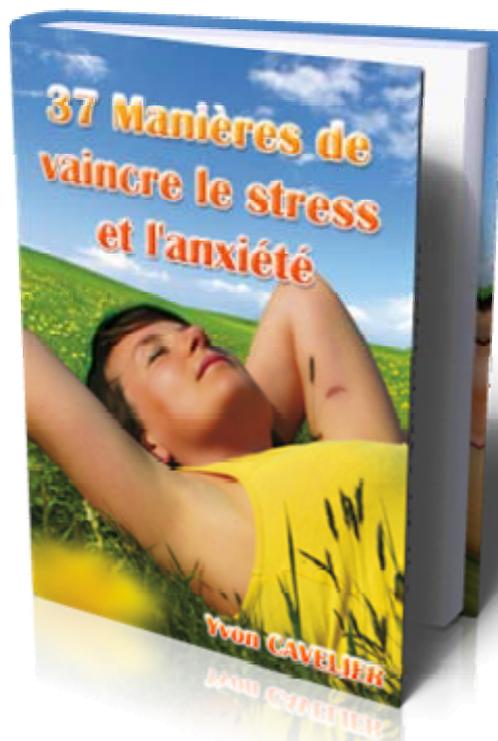




37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Yvon CAVELIER

37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété



Copyright © Editions PERCEVAL 2009
Tous droits réservés pour tous pays



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Table des matières

Introduction.....	5
1 - Définition de l'anxiété	7
1) Un sentiment de peur et d'inquiétude	7
2) D'où provient l'anxiété ?	8
3) Les troubles de l'anxiété	8
2 - Définition des troubles liés à l'anxiété	10
1) Les troubles anxieux.....	10
2) Le désordre anxieux généralisé	11
3) Le Trouble Obsessionnel Compulsif.....	12
4) Le trouble de panique	13
5) Les troubles de stress post-traumatiques	13
6) L'anxiété sociale	14
7) Les traitements de base.....	14
3 - Les symptômes d'une crise d'anxiété	16
1) Accélération du rythme cardiaque.....	16
2) Sensation d'essoufflement	16
3) Difficultés à supporter la foule	17
4) L'importance de consulter	17
4 - Les ravages de l'anxiété sur notre entourage	19
1) Le stress au travail.....	20
2) Le stress à la maison	20
5 - Reconnaître et accepter son état	22
1) Être honnête face au problème	22
2) Processus et techniques pour aller mieux.....	23
3) Vivre moins vite	23
6 - Les causes de l'anxiété dans le monde d'aujourd'hui	25
1) Déséquilibre chimique	25
2) Génétique	26
3) Le mécanisme de combat ou de fuite.	26
4) Traitements connus	27
7 - L'anxiété et la grossesse	28
1) Interrogations et préoccupations.....	28
2) Les facteurs stressants	29
3) Les effets du stress sur l'enfant	30
4) Astuces pour vaincre l'anxiété	32



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

8 - Bonnes et mauvaises méthodes	34
1) La fausse solution des médicaments	34
2) La voie des remèdes naturels.....	35
3) Ne pas s'entêter ni rester seul.....	36
9 - Comprendre et traiter l'anxiété	38
1) Les composants de l'anxiété.....	38
2) Les types d'anxiété et les symptômes	39
3) Traitement.....	41
<i>a) La thérapie caractérielle :</i>	<i>41</i>
<i>b) La thérapie cognitive comportementale</i>	<i>41</i>
<i>c) La psychothérapie dynamique.....</i>	<i>42</i>
<i>d) Les thérapies alternatives.....</i>	<i>42</i>
10 - Quand un proche est stressé ou angoissé	44
1) Informez-vous et partagez	44
2) Soyez patient et compréhensif.....	45
3) Restez positif en toutes circonstances	45
11 - Le stress et l'anxiété dans les affaires	47
1) Les solutions dans l'entreprise	47
2) Changer sa façon de voir.....	48
12 - Détecter et soulager le stress et l'anxiété	51
1) 80% des maladies seraient dues au stress !.....	51
2) Connaissez vos limites	52
13 - Les fleurs contre l'anxiété et le stress	53
1) Le pouvoir des fleurs	53
2) Les effets bénéfiques des fleurs	53
3) Savoir où les placer	54
4) Lutter contre le stress avec les fleurs	55
14 - Vaincre le stress par soi-même.....	56
1) Les facteurs déclencheurs de stress	56
2) Apprendre à gérer son stress	58
3) Trouver la véritable source de ses peurs	58
4) Changer sa manière de penser	59
5) Améliorer son hygiène de vie.....	60
6) Ne pas baisser les bras	61
15 - 5 mesures radicales pour lutter contre le stress	62
1) Il est inutile de s'inquiéter.....	62
2) Les mesures à prendre	62



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

a) <i>Vider son esprit du négatif</i>	62
b) <i>Remplir son esprit avec du positif</i>	63
c) <i>Côtoyer des gens positifs</i>	63
d) <i>S'abreuver de trucs hilarants</i>	64
e) <i>Manger correctement</i>	64
3) Persévérez !	64
16 - Le traitement des crises d'angoisse	66
1) Les crises de panique.....	66
2) Les options de traitement.....	66
3) Les résultats	67
4) Un mal très répandu.....	68
17 - Lutter contre l'anxiété sociale	72
1) Informez-vous	72
2) Tenez un journal de bord.....	73
3) Définir des objectifs sociaux pour vous-même	74
18 - Le stress ou l'anxiété de performance	75
1) Causes & symptômes.....	75
2) 4 choses à ne jamais faire	77
a) <i>Se lever et bouger à tout bout de champ</i>	77
b) <i>Croire que ça va partir tout seul</i>	77
c) <i>Prendre des médicaments sans consulter</i>	78
d) <i>Fuir devant l'anxiété</i>	78
3) Les bons réflexes	79
19 - Un remède naturel contre le stress : Rhodiola Rosea ..	80
1) Définition et origines de cette plante.....	80
2) Les effets de cette plante.....	81
3) Utilisation.....	82
20 - Un exercice facile pour vaincre le stress	84
1) Présentation et but de l'exercice	84
2) Salutation au soleil.....	85
a) <i>Présentation</i>	86
b) <i>Comment pratiquer</i>	86
3) Un bien-être presque immédiat	87
Conclusion	89



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Introduction

Cher ami, chère amie stressé(e), bienvenue dans ce livre.

Je me présente : **Yvon CAVELIER**.

En ce qui me concerne, je ne suis pas un très gros stressé, mais par contre, j'ai autour de moi des gens que j'adore qui ont eue de gros problèmes de stress.

C'est pour tenter de leur venir en aide que j'ai décidé d'écrire ce livre pour rassembler un maximum d'informations sur le stress.

Je suis allé me servir sur le web américain, qui regorge d'articles très pertinents sur le stress, l'anxiété, et même la dépression, et je me suis procuré une centaine d'articles libres à reproduire pour autant que j'arrive à les traduire en français.

Après un travail titanesque de recherche, de traduction et de sélection, je suis arrivé à vous isoler les meilleurs articles, que j'ai classés et réarrangés ici pour en faire un ouvrage complet et exhaustif.

Vous devriez y trouver tout ce que vous cherchez sur le stress et l'anxiété.

Vous le verrez, certains chapitres sont assez techniques, mais vous n'êtes pas obligé de les lire en détail.

J'ai essayé de récupérer tout ce que j'ai pu trouver pour TRAITER ce fléau qu'est le stress, et c'est surtout ça qui est important !

37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

La première partie (les 12 premiers chapitres) vous parlent du stress en général.

A partir du 13^{ème} chapitre, on attaque les manières spécifiques de lutter contre le stress et l'anxiété.

Certaines méthodes ne vous intéresseront pas !

Mais comprenez bien que si une méthode ne vous convient pas, elle pourra convenir à d'autres, et inversement.

Vous avez juste à sauter les parties auxquelles vous n'adhérez pas, et vous attarder sur celles qui vous conviennent.

Je tiens également à vous signaler que je ne suis pas médecin, et que la lecture de ce livre ne se substitue en rien à la consultation d'un spécialiste.

Je vous engage même fortement à aller voir un médecin, même si vous avez un stress léger, il pourra de toute façon vous donner quelques conseils pour que ça aille mieux !

Je vous souhaite une excellente lecture de ce livre !

Bien amicalement

Yvon CAVELIER





37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

1 - Définition de l'anxiété

1) Un sentiment de peur et d'inquiétude

L'anxiété peut être définie par les émotions qui sont généralement négatives. Elle est provoquée souvent par la peur et l'inquiétude.

Même certains organismes peuvent avoir comme signes physiques, des nausées ou des douleurs thoraciques.

L'anxiété est une émotion complexe et est composée d'un certain nombre d'éléments.

Certains de ces éléments sont somatiques ou cognitifs et le corps doit se préparer à faire face à une menace extérieure.

Le rythme cardiaque s'accélère et la pression artérielle est augmentée.

Les différents muscles de l'organisme recevront également des niveaux élevés de sang.

Dans le même temps, les fonctions de l'appareil digestif vont se ralentir.

Les gens, qui sont généralement anxieux, ont un sentiment d'effroi.

Un certain nombre de processus volontaires et involontaires vont se dérouler dans le corps. L'objectif de ces processus est d'obtenir de l'organisme une raison de d'anxiété.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

L'anxiété est une émotion et est conçue pour augmenter le taux de survie des organismes.

2) D'où provient l'anxiété ?

Chez l'homme, il apparaît que l'anxiété provient de l'hippocampe et de l'amygdale, deux régions du cerveau.

Quand une personne détecte des mauvaises odeurs et des goûts mauvais, il y aura une grande quantité de flux sanguin qui sera présente dans l'amygdale.

La preuve démontre également que le niveau moyen d'anxiété apparaît dans cette situation.

Sur la base de ces études, il apparaît que l'anxiété est conçue pour que l'organisme des humains puisse absorber le mal-être qui est préjudiciable à leur bien-être.

Bien que l'anxiété soit normale, une personne qui a des quantités excessives de mal-être en elle, a ce qu'on appelle un trouble anxieux.

Dans les cas extrêmes, les personnes qui ont un très fort mal-être en eux, sont terrorisées.

3) Les troubles de l'anxiété

Les troubles anxieux se traduisent par des phobies, paniques, troubles d'anxiété généralisée, troubles obsessionnels et troubles compulsifs.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Une personne, qui souffre d'une phobie, aura un volume anormal de troubles dans une situation de peur. Les gens qui ont des phobies ont tendance à imaginer et à comprendre que leur peur est souvent irrationnelle.

Quand une personne souffre de panique, elle a des crises de panique extrêmes et ce mal-être lui donne des étourdissements ou des problèmes respiratoires.

Ces attaques atteignent généralement leur apogée en 10 minutes environ.

Les troubles d'anxiété généralisée sont communs et affectent une très grande partie de la population. Ils sont répandus chez les hommes et les femmes et se caractérisent par de longues périodes d'angoisse qui ne sont pas liées à la situation en cours.

