

LES MÉTHODES POUR RÉDUIRE SON STRESS NATURELLEMENT



**Bonheur
et santé**



Let's be happy !

Soyons heureux!

Bonheur
et santé.fr

DROIT D’AUTEUR -COPYRIGHT

Copyright © 2016 Bonheuresanté.
Tous droits réservés.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

DEGAGEMENT DE RESPONSABILITE

Les informations de ce livre sont présentées à titre d'expérience personnelle et d'informations générales. Elles ne substituent en aucun cas à l'avis d'un médecin.

Les informations de ce livre ne sont pas exhaustives ou complètes.

Dans tous les cas, il est nécessaire de consulter un médecin en cas de déprime, dépression ou stress prolongé

Ce livre est proposé en tant que moyen d'information et d'éducation du public et n'engage en aucun cas la responsabilité de l'auteur.

Méthodes de soins auto-administrés pour réduire le stress et la dépression

1 Introduction

Le stress provoque de la fatigue et d'autres symptômes qui peuvent juste vous conduire à vous blottir dans votre lit et à vous y cacher quand vous sortez du travail. Vous pouvez ressentir un manque de temps ou d'énergie pour prendre bien soin de vous. Toutefois, prendre soin de vous-même est impératif si vous voulez combattre le stress dans votre vie. Non seulement vous vous sentez bien lorsque vous effectuez des choses qui sont bonnes pour vous, mais c'est également un moyen d'être responsable de vous-même et vos actions. Si vous savez que vous pouvez influencer sur votre niveau de stress en faisant de l'exercice, en ayant une alimentation équilibrée, et en dormant suffisamment, alors respecter cela est une façon de prendre le contrôle d'une situation qui, autrement, pourrait vous conduire à vous sentir impuissant. Vous pouvez finir par avoir le sentiment de maîtriser la situation plutôt que de vous sentir stressé à l'extrême. Plus encore, mieux vous vous sentirez, mieux vous serez préparé pour faire face au prochain facteur de stress qui se trouvera sur votre route.

2 Chaque détail compte

Lorsque vous êtes à la recherche de moyens permettant d'améliorer l'efficacité de vos soins auto-administrés, vous ne devez pas en faire un style de vie. Finalement, il se peut que vous ressentiez le besoin de changer un certain nombre d'habitudes différentes de votre vie. Mais au premier abord, même de petits changements peuvent vous permettre de vous sentir un peu mieux. Les changements positifs ont également tendance à en provoquer d'autres. Par exemple, si vous commencez à faire de l'exercice, il est probable que vous vouliez aussi mieux manger. Et comme vous commencez à vous sentir mieux, cette récompense qui prend la forme d'une sensation de bien-être vous aidera à vous motiver afin de continuer à faire plus de choses pour vous sentir encore mieux. Et ce par quoi vous commencez n'a pas d'importance, vous avez juste besoin de choisir un domaine dans lequel vous commencerez à améliorer la façon dont vous prenez soin de vous.

3 Faites de l'exercice

Hormis l'amélioration de votre forme physique, l'exercice peut aussi aider à réduire votre niveau de stress. Il y a plusieurs raisons qui expliquent que l'exercice puisse ainsi vous aider à mieux gérer le stress. Tout d'abord, l'exercice peut conduire à une libération d'endorphines, substances chimiques du «bien-être» dans la circulation sanguine. Ces produits chimiques ont pour effet de détendre le corps et sont associés à des sensations de plaisir. Deuxièmement, la recherche montre que l'exercice

peut aider le cerveau à mieux gérer le stress. Il est reconnu que les personnes qui font de l'exercice régulièrement présentent des taux d'anxiété et de dépression inférieurs aux personnes qui n'en font pas. Les scientifiques pensent qu'en partie, ce phénomène est lié à la relation entre les neurochimiques et le stress. Certaines études récentes montrent que la noradrénaline, un neuromodulateur, aiderait le cerveau à gérer le stress d'une manière plus efficace. Il est démontré que l'exercice augmente la production de noradrénaline du cerveau. En fait, il s'avère que la noradrénaline joue un rôle dans la libération et la modulation des autres substances neurochimiques qui sont directement impliquées dans la réponse de l'organisme au stress. Des changements positifs ont tendance à se succéder.

