

Consigli per tenere sotto controllo lo stress

Autore: Alice Marchese

Data: 16 Marzo 2022



Lo stress è uno dei nostri peggiori nemici. E' importante salvaguardare la propria salute mentale e raggiungere la stabilità necessaria che vi permetta di portare avanti le vostre attività quotidiane. Lo stress provoca o accelera molte malattie, per questo è importante tenerlo sotto controllo. Ecco dei consigli perfetti per tenere sotto controllo lo stress.

Cosa succede quando siamo sotto stress?

Quando ci stressiamo gli ormoni come il cortisolo si moltiplicano nel nostro sistema, facendo aumentare il battito cardiaco e l'intensità del respiro e producendo invece il restringimento dei vasi sanguigni. Tutto questo vuol dire, appunto, mal di testa, ipertensione ma anche depressione e forte ansia. Per chi ne soffre poi, lo stress può peggiorare l'asma, l'insonnia e l'IBS (sindrome dell'intestino irritabile).

Concediti una passeggiata di 10 minuti

Non importa quanti impegni tu abbia, è essenziale preservare la salute e perché no, potresti prendere questa occasione per fare un po' di esercizio fisico. Passeggiare l'endorfina (che a sua volta riduce gli ormoni dello stress). Puoi andare nel posto che conosci da sempre oppure andare alla scoperta di angoli della città che non conosci!

Usate un'agenda o un diario

Al giorno d'oggi è molto semplice procurarsi un'agenda interattiva. Probabilmente il vostro telefono avrà un calendario dove potete annotare tutti i vostri impegni più importanti. Se così non fosse, è sufficiente scaricare un'applicazione e installarla. Queste agende sono fantastiche perché vi avvisano mezz'ora prima (o all'ora che avete impostato) che inizi l'attività programmata.

Questo primo passo è uno dei più importanti perché lo stress spesso nasce da una mancanza di controllo. Quante volte vi è capitato di iniziare un'attività la mattina e di terminarla solo nel tardo pomeriggio perché nel frattempo vi siete messi a fare altre cose?

È fondamentale annotare tutto quello che dovete fare, perfino le cose più semplici, in questo modo eviterete, ad esempio, di arrivare a casa senza aver fatto la spesa. Se la maggior parte del tempo sapete cosa dovete fare, allora eviterete lo stress di dover prendere decisioni.

Allontanati dal pc o dalla tv

Cellulare, computer e tv sono fonti di stress anche se non vogliamo accettarlo. L'uso ininterrotto del computer è associato allo stress, alla perdita del sonno e alla depressione nelle donne, secondo uno studio dell'Università di Gothenburg, in Svezia. Assicuratevi di fare delle pause e cerca di spegnere il computer almeno un'ora prima di coricarvi.

Fate delle pause

Di solito la maggior parte di noi pensa che le ore di lavoro siano un buon indicatore della nostra produttività. La realtà non è così semplice e la nostra concentrazione ha dei limiti. Se li superiamo, iniziamo a commettere errori e, cosa peggiore, probabilmente il nostro umore peggiora. Una buona idea perché questo non accada è prendersi 10 minuti di pausa ogni 50 minuti di lavoro.

Ascoltate della musica che vi fa star bene

La musica può essere di grande aiuto se la sapete utilizzare. Ci sono tipi di musica che aiutano a rilassare la mente, altri, invece, favoriscono la concentrazione e l'attenzione.

Anche se esistono regole generali che suggeriscono il tipo di musica da ascoltare a seconda del momento, la cosa migliore è provare perché ogni individuo reagisce in maniera differente. Ad esempio, la musica che a voi serve per allentare la tensione accumulata, ad altri sarà utile per altri scopi.

Fate un'attività che vi piace

Ora che avete organizzato ed annotato le cose principali, che vi siete liberati delle preoccupazioni e che la musica ha svolto il suo compito, è necessario che alternate le attività obbligatorie e le responsabilità con un'attività che vi piaccia. Siete voi ad avere il controllo, ma questo non significa che siate delle macchine che reprimono i propri desideri o che dobbiate essere condannati ad una vita inquadrate e spartana.

Mettete da parte la routine

Fate in modo che la realtà si adatti per generare in voi la sensazione di maggior benessere possibile. Dovete sapere che ci sono persone che si sentono a loro agio all'interno di una routine, altre no. Imparate a conoscervi e non privatevi di stabilire il vostro livello di routine a seconda delle vostre esigenze.

La routine non deve farvi sentire in trappola, ma non dovete nemmeno ritrovarvi all'interno di un caos temporale che non farà altro che causarvi malessere.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/disturbi-e-malattie/stress/come-tenere-sotto-controllo-lo-stress/>

Generato il 13/06/2026