Dans le cas de trouble obsessionnel compulsif, la personne a un comportement de contrainte et d'obsession.

Les personnes qui souffrent de ce trouble verront la nécessité de faire quelque chose de manière obsessionnelle dans le but de réduire leur anxiété.

Beaucoup de ceux et celles qui ont cette maladie ont besoin d'être très propres et ont peur des microbes.

Afin de réduire leur anxiété, ils se lavent les mains de nombreuses fois en une seule journée.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

2 - Définition des troubles liés à l'anxiété

Il existe plusieurs catégories de trouble de l'anxiété mais avec des causes différentes et des différents traitements.

1) Les troubles anxieux

Les troubles anxieux sont une grave préoccupation sociale et financière pour les entreprises américaines car elles coûtent au pays plus de 42 milliards de dollars par an en soins de santé et en perte de productivité, selon "Le fardeau économique des troubles de l'anxiété», une étude publiée dans le journal d'une clinique psychiatrique.

Plus de 22,84 milliards de dollars sont consacrés à des services de santé, comme ceux ayant des troubles anxieux demandant réparation pour détresse émotionnelle et des symptômes physiques.

Les personnes atteintes sont de 300 à 500 % plus susceptibles d'aller chez le médecin et 600 % sont plus susceptibles d'être hospitalisées pour des troubles psychiatriques que les non-malades.

Les troubles anxieux sont plus courants que les maladies psychiatriques et affectent les enfants et les adultes.

Ils développent une interaction de nombreux facteurs de risque, en passant par la personnalité, la génétique, la chimie du cerveau, la vie et le stress y compris.

Environ 19 millions d'adultes Américains souffrent de troubles anxieux.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Les troubles anxieux sont très soignés mais seulement environ un tiers souffre de leur traitement.

Les principales caractéristiques du trouble anxieux sont en général :

- ✚ l'excessivité,
- ✚ l'irréalisme
- ✚ et un souci incontrôlable au quotidien.

Cette préoccupation est constante sur le fonctionnement quotidien et apporte des symptômes physiques.

Cette réaction peut se produire avec d'autres troubles anxieux, troubles dépressifs ou la toxicomanie.

Il peut être diagnostiqué à tort parce que certains des symptômes ne se montrent pas spectaculaires, tels que les crises de panique non provoquées, que l'on retrouve avec d'autres troubles anxieux.

Un diagnostic sur une personne incontrôlable doit se faire tous les jours et au moins pendant 6 mois.

2) Le désordre anxieux généralisé

Ce désordre est en quelque sorte l'évolution imprévisible de questions à propos de l'emploi, des finances, de la santé, de l'autonomie et de la famille, et les petites questions telles que les corvées, les réparations automobiles et d'être en retard au rendez-vous.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

L'intensité, la durée et la fréquence des soucis sont disproportionnés par rapport à la question et interfèrent avec la personne atteinte de troubles de la vie quotidienne.

Les symptômes physiques peuvent inclure la tension musculaire, les sueurs, les symptômes gastro-intestinaux tels que la diarrhée et / ou la difficulté à avaler.

Les personnes, sujettes aux nausées, au froid et à la moiteur des pieds, au sentiment d'avoir une "boule dans la gorge", sont irritables et se plaignent de se sentir oppressées.

Elles sont facilement fatiguées et ont une difficulté à dormir.

3) Le Trouble Obsessionnel Compulsif

Le trouble obsessionnel compulsif est caractérisé par la persistance, la fréquence des pensées (obsessions) qui reflètent l'anxiété ou les craintes exagérées.

Les obsessions typiques comprennent la crainte d'être contaminés ou les craintes d'un comportement déplacé ou violent.

Les obsessions peuvent pousser l'individu à réaliser des rituels ou les routines suivantes pour soulager leur anxiété (tels que le lavage des mains excessif, le contrôle des appareils, la répétition des phrases ou la thésaurisation).

Les personnes atteintes de troubles paniquent et souffrent de sévères crises d'anxiété, sans raisons apparentes, qui peuvent imiter les symptômes d'une crise cardiaque ou provoquer un état qui leur font sentir qu'ils sont en train de perdre l'esprit.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Les symptômes comprennent des palpitations, des douleurs thoraciques ou de l'inconfort, de la transpiration, des tremblements, une sensation de picotements, une sensation d'étouffement, la peur de mourir, la peur de perdre le contrôle et les sentiments d'irréalité.

4) Le trouble de panique

Le trouble de panique est souvent accompagné d'agoraphobie dans laquelle les gens ont peur d'avoir une crise de panique dans un lieu public.

Ils finissent par prendre peur de quitter leur environnement d'origine là où ils se sentent le plus en sécurité.

5) Les troubles de stress post-traumatiques

Les troubles de stress post-traumatiques peuvent résulter d'un événement comme une agression physique ou sexuelle, ou témoin d'un décès, de la mort inattendue d'un être cher ou lors de catastrophes naturelles.

Il existe trois principaux symptômes associés aux troubles de stress post-traumatiques :

- ✚ Le "souvenir" d'un événement traumatisant (comme les flashbacks et les cauchemars),
- ✚ Le comportement d'évasion (tel que : éviter les endroits qui pourraient rappeler des scènes traumatisantes)
- ✚ L'engourdissement émotionnel (détachement des autres)



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Ces symptômes entraînent des excitations physiologiques, des troubles du sommeil, une irritabilité ou un manque de concentration.

6) L'anxiété sociale

L'anxiété sociale est caractérisée par de graves inquiétudes du fait d'être jugé des autres ou se comporter de manière qui pourrait nous faire sentir ridicule ou embarrassé.

Cette intense anxiété nous conduit à l'extrême timidité et nous évite à toute confrontation sociale.

Les symptômes physiques associés à ce trouble incluent les malaises, palpitations, sueurs en excès et le rougissement.

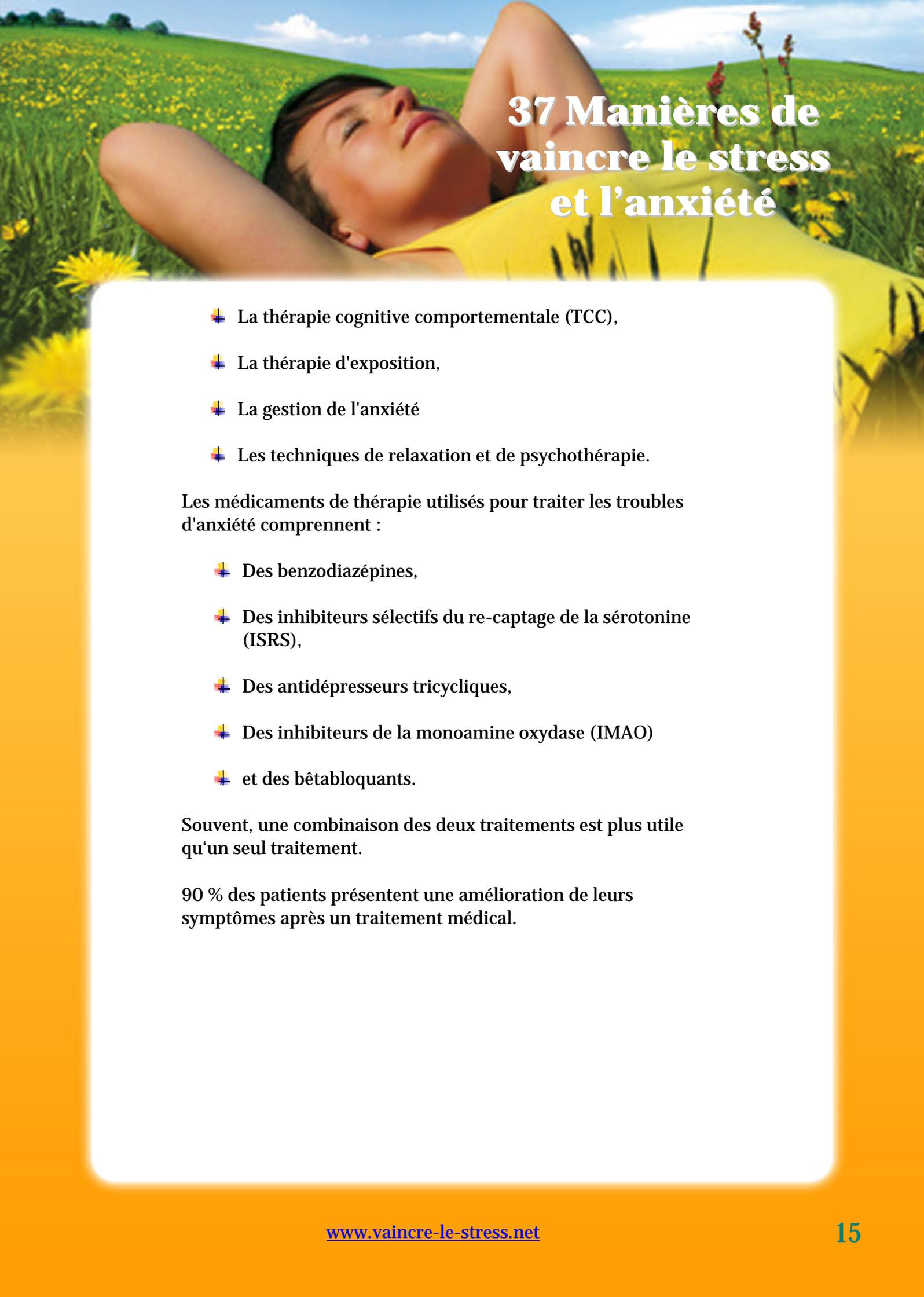
Ces troubles comprennent également des phobies spécifiques, une intense et déraisonnable peur de certains objets ou de situation comme face à des araignées, des chiens, ou encore des sommets.

Cela peut conduire à vouloir éviter des choses communes, des situations quotidiennes.

Les patients ont souvent plus d'un trouble anxieux et parfois d'autres maladies, comme la dépression ou la toxicomanie.

7) Les traitements de base

Le traitement des troubles de l'anxiété possède des groupes de soutien :



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

- ✚ La thérapie cognitive comportementale (TCC),
- ✚ La thérapie d'exposition,
- ✚ La gestion de l'anxiété
- ✚ Les techniques de relaxation et de psychothérapie.

Les médicaments de thérapie utilisés pour traiter les troubles d'anxiété comprennent :

- ✚ Des benzodiazépines,
- ✚ Des inhibiteurs sélectifs du re-captage de la sérotonine (ISRS),
- ✚ Des antidépresseurs tricycliques,
- ✚ Des inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO)
- ✚ et des bêtabloquants.

Souvent, une combinaison des deux traitements est plus utile qu'un seul traitement.

90 % des patients présentent une amélioration de leurs symptômes après un traitement médical.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

3 - Les symptômes d'une crise d'anxiété

Vous pouvez facilement commencer par reconnaître les causes de votre anxiété.

