.

🥜 Погані харчові звички

Нездорові харчові звички можуть сильно вплинути на споживання необхідних поживних речовин - вуглеводів, білків, незамінних жирних кислот, вітамінів і мінералів - які необхідні для психічного здоров'я та функціонування нервової системи. Дефіцит певних поживних речовин (вітаміни групи В, вітамін С і Е, магній, селен і омега-3 жирні кислоти) може вплинути на настрій і рівень тривоги.

🤪 Не займатися спортом

Ваше тіло створене для руху, а певні функції тіла залежать від фізіологічного руху. Якщо ви сидите цілий день і ніколи не займаєтеся спортом, ваше фізичне та психічне здоров'я, постраждає в результаті.

📺 Постійний перегляд новин

Тривожність характеризується надмірним занепокоєнням і страхом, і перегляд новин може посилити цю проблему, залишаючи пригнічений настрій і тривогу. Хоча зараз особливо важливо бути в курсі того, що відбувається у країні, перегляд або читання новин вранці може задати тривожний тон на день, тоді як негативні образи та слова перед сном, можуть вплинути на якість сну. Старайтесь уникати читання новин першим ділом зранку та в останню чергу перед сном.

👁️ Ігнорування стану тривожності

Ваша тривога є сигналом, який намагається вказати на те, що вам потрібно щось пропрацювати або змінити. Якщо ви проігноруєте цей сигнал, стан лише погіршиться.

☕ Вживання кофеїну

Кофеїн є основним тригером тривоги. Цей зв'язок між кофеїном і тривогою неочевидний, тому що ми тимчасово відчуваємося добре після споживання, і ми відчуваємо тривожні наслідки лише через кілька годин.

Зловживання фастфудом

Джанкфуд переважно містить хімічні інгредієнти та добавки. Ці інгредієнти, додані до їжі, можуть сприяти занепокоєнню, одночасно знижуючи настрій і соціальну поведінку. Найгірші винуватці це: штучні підсолоджувачі, барвники та підсилювачі смаку.

Недостатнє споживання води

Зневоднення викликає стрес для вашого тіла, і коли ваше тіло знаходиться в стресі, ви можете відчувати загальні симптоми тривоги.

Споживання алкоголю

Хоча алкоголь тимчасово стимулює "хімічні речовини для щастя" в мозку (такі як серотонін і дофамін), завдяки чому ви відчуваєте себе щасливішими та менш тривожними, він також підвищує рівень тривоги протягом кількох годин після вживання. Коли алкоголь починає зникати, ви, ймовірно, будете відчувати себе більш тривожними, втомленими та пригніченими, ніж до того, як випили.

Нестача сну

Депривація сну посилює повторювані негативні думки й ускладнює відпущення негативних речей - симптоми, які характерні для тривоги.

Порівняння себе з іншими

У сучасному світі з соціальними медіа ми маємо миттєвий доступ до зображень із життя людей, і можемо навіть не помітити, цю звичку - порівнювати себе з іншими; Але коли ви робите це щодня, у вас з'являється поганий настрій і негативні думки, які призводять до тривоги. Крім того, ми маємо тенденцію зосереджуватися на чийось найкращих сторонах у порівнянні зі своїми найслабшими.