Ce par quoi vous commencez n'a pas d'importance - vous avez juste besoin de choisir un domaine dans lequel vous commencez à prendre soin de vous. C'est impératif si vous voulez combattre le stress dans votre vie.

Troisièmement, il existe des preuves qui montrent que l'exercice est une façon pour votre corps de s'entraîner afin de réagir au stress. En théorie, l'exercice mobilise les mêmes systèmes dans le corps que ceux impliqués dans la réponse aux stress. Par exemple, votre système cardio-vasculaire, votre système rénal, ainsi que votre système musculaire participent tous lorsque vous faites de l'exercice et quand vous affrontez le stress. Il est possible que l'exercice soit une sorte de « répétition générale » à pratiquer ensemble pour ces systèmes. Si cette théorie est exacte, la logique veut que plus nous sommes sédentaires, moins nos corps sont capables de répondre à un stress important. Alors, la question est : quelle est la

quantité d'exercice nécessaire pour vous donner bonne humeur et procurer à votre corps le temps de pratique dont il a besoin ? De l'avis général, notre corps a besoin d'un minimum de 30 minutes d'activité intensive quasiment tous les jours. Il n'est pas nécessaire de faire de l'exercice d'une seule traite. Vous pouvez aussi diviser ce temps en deux sessions d'un quart d'heure ou trois sessions de dix minutes.

4 Manger sainement

Fournir à votre corps une alimentation appropriée est important pour le faire fonctionner de manière efficace – et notamment en ce qui concerne l'aptitude du corps à répondre au stress. Une mesure importante est de garder votre taux de sucre sanguin à un niveau constant pendant toute la journée. Un faible taux de sucre dans le sang peut conduire à de l'anxiété et de l'irritabilité, tandis que l'hyperglycémie conduira à une baisse de régime qui pourra se traduire sous forme de baisse d'énergie et de fatigue. Voici quelques conseils généraux pour adopter une alimentation saine.

La stratégie pour réussir

Assurez-vous que votre régime alimentaire soit bien conçu. Vous devrez faire des changements progressifs de façon à ne pas vous sentir accablé et frustré, ou enclin à abandonner votre plan dès le commencement. Gardez un plan simple de sorte qu'il soit facile à suivre. Ne vous rendez

pas fou en essayant de compter les calories pour chaque aliment que vous absorbez. Concentrez-vous plutôt sur le choix des aliments sains et profitez de ce que vous aimez avec modération. Offrir à votre corps une bonne alimentation l'aide à répondre plus efficacement, y compris au stress. Il est prouvé que l'exercice est en fait un moyen pour votre corps de s'entraîner à réagir au stress, car il mobilise les mêmes systèmes du corps que ceux qui sont stimulés pendant que vous êtes en situation de stress. L'exercice peut aider le cerveau à mieux gérer le stress.

Comment mangez-vous

En plus de ce que vous mangez, vous voulez penser également à la façon dont vous mangez. Si vous mangez trop vite, mangez au-delà du seuil de satiété, ou mangez sur le pouce, c'est que vous avez pris de mauvaises habitudes alimentaires - peu importe la nourriture que vous choisissiez. Voici quelques suggestions pour adopter des comportements alimentaires sains :

- Essayez de manger avec d'autres personnes plutôt que devant la télévision ou l'ordinateur. De cette façon, vous serez concentré sur les autres et profiterez de leur compagnie plutôt que de manger bêtement.
- Mastiquez vos aliments et lentement, en vous donnant le temps de savourer les goûts et les saveurs de la nourriture. Si vous avez du mal à faire cela, alors essayez de mettre votre fourchette entre chaque bouchée.

- Parfois, nous ne sommes pas en mesure de distinguer la véritable faim. Avant de manger, essayez de boire un verre d'eau. Vous pouvez effectivement avoir plutôt soif que faim. Faites attention lorsque vous atteignez le seuil de satiété. En fait, essayez d'arrêter de manger avant d'atteindre la véritable plénitude.