Si vous n'avez jamais connu le sentiment d'être mal à l'aise et que quelque chose ne va pas au niveau de votre respiration ou de la manière dont votre organisme fonctionne, il est tout à fait possible que vous soyez en pleine crise d'anxiété.

Jetons un coup d'œil à quelques-uns des symptômes qui viennent généralement lors d'une crise d'anxiété.

1) Accélération du rythme cardiaque

L'un des symptômes les plus fréquents d'une crise d'anxiété est d'avoir le cœur battant.

Ce symptôme peut-être causé par une accumulation de crises d'angoisse, en commençant par des crises légères jusqu'à graves.

Beaucoup de gens qui ont une crise se sentent oppressés au niveau de la poitrine et craignent de subir une crise cardiaque ou une autre maladie plus grave que ce qu'elle est en réalité; en fait ils vivent simplement une crise d'angoisse.

2) Sensation d'essoufflement

La crise d'anxiété provoquant l'essoufflement est un autre symptôme très fréquent parce que la sensation de panique est causée par d'autres symptômes qu'ils éprouvent.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

L'essoufflement peut être contrôlé facilement par la voie de la spéléologie mais en étant en mesure de reconnaître les symptômes rentrant dans le cadre d'une crise d'anxiété.

3) Difficultés à supporter la foule

De nombreuses personnes peuvent avoir de légères crises d'anxiété si elles vivent dans un environnement surpeuplé.

Beaucoup de gens ont la phobie de se mêler à la foule et de plus, ils ont de légères pertes de connaissance ou un symptôme commun de leurs expériences.

Les gens vont parfois penser qu'ils ont un problème assez grave mais, en réalité, c'est là l'un des symptômes associé à des crises d'angoisse.

4) L'importance de consulter

Les crises d'anxiété et les symptômes varient en fonction de différentes personnes.

Ce n'est pas la même chose pour tout le monde, il y a divers symptômes qui sont basés sur leurs expériences ainsi que sur leurs craintes.

Ce ne sont pas des symptômes à prendre à la légère.

L'anxiété est un problème à traiter et de nombreuses personnes vivent une vie normale dès qu'elles apprennent à contrôler leurs crises d'angoisse.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Vous pouvez y arriver si vous vous donnez la peine de prendre rendez-vous chez un médecin afin de parler de vos crises d'anxiété, un remède peut être mis en place quant à la façon dont vous pouvez surmonter efficacement vos crises à mesure qu'ils surviennent; ce qui vous permet d'assurer et de profiter pleinement de votre vie.

Si vous ressentez quelques-uns des symptômes les plus courants, nous vous recommandons de toujours consulter votre médecin.

Votre médecin confirmera vos symptômes et sera en mesure de vous aider à surmonter vos crises d'anxiété.

Une fois cela fait, vous pourrez commencer à trouver des techniques et des méthodes pour éliminer votre anxiété.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

4 - Les ravages de l'anxiété sur notre entourage

L'anxiété peut nuire rapidement, non seulement à vous, mais également à votre entourage.

L'anxiété n'est pas une face cachée de notre vie. Elle est puissante, disponible mais heureusement contrôlable.

Un homme sage a dit une fois : « Nous ne devons pas nous demander pourquoi nous sommes inquiets, mais nous devrions demander pourquoi cette inquiétude existe... »

Dans cette vie moderne qui est remplie de surcharges de travail et de rapidité, nous devons faire un effort concerté pour ralentir notre rythme.

Nous devons également faire attention de ne pas causer de problèmes aux gens qui sont autour de nous lorsque nous adoptons ce rythme rapide dans notre vie.

Les collègues de travail, les conjoints et nos enfants peuvent être touchés par la puissance de cette anxiété enfermée en nous.

Parfois, d'autres peuvent s'en apercevoir rapidement avant que nous ne le remarquions nous-mêmes. Nous pouvons aussi créer de l'anxiété par inadvertance, ou dans d'autres cas, par le simple choix de nos paroles ou actes.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

1) Le stress au travail

Si vous êtes dans une période d'anxiété, il faut l'extraire de tous les aspects de votre vie et ne pas la faire subir aux autres.

Les employés, même ceux qui ont de l'expérience, travaillent moins bien et sont donc moins productif quand ils travaillent dans un environnement rempli de stress.

Pour faire un grand pas dans la bonne direction, il faut ralentir le rythme en tenant compte que les gens travaillent mieux dans un environnement dépourvu de stress.

Il ne s'agit pas d'une étape difficile et il y a beaucoup d'avantages pour tous les participants.

2) Le stress à la maison

Les couples réalisent que les problèmes entre eux surviennent à cause du stress et de l'anxiété dans leur vie de tous les jours.

Il est très probable que, si l'un des deux est anxieux à cause de problèmes d'argent, de surcharges de travail, des responsabilités parentales, l'autre conjoint est également inquiet.

Ce cercle vicieux peut faire des ravages à l'intérieur d'un foyer et, généralement, sur toutes les personnes qui y vivent.

Les enfants vivent ce qu'ils ressentent.

Ils se sentent vraiment coupables d'être la cause de l'anxiété de papa et maman à cause de quelque chose qu'ils ont fait. Les jeunes enfants vont s'imprégner de cette culpabilité dans leur subconscient.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Les enfants plus âgés seront plus susceptibles d'essayer d'assouplir leur surcharge émotionnelle de culpabilité en agissant à l'école comme rebelles envers leurs camarades et les enseignants.

La bonne nouvelle est que l'anxiété est effectivement traitée de diverses façons.

Vous pouvez choisir de traiter l'anxiété médicalement, globalement, ou personnellement pour obtenir des résultats immédiats.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

5 - Reconnaître et accepter son état

1) Être honnête face au problème

La véritable clé du succès du traitement de l'anxiété est de commencer par reconnaître cette maladie pour ce qu'elle est vraiment et de ne pas faire comme si c'était un comportement normal.

Reconnaître qu'on est stressé et anxieux, c'est le premier pas vers la fin de ce calvaire.

L'anxiété peut survenir après un accident. Elle peut apparaître sans qu'on s'en aperçoive et peut changer une vie à jamais.

Cela ne veut pas dire que les changements seront plus graves.

Si nous sommes conscients, dès le début, que nous vivons dans le stress et que nous traitons cette anxiété, alors nous aurons une grande occasion de promouvoir un comportement positif.

Ce bilan positif de comportement peut alors dominer nos vies.

Il existe des effets variables de l'anxiété sur le corps humain et l'esprit.

L'anxiété peut parfois être un tueur silencieux. Le stress et l'anxiété vont de pair et développent les problèmes cardiaques, problèmes respiratoires et peuvent subvenir plus rapidement que si nous devions avoir une meilleure santé et un rythme de vie plus lent.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

2) Processus et techniques pour aller mieux

Le Yoga, les massages profonds et même l'exercice journalier peuvent être bénéfiques dans la réduction de l'anxiété.

Il suffit d'un appel téléphonique, une minute de recherche sur Internet ou même une discussion avec votre médecin ou un pasteur pour commencer le processus de guérison.

Vous pouvez aussi trouver déjà pas mal de début de réponses dans ce livre.

Une fois que vous avez découvert vous-même votre problème ou que votre anxiété a été diagnostiquée par un médecin, le processus de guérison est aussi facile que vous voulez qu'il soit.

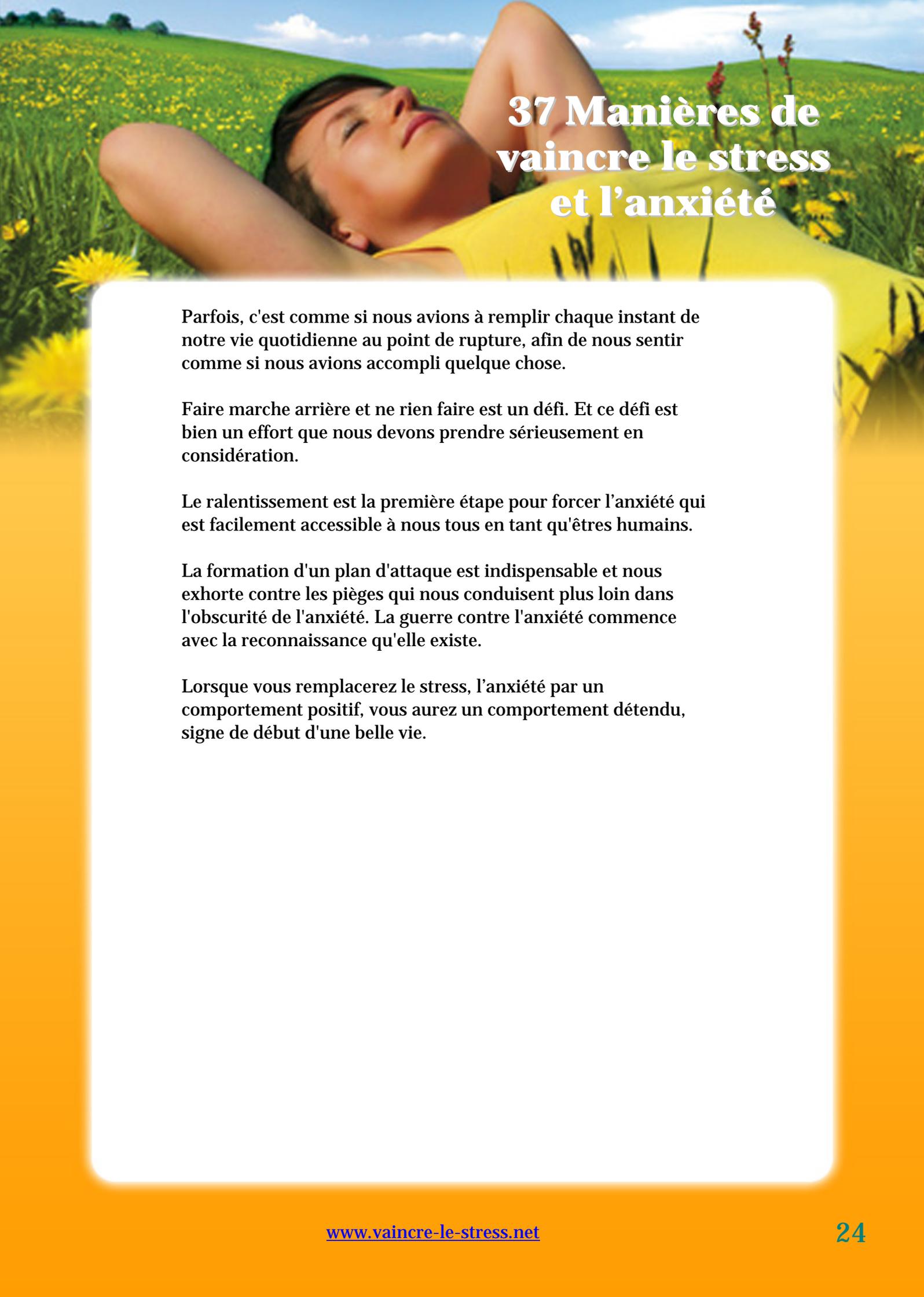
Être dans le déni de l'anxiété est un pas dans la mauvaise direction.

