

CHE COSA FARE IN CASO DI ANSIA

Ecco alcuni consigli da mettere in pratica quando ti senti in ansia:

- **Cerca di capire cosa provoca la tua ansia;**²
- **Pratica un'attività fisica, in particolare è consigliata l'attività aerobica;**¹
- **Segui una dieta bilanciata;**²
- **Smetti di fumare, limita il consumo di alcol e caffeina;**¹⁰
- **Dormi serenamente per essere riposato;**²
- **Fai respiri lunghi e profondi;**²
- **Prenditi una pausa per dedicarti a qualcosa che ti piace;**²
- **Yoga e mindfulness possono aiutarti a diventare più consapevole del presente;**²
- **Confrontati con i tuoi cari e i tuoi amici.**²

Stampa e conserva questi consigli.

Possono essere un utile promemoria per te o per un tuo caro che soffre di ansia.

1. Lattari E et al. Effects of Aerobic Exercise on Anxiety Symptoms and Cortical Activity in Patients with Panic Disorder: A Pilot Study Clin Pract Epidemiol Ment Health .2018 Feb 21;14:11-25. **2.** Rector NA et al. (2008) Anxiety disorders. An information guide. Canada: Centre for Addiction and Mental Health.

3. ISSalute. Ansia nell'adulto – Disturbo d'ansia generalizzata (DAG).

Disponibile al link <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/a/ansia-nell-adulto-disturbo-d-ansia-generalizzata-dag#bibliografia>
Ultimo accesso: Novembre 2021.

Sedatol[®]

www.sedatol.it