Fruits et Légumes

En effet, nous en avons tous déjà entendu parler avant. Nous devons inclure une variété de fruits et légumes dans notre alimentation afin d'absorber une nutrition adéquate pour couvrir les besoins de notre corps. De plus, ils sont faibles en calories, riches en fibres et en antioxydants. Donc, outre le fait qu'ils vous aident à bien vous nourrir et à vous préparer à combattre le stress, les fruits et légumes peuvent aussi directement aider à vous protéger contre les maladies comme le cancer. Les quelques conseils pour ajouter des fruits et légumes à votre alimentation sont les suivants :

- Choisissez des beaux produits, de couleur foncée et assurez-vous de choisir une gamme de couleurs différentes afin d'obtenir une variété de nutriments
- Mangez des fruits et des légumes naturellement
- Évitez les conserves de fruits au sirop, qui sont juste une forme de sucre
- Évitez les légumes frits et les sauces grasses

Conseils nutritionnels supplémentaires

En plus des informations ci-dessus, il y a d'autres choses que vous pouvez faire pour améliorer votre nutrition et votre état de santé en général.

Cela comprend :

- Boire au moins huit verres d'eau par jour. Nos corps sont composés d'environ 75 % d'eau et nous en avons besoin pour garder nos systèmes en état de fonctionnement correct.
- Éviter les boissons caféinées ou consommez-les avec modération.
- Manger des céréales complètes et éviter les glucides simples.
- Éviter le mauvais gras comme les graisses saturées et les gras trans.
- Manger des protéines maigres comme le poisson, la volaille, et des protéines végétales.
- Ajouter du calcium et de vitamine D pour conserver des os solides.
- Limiter le sel et le sodium à 2.300 mg par jour.
- Éviter les aliments transformés ou préemballés qui sont pleins d'additifs et de conservateurs.
- Boire de l'alcool avec modération
- Éliminer la nicotine.

5 Ayez votre compte de sommeil

Prendre suffisamment de repos est essentiel pour contrôler l'impact que le stress a sur votre santé. Le cycle de sommeil est légèrement différent

suivant les personnes, mais la plupart des adultes ont besoin de sept à huit heures de sommeil réparateur par nuit. Le stress et l'anxiété interfèrent souvent avec le sommeil, qui à son tour aggrave le niveau de stress de la personne. Le manque de sommeil affecte votre capacité à gérer votre niveau de stress, alors qu'un compte suffisant de sommeil vous laisse frais et en forme pour assumer votre travail et faire face aux facteurs de stress que vous pouvez rencontrer. Si vous pensez avoir des problèmes d'insomnie, il existe plusieurs techniques que vous pouvez essayer afin de vous aider à vous endormir.

Cela comprend :

- La méditation
- Les exercices de respiration
- Boire une tasse de tisane apaisante
- Écouter de la musique
- Prendre un bain
- Lire

Les choses à éviter pour bien dormir comprennent :

- La nicotine ou la caféine le soir
- Faire de l'exercice la nuit
- Regarder la télévision au lit
- Manger au lit
- Travailler ou faire une autre activité stressante au lit

Si vous éprouvez des difficultés à vous endormir, l'objectif sera de transformer votre chambre en refuge. Vous pouvez entraîner votre corps à attendre le sommeil en limitant vos activités à celles qui favorisent l'endormissement.

Le manque de sommeil affecte votre capacité à gérer votre niveau de stress.

6 Changez d'optique

Pour beaucoup d'entre nous, notre travail quotidien devient notre quotidien. Le travail peut envahir toute notre journée et notre semaine si nous ne manquons de prudence. C'est logique lorsqu'on prend en considération le fait que la plupart d'entre nous passent du temps à se préparer et à se rendre au travail et y consacrent beaucoup plus que les huit heures par jour pour lesquelles nous sommes payés.

Mais si nous arrivons à « éteindre » le travail en dehors des heures ouvrées et nous concentrer sur la vie durant nos heures de repos, nous ferons un grand pas en avant pour gérer nos niveaux de stress. Voici quelques suggestions sur la façon de vous aider à changer d'optique lorsque vous passez du travail à votre vie.

- Lorsque vous vous préparez le matin, mettez ce temps à profit pour vous préparer pour la journée et pas seulement pour le travail.
- Sur le trajet du travail, faites quelque chose uniquement pour vous et qui n'est pas relié au travail. Si vous conduisez, écoutez vos morceaux favoris

ou une histoire sur CD. Si vous prenez les transports en commun, lisez une nouvelle ou faites des mots croisés.