3) Vivre moins vite

Quand vous découvrez que vous avez des symptômes d'une maladie (grave ou non) et que tous les éléments physiques sont exclus, vous devez regarder de long en large la façon dont vous vivez.

Le stress fait partie de nous mais nous ne nous en apercevons que lorsque notre santé s'en ressent, nous obligeant alors à regarder de plus près la façon dont nous vivons.

La plupart d'entre nous peuvent profiter pleinement tout en ralentissant et assouplissant nos activités sur une seule journée.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Parfois, c'est comme si nous avions à remplir chaque instant de notre vie quotidienne au point de rupture, afin de nous sentir comme si nous avions accompli quelque chose.

Faire marche arrière et ne rien faire est un défi. Et ce défi est bien un effort que nous devons prendre sérieusement en considération.

Le ralentissement est la première étape pour forcer l'anxiété qui est facilement accessible à nous tous en tant qu'êtres humains.

La formation d'un plan d'attaque est indispensable et nous exhorte contre les pièges qui nous conduisent plus loin dans l'obscurité de l'anxiété. La guerre contre l'anxiété commence avec la reconnaissance qu'elle existe.

Lorsque vous remplacerez le stress, l'anxiété par un comportement positif, vous aurez un comportement détendu, signe de début d'une belle vie.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

6 - Les causes de l'anxiété dans le monde d'aujourd'hui

Quelles sont les causes des crises d'angoisse ?

Dans le monde d'aujourd'hui, les troubles de l'anxiété sont nombreux et c'est d'ailleurs la plus commune des maladies mentales.

Aux États-Unis, 40 millions d'adultes (18,1% de la population) sont touchés. Ces chiffres, qui sont en augmentation partout dans le monde, exigent une attention immédiate.

Même si les études ne sont habituellement effectuées que sur les adultes (plus de 18 ans), cette maladie touche tous les groupes d'âge.

Nous sommes tous sujets au stress, dû à une trop grande charge de travail ou plus de pression sur nos activités quotidiennes.

Toutefois, les scientifiques ont découvert 3 causes d'anxiété.

1) Déséquilibre chimique

Il y a deux neurotransmetteurs, la sérotonine et la dopamine, qui ont une incidence sur le sentiment d'une personne.

Tout déséquilibre de ces substances chimiques peut provoquer une cause de crises d'angoisse exprimée par de la dépression ou de la tristesse.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

2) Génétique

Les troubles anxieux sont également héréditaires car ils ont tendance à se transmettre dans la famille et passent par la mère, le père, le fils ou la fille ou tout autre proche parent.

La structure du cerveau et de ses processus est héritée en totalité et peut-être que pour une autre raison, les personnes ayant un déséquilibre chimique peuvent passer ainsi par le trouble de l'anxiété et être la cause de crises d'angoisse.

Aussi, comme un enfant dans une situation violente où sa famille a exprimé de l'anxiété et de la violence, peut constamment être à l'origine de crises d'angoisse.

3) Le mécanisme de combat ou de fuite.

Lorsque nous avons le sentiment de danger, le corps se prépare à une lutte ou la fuite. Ceci est connu sous le nom de mécanisme de combat ou de fuite.

Ce mécanisme est déclenché principalement par une partie du cerveau appelée Amygdale.

Parfois, le cerveau ne comprend pas bien une situation et alors il traduit le message « par dangereux » car il n'est pas dans la réalité.

Cela peut être une cause d'anxiété.

Les symptômes sont bien réels et effrayants. Ainsi, nous allons nous convaincre que quelque chose ne va pas alors, nous prenons peur car nous n'avons pas confiance.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Les scientifiques racontent que le vol et la lutte en phase d'échec sont les principales causes des crises de panique.

4) Traitements connus

Avec les différents médicaments, les scientifiques ont également découvert, maintenant, la possibilité de réserver ces symptômes avec la science et la technologie modernes.

Maintenant, nous devons faire et apprendre à reconnaître ces symptômes et consulter le médecin dès que possible.

Comme tout autre trouble ou de maladie, il faut être traité à temps. Cela peut presque toujours être traité avec succès.

Écoutez votre corps et essayez ainsi de reconnaître le moment où vous pensez avoir des symptômes signifiant une crise d'anxiété.

Assurez-vous ensuite de consulter votre médecin car vous ne devrez jamais compter sur votre propre diagnostic. Votre médecin peut voir ou savoir quelque chose que vous n'auriez jamais pensé.

Construisez votre base de connaissances, essayez-vous à certaines techniques qui vous aideront à arrêter votre anxiété.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

7 - L'anxiété et la grossesse

Depuis l'origine, femmes et bébés sont étroitement liés. Il s'agit d'un phénomène naturel qui n'a rien d'inhabituel.

La joie de devenir mère n'aura jamais d'égale.

Toutes les jeunes femmes veulent avoir un enfant, autrement dit, elles veulent toutes devenir mères.

De nos jours, en dépit de l'agitation de la vie quotidienne trépidante, le désir de maternité chez la femme doit rattraper le temps perdu.

Certaines femmes enceintes souffrent de stress sévère et de troubles émotionnels ; actuellement, se pose la question de la grossesse entravée par l'anxiété sans porter atteinte à la joie et au contentement de la procréation.

La réponse à cette interrogation varie d'une femme à l'autre.

Il convient d'éclairer tout ou partie de la vie passée de la mère surtout quand elle est en passe de donner naissance à une nouvelle vie.

Qu'y aurait-il de plus stressant ?

1) Interrogations et préoccupations

Au cours de la grossesse, une femme passe le plus clair de son temps à s'interroger, noyée dans ses pensées.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Durant cette période, les préoccupations portent sur :

- ✚ La normalité du nouveau-né ;
- ✚ L'aptitude à être une bonne mère ;
- ✚ La reproduction de la problématique existentielle de la mère au cours de son adolescence
- ✚ Etc...

Ces questions sont prévisibles car il s'agit d'une phase préparatoire de la mère à l'amour : le bébé est en gestation dans son ventre et son corps se prépare à s'adapter aux changements pour répondre à la demande de la nouvelle vie qui se développe en elle.

Dans la plupart des cas, il est admis que l'anxiété provoque le stress chez la femme enceinte.

2) Les facteurs stressants

Les autres facteurs qui pourraient conduire à des conditions strictes de stress pendant la grossesse sont :

- ✚ La confiance ébranlée ; face à l'appréhension de voir son bébé pleurer pour la première fois, la femme tend à se demander si elle sera toujours dans l'expérience de la joie de devenir mère.
- ✚ Un certain revenu durant la grossesse



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

- ✚ Une relation incompatible avec le père de l'enfant
- ✚ Pas de soutien psychologique et moral
- ✚ Inattendues et non désirées, les grossesses qui peuvent gâcher les autres plans de la vie.

Il est essentiel d'être mentalement stable au cours de la grossesse et de régler tous les soucis et les doutes de ses amis proches, membres de la famille et des médecins.

Il n'est pas impossible de faire face à l'anxiété et la grossesse.

Comme d'autres crises de la vie, la grossesse et l'anxiété peuvent très facilement être traitées.

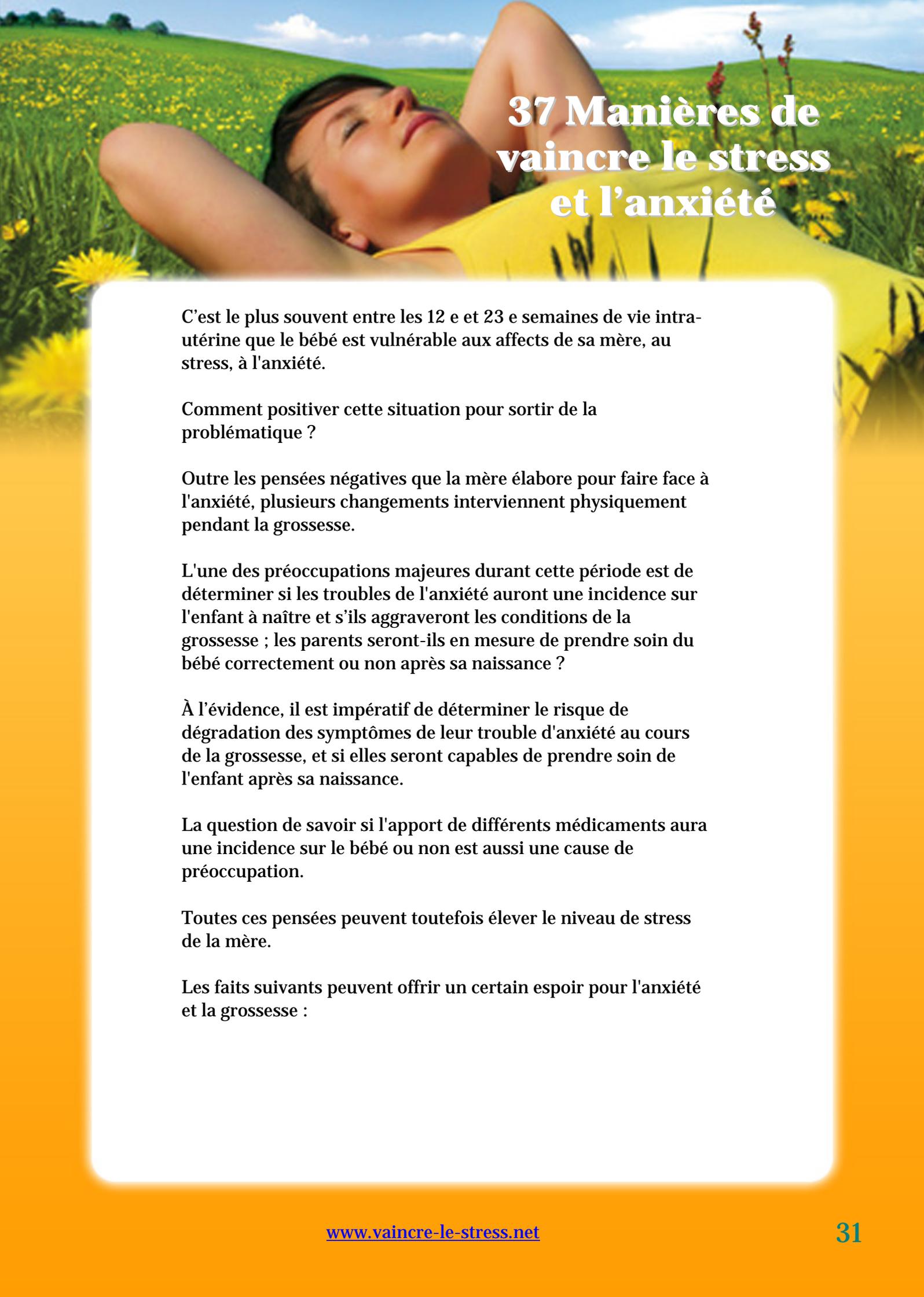
La femme enceinte est la personne la mieux placée pour déterminer ce qui est meilleur pour son bébé.

Peu importe ce que tous attendent, les mères veulent apparaître comme « la meilleure mère » avec l'envie constante de faire au mieux pour le bien-être de leur enfant.

Toutefois, notez que l'anxiété durant la grossesse est néfaste pour l'enfant.

3) Les effets du stress sur l'enfant

Plusieurs études mettent en évidence le fait que si la mère est stressée et plus anxieuse au cours de sa grossesse, son bébé sera prédisposé à développer un comportement de stress au cours de sa vie ultérieure.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

C'est le plus souvent entre les 12^e et 23^e semaines de vie intra-utérine que le bébé est vulnérable aux affects de sa mère, au stress, à l'anxiété.

Comment positiver cette situation pour sortir de la problématique ?

Outre les pensées négatives que la mère élabore pour faire face à l'anxiété, plusieurs changements interviennent physiquement pendant la grossesse.

L'une des préoccupations majeures durant cette période est de déterminer si les troubles de l'anxiété auront une incidence sur l'enfant à naître et s'ils aggraveront les conditions de la grossesse ; les parents seront-ils en mesure de prendre soin du bébé correctement ou non après sa naissance ?

À l'évidence, il est impératif de déterminer le risque de dégradation des symptômes de leur trouble d'anxiété au cours de la grossesse, et si elles seront capables de prendre soin de l'enfant après sa naissance.

La question de savoir si l'apport de différents médicaments aura une incidence sur le bébé ou non est aussi une cause de préoccupation.

Toutes ces pensées peuvent toutefois élever le niveau de stress de la mère.

Les faits suivants peuvent offrir un certain espoir pour l'anxiété et la grossesse :



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

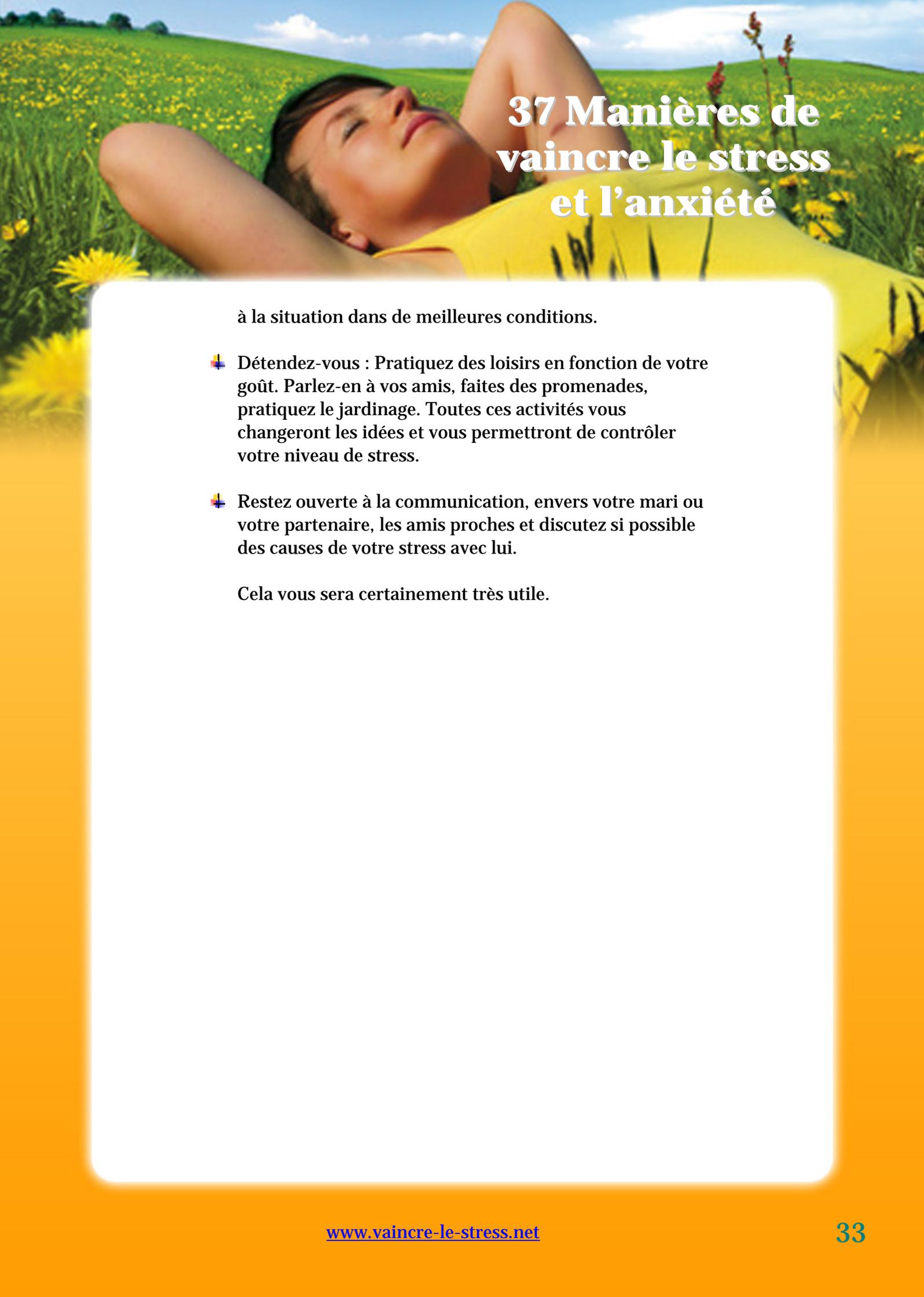
- ✚ Au cours de la période de grossesse et de l'allaitement, des médicaments pour les troubles anxieux sont tout à fait sans danger pour le bébé.
- ✚ Environ 40% des femmes connaissent une baisse précise de l'anxiété pendant la grossesse. Toutefois, pendant la période post-natale, l'anxiété peut faire son retour.
- ✚ La prise de médicaments pour les troubles de l'anxiété de la mère peut effectivement aider à prévenir le développement de troubles de l'anxiété au cours de la vie ultérieure du bébé. Si les symptômes de la mère ne sont pas traités correctement, cela peut se traduire par une baisse de poids à la naissance du bébé.

Que peut-on faire pendant la grossesse pour traiter l'anxiété ? Environ 10% des femmes développent des symptômes d'anxiété pendant la grossesse.

4) Astuces pour vaincre l'anxiété

Les étapes ci-dessous permettront de faire face à la situation dans de meilleures conditions.

- ✚ Demandez conseil à votre médecin quant à vos projets : Prévoir une grossesse, ou envisager son déroulement si vous êtes déjà enceinte. Votre praticien et les médicaments vous aideront à traiter votre anxiété et à définir la stratégie de la grossesse.
- ✚ Intensifiez les liens d'intimité avec votre partenaire : Cela permettra de soutenir l'amour qui vous aidera à faire face



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

à la situation dans de meilleures conditions.

- ✚ Détendez-vous : Pratiquez des loisirs en fonction de votre goût. Parlez-en à vos amis, faites des promenades, pratiquez le jardinage. Toutes ces activités vous changeront les idées et vous permettront de contrôler votre niveau de stress.
- ✚ Restez ouverte à la communication, envers votre mari ou votre partenaire, les amis proches et discutez si possible des causes de votre stress avec lui.

Cela vous sera certainement très utile.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

8 - Bonnes et mauvaises méthodes

1) La fausse solution des médicaments

Dans certains cas, un patient souffrant d'anxiété et de dépression s'accroche à l'espoir que prendre des médicaments antidépresseurs est la réponse à ses prières pour soulager ses symptômes.

Il a été prouvé que certains médicaments conviennent pour certains et pas pour d'autres.

Les antidépresseurs ont une énorme influence sur les productions chimiques dans le cerveau, modifiant ainsi l'ambiance.

La drogue, en tant que telle, est connue pour aider les personnes souffrant d'anxiété à faire face à leurs déplaisirs ; mais ce que vous avez à retenir est que les antidépresseurs ne sont pas un remède.

Ils sont là pour aider à maîtriser la situation en traitant les malaises provoqués par les symptômes.

Le processus de guérison peut prendre quelques semaines pour que la drogue fasse son effet et que vous voyiez des changements pour vous rendre au travail.

Il est important de suivre à la lettre le dosage des médicaments prescrits par votre médecin, sinon cela empêche les effets escomptés.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

L'anxiété/dépression peut causer des changements majeurs dans la vie d'une personne, qui n'a pas d'autre choix que de se tourner vers les médicaments.

La plupart des prescriptions médicales de ce genre donne aux malades des effets secondaires indésirables.

Avant de continuer avec tout autre médicament ou traitement qui, selon vous, est en désaccord avec votre corps, il faut consulter votre médecin.

Un cachet anti-douleur est un moyen facile pour enlever la douleur dans le dos, les maux de tête ou quoi que ce soit que la maladie entraîne, mais est-ce la réponse à une guérison ?

Ce n'est qu'une solution provisoire pour enlever la douleur.

2) La voie des remèdes naturels

Au 21ème siècle, les médicaments et les traitements naturels, sous forme de remèdes à base de plantes, sont pris par de nombreux malades pour aider à lutter contre le stress et la pression exercée par l'angoisse, la dépression et les crises de panique.

Rendez-vous dans votre magasin local qui vend des produits à base de plantes pour parler avec l'herboriste qui pourra vous conseiller sur un grand nombre de potions naturelles.

La dépression peut être très inquiétante dans le cas d'un manque de contrôle de soi, d'une concentration perdue et à cause de la façon dont elle interfère sur votre bien-être.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Elle vous laisse un sentiment faible de vous-même et, dans certains cas, un sentiment très bas proche du désespoir qui pousse un patient à finir par nuire à lui-même.

Une méthode thérapeutique pratiquée dans le monde entier par de nombreuses personnes qui ont des problèmes de santé est le yoga.

Etonnamment, peu de gens sont conscients des avantages que le yoga peut vous offrir.

Il est sans doute appelé à faciliter l'état d'esprit de la personne et a la capacité de certaines initiatives visant à atténuer la douleur physique (en fonction de l'état).