- Prenez les pauses auxquelles vous avez droit. Profitez de ce temps pour vous relaxer et assurez-vous de ne pas penser ou parler du travail.
- Buvez abondamment une boisson réhydratante. La déshydratation est une cause fréquente de fatigue.
- Cessez sciemment de penser au travail une fois la journée de travail terminée, et mettez à profit le trajet du retour à la maison pour revenir à votre vie.

Adoptez comme principe général de ne pas parler des problèmes de travail à la maison. Focalisez-vous plutôt sur votre famille, vos amis et vos centres d'intérêts.

7 Plan de Relaxation

Pour beaucoup d'entre nous, la relaxation n'arrive pas toute seule. Nous rentrons du travail pour retrouver une maison animée, avec des tâches à effectuer, des enfants qui ont besoin d'aide pour effectuer les devoirs et se préparer à dormir. Cependant, vous pouvez combattre le stress en considérant la relaxation comme un moment nécessaire et vital de la journée. Et vital tous les jours.

Tout comme vous trouvez le temps dans la journée de vous brosser les dents ou de préparer un repas pour votre famille, vous devez incorporer

une certaine forme de relaxation chaque jour. En y puisant de l'énergie tous les jours, vous pouvez régénérer vos défenses émotionnelles et physiques contre le stress. Le peu de temps que vous consacrerez à vous ressourcer chaque jour sera rentabilisé par l'état de calme et la journée plus productive que vous gagnerez. Il n'est pas nécessaire de passer une heure par jour à se relaxer non plus. Pour certains d'entre nous, ce n'est tout simplement pas possible. Qui qu'il en soit, vous devez prévoir pour chaque jour quelque chose d'agréable, de relaxant, rien que pour vous. Voici quelques exemples :

- Faire une promenade dans le quartier
- Jouer avec vos animaux de compagnie
- Écouter de la musique
- Chanter ou danser
- Prendre un bain
- Vous faire masser
- Regarder une comédie à la télévision
- Lire un livre plaisant

18 choses simples à faire pour moins stresser dans la vie de tous les jours

1. Simplifiez-vous la vie.

Réduisez de moitié la liste des choses que vous avez à faire. Comment ? Demandez-vous pour chacun des points : Vais-je mourir demain si cela n'est accompli ? J'imagine que vous obtiendrez beaucoup de non comme réponse.

2. Gérez les priorités.

Disons que vous avez cinq grands projets pour le travail la semaine prochaine, deux obligations chez les Louveteaux que vous vous êtes engagé à assumer auprès de votre fils, les impôts impayés de votre maman sur votre bureau, la célébration du 40^{ème} anniversaire de votre femme à planifier, et l'ordinateur de votre sœur à réparer. Que faites-vous ? Vous listez toutes les tâches sur une feuille de papier ou sur votre ordinateur et vous donnez à chacun un nombre compris entre 1 et 10 : 10 étant le plus important (votre vie est en danger) et un le moins (dans quelle chose stupide me suis-je engagé). Commencez avec les tâches ayant un score de 10. Si vous ne passez jamais la barre des 8, ce n'est pas grave !

3. Utilisez un crayon plutôt qu'un stylo.

Si vous vous fiez à votre liste de choses à faire autant que je m'y fie, vous voudrez remplacer le stylo par un crayon. Parce que l'un des points importants pour combattre le stress est de rester aussi souple que possible. Les choses bougent !

4. Débarrassez-vous de votre cape.

Si vous ne l'avez pas déjà deviné, vous n'êtes pas un super-héros et ne possédez pas des qualités et des capacités surnaturelles. Je suis désolé, mais vous allez devoir vous joindre à la race ... la race humaine. Ce qui signifie vous soumettre à ses limites et conditions comme le nombre d'heures dans une journée (24) et le temps nécessaire qu'il faut pour aller d'un point A à un point B. Dans votre voiture. Pas dans votre bat mobile.

5. Collaborez et délégez.

Il y a beaucoup de gens juste là avec des listes de tâches qui ressemblent beaucoup à la vôtre. Pourquoi ne pas les laisser prendre en charge certaines de vos tâches afin que vous n'ayez pas besoin de toutes les accomplir ?

6. Riez.

Tout comme le stress chronique et sévère peut endommager les systèmes organiques dans notre corps, l'humour peut guérir.