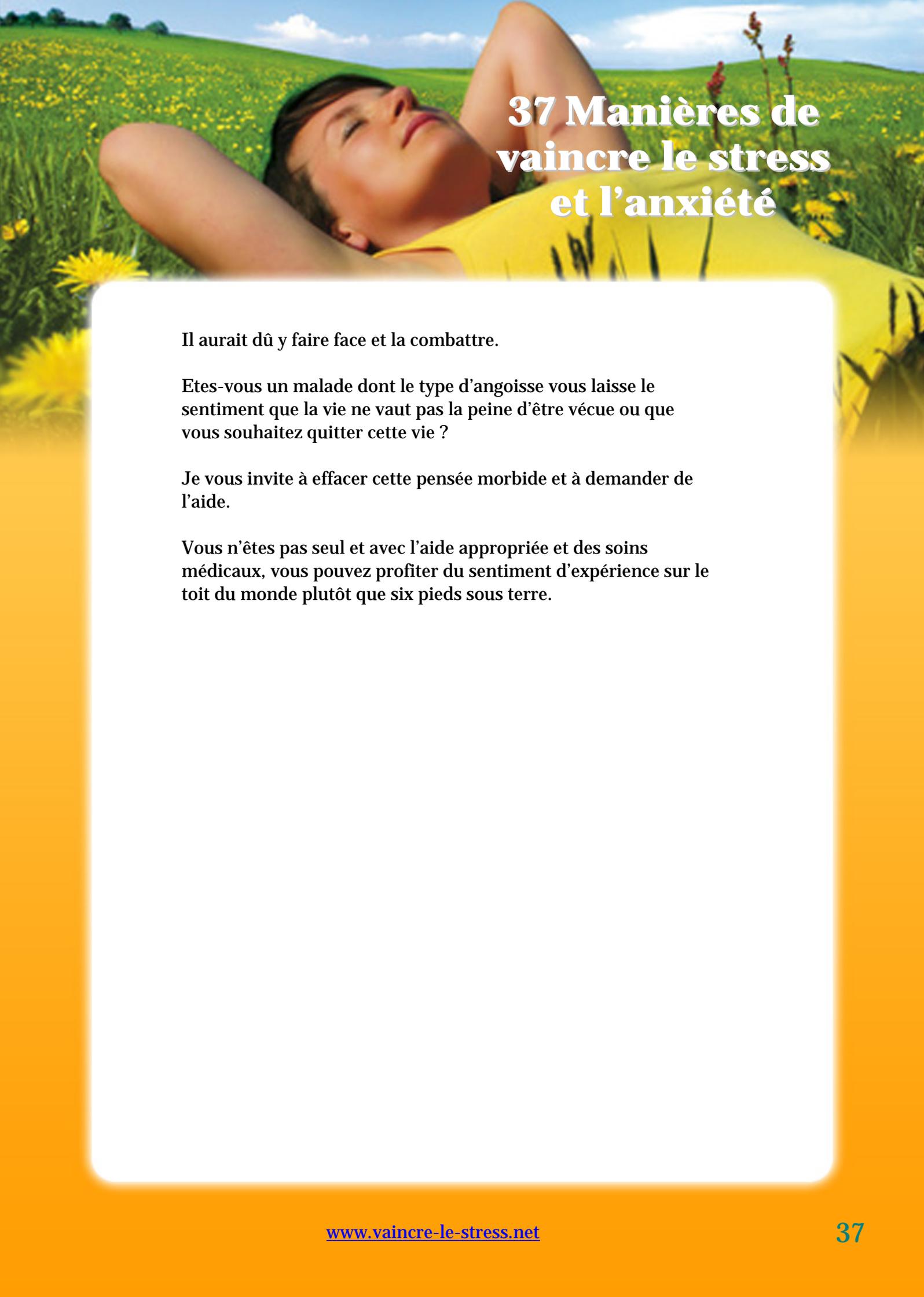
3) Ne pas s'entêter ni rester seul

Si vous vous sentez mal dans votre être et que vous n'avez pas de réponse pour connaître la raison d'une anxiété nouvelle en vous, c'est le moment pour vous de prendre un paracétamol, puis réfléchir à nouveau et vous dire que vous vous faites plus de mal que de bien.

Avoir un traitement lors de moments d'anxiétés peut se révéler inquiétant pour de nombreuses personnes, mais vous avez ceux et celles qui savent le cacher.

Les moments de soucis ne doivent pas être ignorés s'ils se prolongent car cela pourrait désormais être reconnu comme le début de l'anxiété ou de la dépression.

Un début de grave déprime a été la réponse pour plus d'un malade qui s'est trouvé seul face à l'anxiété et qui lui a causé plus de douleur et de chagrin.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Il aurait dû y faire face et la combattre.

Etes-vous un malade dont le type d'angoisse vous laisse le sentiment que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue ou que vous souhaitez quitter cette vie ?

Je vous invite à effacer cette pensée morbide et à demander de l'aide.

Vous n'êtes pas seul et avec l'aide appropriée et des soins médicaux, vous pouvez profiter du sentiment d'expérience sur le toit du monde plutôt que six pieds sous terre.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

9 - Comprendre et traiter l'anxiété

Les crises d'anxiété sont la manifestation d'un sentiment de peur, d'appréhension et d'inquiétude, accompagnée de nausées, palpitations, douleurs thoraciques, et essoufflement.

1) Les composants de l'anxiété

L'anxiété peut avoir quatre composantes:

Composantes Cognitives :

Ce qui impose la crainte de l'incertitude et du danger.

Composantes somatiques :

Face à une situation effrayante, votre pression artérielle et votre rythme cardiaque sont augmentés et vous avez tendance à transpirer.

Le flux de sang envoyé vers les principaux groupes musculaires est augmenté.

Les signes somatiques de l'anxiété pourraient inclure pâleur, sueurs, tremblements.

Composantes émotionnelles :

Les composantes émotionnelles d'anxiété causent un sentiment de crainte ou de panique, des nausées et des frissons.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Composantes comportementales :

Cela conduirait à la fois volontairement et involontairement, à des troubles du comportement destinés à éviter la source de l'anxiété, ce qui est assez fréquent.

2) Les types d'anxiété et les symptômes

Il existe différents types d'anxiété :

- ✚ L'anxiété généralisée,
- ✚ Le trouble panique et l'agoraphobie,
- ✚ Le trouble obsessionnel compulsif,
- ✚ Le trouble de stress post-traumatique,
- ✚ L'anxiété sociale
- ✚ Les phobies.

Les troubles de l'anxiété sont très fréquents dans le monde entier.

Il s'agit d'une chronique récurrente de cas où l'anxiété peut sérieusement affecter votre vie.

Les personnes atteintes de ce trouble ont peur de quelque chose, mais sont incapables d'expliquer cette peur.

Si vous êtes toujours inquiètes, et avez des difficultés à contrôler vos soucis, vous pouvez être victimes de troubles anxieux.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Les symptômes de troubles anxieux sont les suivants :

- ✚ Tension musculaire
- ✚ Palpitations
- ✚ Étourdissements
- ✚ Fatigue
- ✚ Essoufflement
- ✚ Hyper sudation
- ✚ Nausées
- ✚ Mains froides
- ✚ Nervosité
- ✚ Difficulté à s'endormir
- ✚ Bouffées de chaleur ou frissons
- ✚ Diarrhée et le syndrome du côlon irrité

L'anxiété peut vous rendre irritable et maussade.

Vous vous fatiguez facilement et, souvent, vous souffrez d'insomnie ?

Il est très important que vous ayez recours à une aide médicale professionnelle.

Pour le diagnostic initial de ce problème, une bonne évaluation est requise. Une entrevue ou un questionnaire permet d'effectuer la procédure d'évaluation avec des experts.

Il devrait y avoir un examen approfondi pour trouver la cause qui pourrait avoir déclenché cette condition.

Si le patient a des antécédents familiaux de troubles de l'anxiété, cela pourrait être une possibilité.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

3) Traitement

Vous pouvez obtenir de l'aide et sortir de votre peur. Il existe quatre types de thérapie, qui se sont révélées utiles.

Elles sont utilisées avec succès pour traiter les symptômes des troubles anxieux.

a) La thérapie caractérielle :

Ici, vous faites face à votre peur dans un environnement prévu, en utilisant différentes techniques de relaxation.

Vous avez fait le choix d'accepter et de surmonter votre anxiété et vos crises de panique.

Cela vous aide à devenir plus confiant sur la gestion de la peur et de l'anxiété. Tout en vous préparant à faire face à toutes sortes de situations.

b) La thérapie cognitive comportementale

Il s'agit de la psychothérapie la plus populaire et la plus efficace pour vaincre votre anxiété.

L'objectif est de comprendre vos processus de pensée et de vous aider à développer des attitudes d'adaptations avant que votre anxiété ne prenne le dessus.

Cela vous permet:

- ✚ De faire le point sur vos fausses croyances
- ✚ De penser positif



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

c) La psychothérapie dynamique

Cette thérapie aide les personnes qui ont peur des conflits de l'inconscient psychique.

Vous allez découvrir le conflit comme un moyen de mettre fin à la peur qui cause l'anxiété et la panique.

d) Les thérapies alternatives

Différents traitements ont été développés pour le traitement de l'anxiété, comme EMDR, c'est une thérapie qui utilise des mouvements rapides des yeux, des sons et des écoutes répétées afin d'être intégrée par le cerveau.

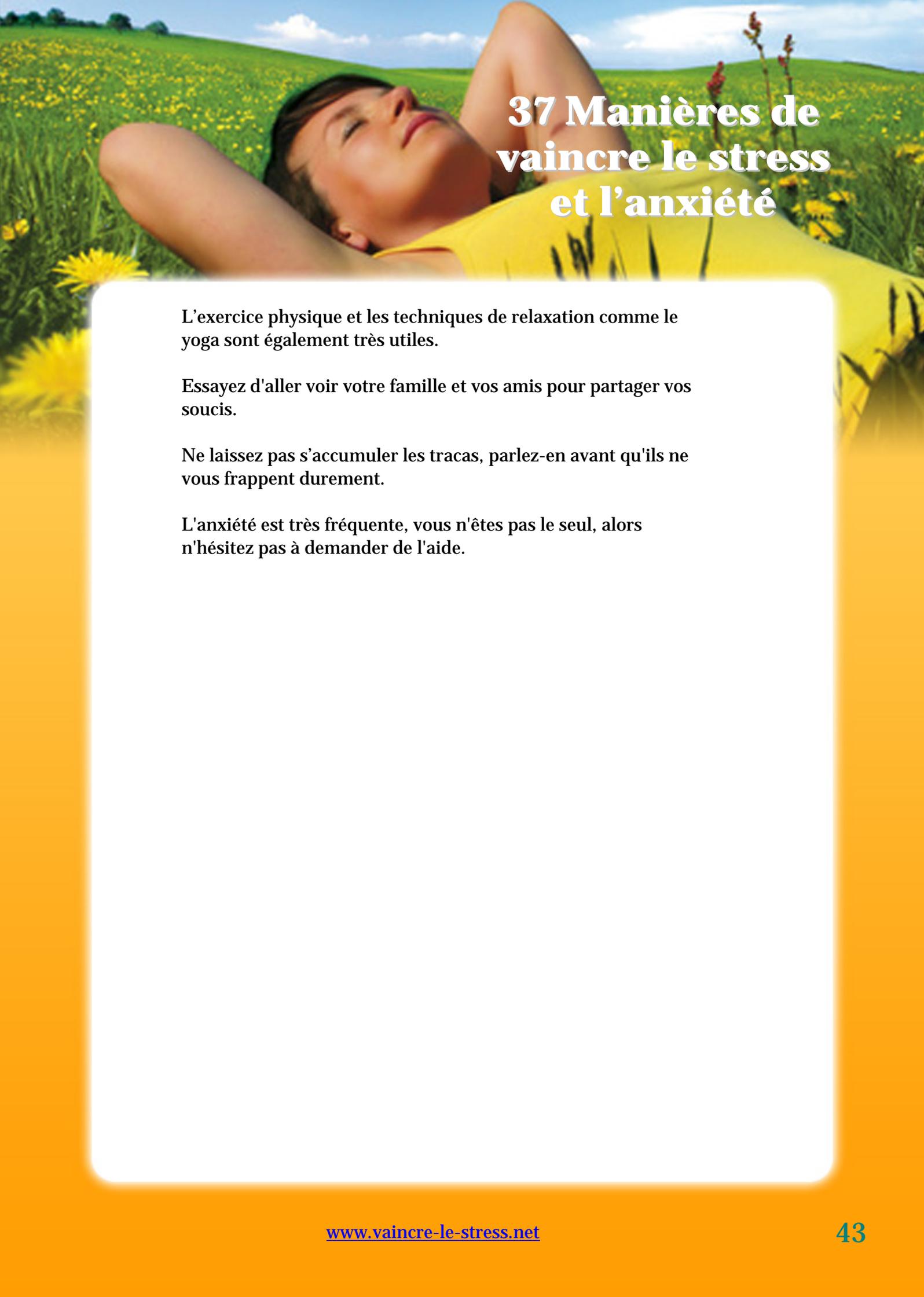
Même l'acupuncture est utilisée pour traiter l'anxiété.

La réussite de toutes ces thérapies dépendra de nombreux facteurs subjectifs, tels que la compétence du thérapeute.

Il est conseillé d'aller consulter un psychothérapeute connu et expérimenté.

L'auto assistance et les techniques de relaxation peuvent également jouer un rôle important dans le soulagement des symptômes d'anxiété.

Une amélioration de vos habitudes alimentaires et une réduction de votre consommation de la caféine et de sucre contribuent également à l'amélioration des symptômes.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

L'exercice physique et les techniques de relaxation comme le yoga sont également très utiles.

Essayez d'aller voir votre famille et vos amis pour partager vos soucis.

Ne laissez pas s'accumuler les tracas, parlez-en avant qu'ils ne vous frappent durement.

L'anxiété est très fréquente, vous n'êtes pas le seul, alors n'hésitez pas à demander de l'aide.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

10 - Quand un proche est stressé ou angoissé

Que faites-vous lorsque vous avez une personne que vous connaissez qui doit faire face à la persistance de craintes et d'angoisses ou même de dépression ?

La première chose à faire est d'obtenir que la personne demande les services d'un professionnel et / ou le conseiller qui peut la conduire dans la bonne direction et lui donner l'aide dont elle a besoin.

En attendant, voici d'autres choses que vous pouvez faire pour aider la personne à faire face.

1) Informez-vous et partagez

Apprenez autant que vous le pouvez dans la gestion des peurs, les angoisses et la dépression.

Il existe de nombreux livres d'informations et de techniques qui indiqueront la manière de traiter la peur et l'anxiété.

Partagez cette information avec la personne qui est en difficulté.

L'éducation est la clé pour trouver les réponses pour votre recherche dans la gestion de vos craintes.

Vous pouvez lui transmettre ce livre, elle y trouvera certainement quelques conseils pratiques qui lui serviront.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

2) Soyez patient et compréhensif

Faire face à la dépression et l'anxiété peut être difficile pour la personne donc il serait bon de ne pas rajouter en plus un manque de compréhension.

Quant à la personne qui traite avec l'angoisse, il ou elle doit se rendre compte que la gestion de l'anxiété et la peur a une pratique.

Ainsi, lorsque l'anxiété est face à une situation liée, commencez à apprendre ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas et ce que vous devez améliorer dans la gestion de vos craintes et de vos angoisses.

Comme vous faites cela, vous serez mieux armé pour traiter vos inquiétudes.

3) Restez positif en toutes circonstances

Une autre chose à noter est que les choses changent et les événements ne restent pas les mêmes.

Par exemple, vous vous sentez dépassé par de mauvais sentiments le matin à cause de votre anxiété et le sentiment que c'est de cette manière que vous vous sentirez le reste de la journée.

Ce n'est pas correct. Nul ne peut prédire l'avenir avec 100 pour cent de précision.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Même si la chose que vous craignez peut arriver, il y a des circonstances et des facteurs que vous ne pouvez pas prédire : ce qui peut être utilisé à votre avantage.

Vous ne savez jamais quand l'aide et les réponses que vous cherchez viendront à vous.

Il faut bien se rendre à l'évidence : Il n'est pas facile de traiter avec l'ensemble de nos craintes.

Lors de vos craintes et de vos angoisses, le mieux c'est de demander l'aide d'un professionnel.

L'essentiel est d'être patient, prendre son temps et ne pas abandonner.

Au fil du temps, vous serez en mesure de trouver les ressources qui vous aideront à résoudre vos problèmes.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

11 - Le stress et l'anxiété dans les affaires

1) Les solutions dans l'entreprise

Il n'est pas facile de faire face au stress et à l'anxiété dans le monde des affaires.

Obtenir l'aide d'un professionnel doit être la première chose que vous devez chercher si vous faites une crise de stress.

Beaucoup d'entreprises ont aujourd'hui des programmes différents pour leurs employés.

Parlez-en à votre Responsable des Ressources Humaines sur une base confidentielle et demandez si votre employeur a des programmes de ce genre.

Si votre lieu de travail ne dispose pas de tous ces programmes, demandez à votre médecin ou votre clinique locale. L'aide est disponible si vous faites des recherches sérieuses.

Avec l'aide d'un professionnel, vous pourrez évaluer la source de votre stress.

Savoir ce qui est à l'origine de votre stress peut vous permettre de trouver le bon traitement.

Une fois que vous savez pourquoi vous vous sentez stressé, il est alors plus facile de trouver le moyen de le surmonter.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

2) Changer sa façon de voir

Une bonne façon de gérer votre stress, c'est d'apprendre comment lutter contre vos pensées négatives.

Si vous avez des pensées qui vous font peur et que l'anxiété arrive, contestez avec des pensées positives.

C'est surtout valable lorsque vous vous angoissez à propos de vos objectifs à atteindre :

C'est de loin la plus grosse source de stress dans les affaires.

Mais il y a aussi la peur d'être « viré » ou encore la peur de ne pas arriver à faire ce qu'on vous a demandé...

Essayez de réduire au minimum la peur qui se cache derrière la moindre action pour obtenir quelque chose de positif et de constructif.

Lorsque l'on est inquiet et que l'on stresse, nous avons tendance à trop nous inquiéter sur des hypothèses.

Parfois, nos idées exagèrent et nous apportent encore plus de soucis. N'oubliez pas que vous vous créez cet état par rapport à votre pensée du moment.

Donc la meilleure technique c'est encore de vous poser des questions pertinentes et d'y répondre comme si vous le feriez à une autre personne.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Exemple :

- ✚ Pourquoi n'arriveriez vous pas à atteindre votre objectif ce mois-ci ?
- ✚ Pourquoi ne feriez vous pas ce travail avec brio ?
- ✚ Pourquoi est-ce qu'on vous mettrait à la porte ?

Vous basez-vous sur des faits précis pour dire ça ? Est-ce qu'il y a une possibilité que vous y arriviez ou ce n'est vraiment pas possible.

Dans toutes les situations au travail, l'histoire du verre à moitié vide et à moitié plein fonctionne aussi !

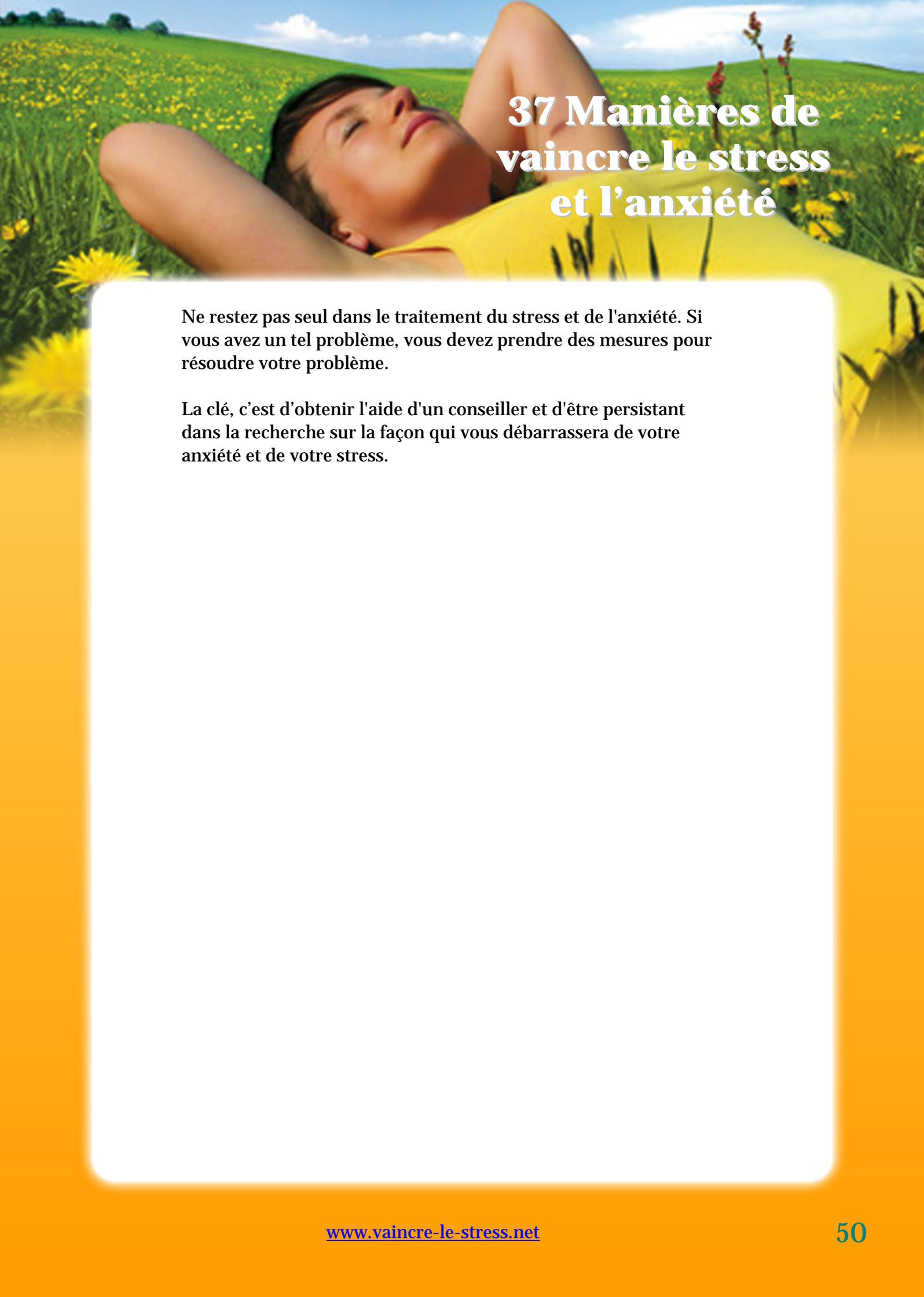
Cela veut dire que pour chaque situation que vous rencontrez au travail, il y a la façon « vide » de le voir (j'y arriverai pas, je vais me faire mettre à la porte, etc...) et la façon pleine (C'est trop facile à faire ce truc, l'entreprise va bien, aucune raison qu'elle vienne des gens, etc...)