7. Faites de l'exercice.

L'exercice soulage du stress de plusieurs façons. Tout d'abord, l'entraînement cardiovasculaire stimulent les substances chimiques du cerveau qui favorisent la croissance des cellules nerveuses. Deuxièmement, l'exercice augmente l'activité de la sérotonine et / ou de la noradrénaline. Troisièmement, un rythme cardiaque élevé libère des endorphines et une hormone connue sous le nom d'ANP, qui réduit la douleur, provoque l'euphorie, et aide à contrôler la réponse du cerveau au stress et à l'anxiété.

8. Arrêtez de jongler.

Je sais que certaines multi tâches sont inévitables dans notre culture moderne qui nous pousse à la précipitation. Mais avons-nous vraiment besoin de simultanément faire cuire le dîner, parler à Maman, aider à faire les devoirs, et vérifier ses e-mails ? Si vous étiez un excellent serveur ou une excellente serveuse dans le passé, évitez cela dans le présent.

9. Fixez-vous des limites.

En parlant des activités, fixez quelques limites, dès que possible, ce qui signifie de s'attribuer un lieu et un délai pour faire certaines choses afin que vous n'ayez pas à porter plusieurs casquettes en même temps.

10. Ayez une vision globale.

Je ne dis pas cela pour induire un sentiment de culpabilité. Absolument pas. Mais parce que le stress déclenche la culpabilité. Ce que je veux dire

ici, c'est rappeler simplement qu'en comparaison avec d'autres problèmes du monde d'aujourd'hui- l'absolue misère dans le monde en Somalie ou au Cambodge – les choses qui nous font stresser sont assez mineures. Autrement dit : Inutile de s'inquiéter pour des petits riens, et la plupart en sont.

11. Évitez les excitants et le sucre

C'est le cercle vicieux : plus vous êtes stressé et plus vous avez envie de café, de beignets, de pizza et de coca. Mais plus vous avez de café, de coca, de beignets, et des pizzas dans le corps, plus ça vous stresse. Et ce n'est pas le produit de votre imagination.

12. Comparez et se désespérez.

La dernière chose que vous devriez faire quand vous êtes stressé-et que je fais toujours quand je suis stressé-est de commencer à regarder le lot des autres personnes autour de vous (le travail, la charge familiale, l'équilibre nerveux) et d'en envier certains. Comparer ce que l'on ressent à l'intérieur avec ce que laisse transparaître quelqu'un d'autre extérieurement est un jeu qui ne mène à rien et qui est dangereux, surtout quand je suis stressé.

13. Évitez les gens négatifs.

Quand des pensées négatives rodent autour de vous, c'est à vous de commander à votre cerveau de ne pas s'y attarder. Si vous êtes comme

moi, l'échange cognitif exige beaucoup d'énergie. Il est préférable de choisir soigneusement vos amis et d'éviter les conversations polluantes autant que possible.

14. Dormez.

Plus rien ne fonctionne lorsque vous ne dormez pas bien. Toute perturbation du sommeil diminue la performance mentale. Le stress affecte le sommeil et vice versa. Des chercheurs du Pennsylvania State University College of Medicine ont comparés des patients souffrant d'insomnie à d'autres ne présentant pas de signes de perturbations du sommeil et ont constaté que les insomniaques avec les troubles du sommeil les plus graves sécrétaient la plus grande quantité de cortisol.

15. Classez vos problèmes.

Si vous regroupez vos problèmes en catégories, vous aurez l'impression de faire face à moins d'obstacles. Je prends le temps de faire cette thérapie une fois toutes les deux semaines. Parce que résoudre chaque petit couac est trop pesant.

16. Abaissez vos exigences.

Chassez le perfectionniste de votre tête qui ne tolère aucune performance au-dessous de cinq étoiles. Il peut à lui tout seul causer beaucoup de stress.

17. Sachez dire non.

Si vous n'avez pas encore appris comment refuser poliment les propositions de gérer les prochaines collectes de fonds pour l'école, il est temps que vous vous placiez devant un miroir et que vous vous exerciez. Répétez après moi : « Mr X, je suis très flatté par votre proposition de siéger à votre comité. Toutefois je ne peux tout simplement pas m'en charger en ce moment ».

18. Apprenez à recharger les batteries.

Trouvez une façon de vous ressourcer et ayez-y recours systématiquement.