Les faits peuvent nous rendre conscients de ce qui est réalité et ce qui ne l'est pas.

Avant de vous préoccuper de quelque chose, obtenez les informations nécessaires sur la situation. Ne présumez pas avant de quoi que ce soit.

Prenez les choses une à une, ne regardez pas trop loin devant.

Prenez soin de vous en attendant la semaine prochaine ou le mois prochain.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Ne restez pas seul dans le traitement du stress et de l'anxiété. Si vous avez un tel problème, vous devez prendre des mesures pour résoudre votre problème.

La clé, c'est d'obtenir l'aide d'un conseiller et d'être persistant dans la recherche sur la façon qui vous débarrassera de votre anxiété et de votre stress.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

12 - Détecter et soulager le stress et l'anxiété

1) 80% des maladies seraient dues au stress !

Le stress et l'anxiété vont de pair. Il est dit que l'un des principaux symptômes du stress est l'anxiété.

Il est regrettable de voir que cette maladie touche quatre-vingts pour cent des malades, soit directement, soit indirectement.

Le stress provient de la pression de la vie, nous nous sentons comme poussés par le travail ou toute autre tâche qui met une pression incontrôlable dans notre esprit et notre corps.

L'adrénaline libérée en permanence provoque une dépression, une augmentation de la pression artérielle et d'autres changements négatifs et leurs conséquences.

L'anxiété avec l'angoisse, la peur de surmonter toutes les émotions accompagnées d'inquiétude et d'appréhension, rendent une personne solitaire avec un énorme trac.

Les autres symptômes sont des douleurs thoraciques, des étourdissements, des essoufflements et des crises de panique.

Lorsque cela se produit, nous mettons en danger notre santé.

Le stress et l'anxiété affectent de nombreux facteurs dans notre corps et dans notre mental.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Les cancers et autres maladies mortelles sont liés au stress et à l'anxiété à cause des changements dans la composition chimique de notre corps occasionnés par le stress et l'anxiété.

Vous ne devez pas rester victimes de stress et d'anxiété, suivez un programme et pensez que vous allez très bien le contrôler avec toute l'aide de votre entourage.

2) Connaissez vos limites

Apprenez vos limites et respectez-les. N'en faites pas trop.

Essayez d'avancer d'un pas à la fois.

Vous pouvez vivre en harmonie l'accomplissement de votre vie sociale et de votre carrière, sans risquer de mettre en danger votre santé.

Faites-le pour vous, mais également pour votre famille, vos amis et tous les gens qui vous sont proches.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

13 - Les fleurs contre l'anxiété et le stress

1) Le pouvoir des fleurs

Les belles fleurs du jardin font partie de notre monde depuis des milliers d'années.

Pourtant, les fleurs ne sont pas là pour nous nourrir, pour nous habiller ou pour tout autre élément jugé nécessaire pour la survie.

Alors, pourquoi dépensons-nous tant de temps dans la plantation et dans les soins pour les fleurs ?

Une étude récente menée à l'Université de RUTGERS, l'Université d'État du New Jersey, prouve scientifiquement que les fleurs apportent la joie.

Elles sont certainement une nécessité pour notre bien-être émotionnel.

2) Les effets bénéfiques des fleurs

L'étude a été menée sous la direction de Jeannette M. Havilland-Jones, Ph.D., psychologue et experte de renommée internationale dans le développement émotionnel du comportement humain.

Parmi les résultats, le Dr Havilland-Jones a dit, "Quoi de plus excitant à propos de cette étude que les défis scientifiques établissent les croyances sur la façon dont les gens peuvent gérer leur quotidien avec bonne humeur et de façon naturelle."



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

L'étude a duré 10 mois et a donné les preuves suivantes :

- ✚ Les fleurs ont un effet immédiat sur le bonheur.
- ✚ L'impact des fleurs est positif sur le long terme.
- ✚ Les fleurs aident à connecter les gens entre eux

Dans le monde stressant dans lequel nous vivons, n'est-ce pas agréable de savoir que, en prenant la simple initiative d'acheter des fleurs, vous pourriez améliorer votre humeur ou celle de quelqu'un d'autre ?

Et, mieux encore, les fleurs que vous achetez pour vous rendront aussi heureux les personnes qui les verront.

3) Savoir où les placer

Il suffit de les placer dans une zone de passage, à l'entrée de votre domicile par exemple, sur votre table de cuisine, ou dans le salon.

Le Dr. Haviland-Jones confirme, en disant: "Les fleurs apportent de bonnes émotions à ceux qui entrent dans une chambre. Elles rendent l'espace plus accueillant et créent une atmosphère de partage."

Vous voulez renforcer l'esprit de vos employés et de vos clients ?

Placez vos fleurs dans le hall et dans les zones utilisées par vos employés, comme le bureau, la cafétéria, ou les salles de réunion.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Les tâches s'accompliront plus facilement et vous verrez plus de sourires sur votre lieu de travail.

Un meilleur moral peut aussi augmenter la productivité des employés et ainsi votre petit achat de fleurs sera rentabilisé.

Votre fleuriste peut vous aider à choisir les meilleures fleurs pour toutes occasions et peut même vous aider à choisir les fleurs correspondant à la personnalité des destinataires ou à l'espace où elles seront placées.

Prenez juste votre téléphone et appelez le magasin de fleurs ou rendez vous y sur place directement où vous pourrez discuter de tout ce dont vous avez besoin pour obtenir ce que vous désirez.

4) Lutter contre le stress avec les fleurs

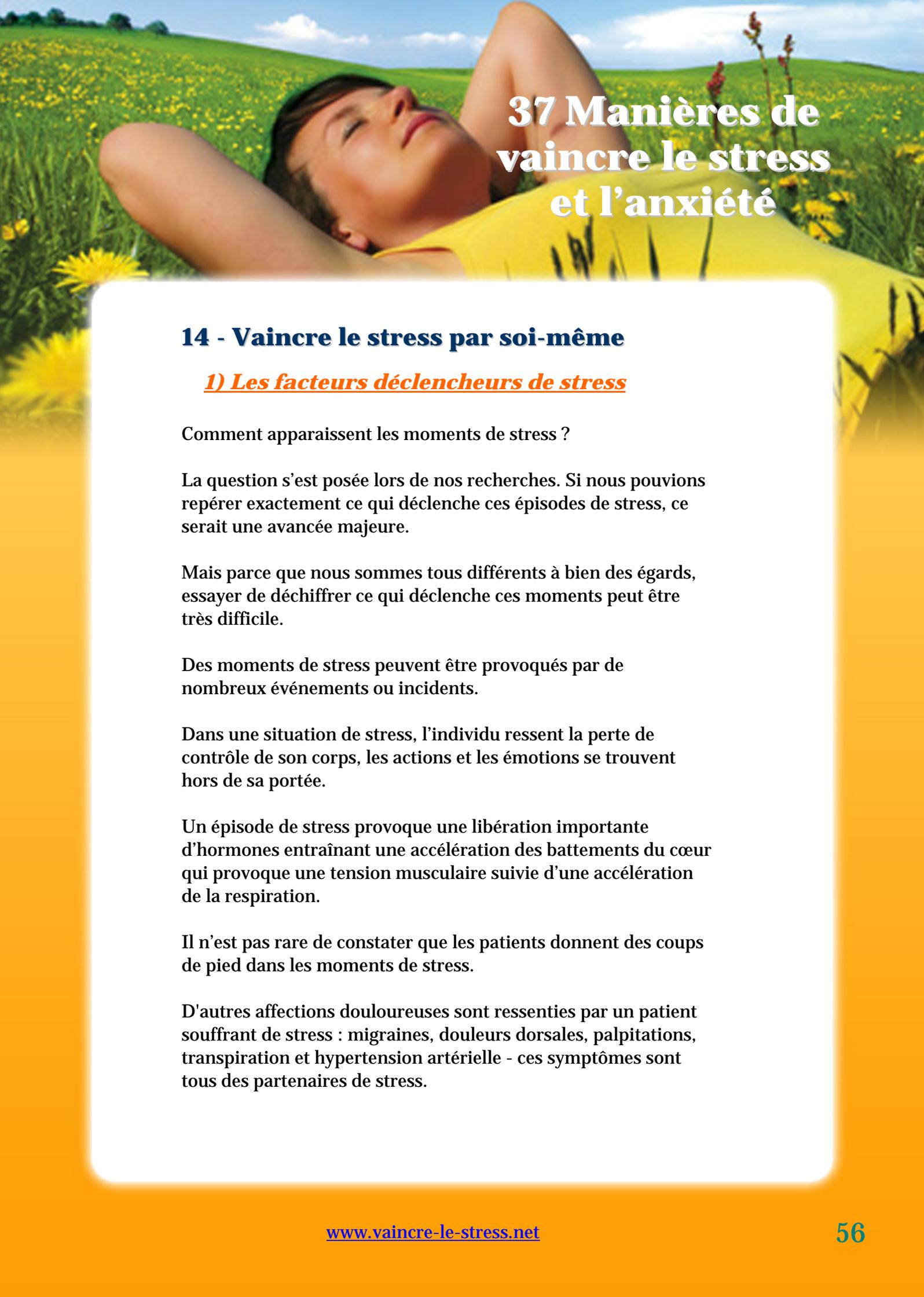
Privilégiez si possible les fleurs bleues et oranges, qui sont des couleurs connues pour leurs vertus anti-stress.

Et si vous le pouvez, ayez toujours un bouquet de lavande chez vous.

C'est le meilleur anti-stress naturel connu.

Mais la lavande lutte également efficacement contre la migraine, sans parler du parfum provençal qui va embaumer votre maison.

Oui ! Les fleurs sont véritablement une excellente manière de combattre efficacement et très agréablement votre stress et votre anxiété !



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

14 - Vaincre le stress par soi-même

1) Les facteurs déclencheurs de stress

Comment apparaissent les moments de stress ?

La question s'est posée lors de nos recherches. Si nous pouvions repérer exactement ce qui déclenche ces épisodes de stress, ce serait une avancée majeure.

Mais parce que nous sommes tous différents à bien des égards, essayer de déchiffrer ce qui déclenche ces moments peut être très difficile.

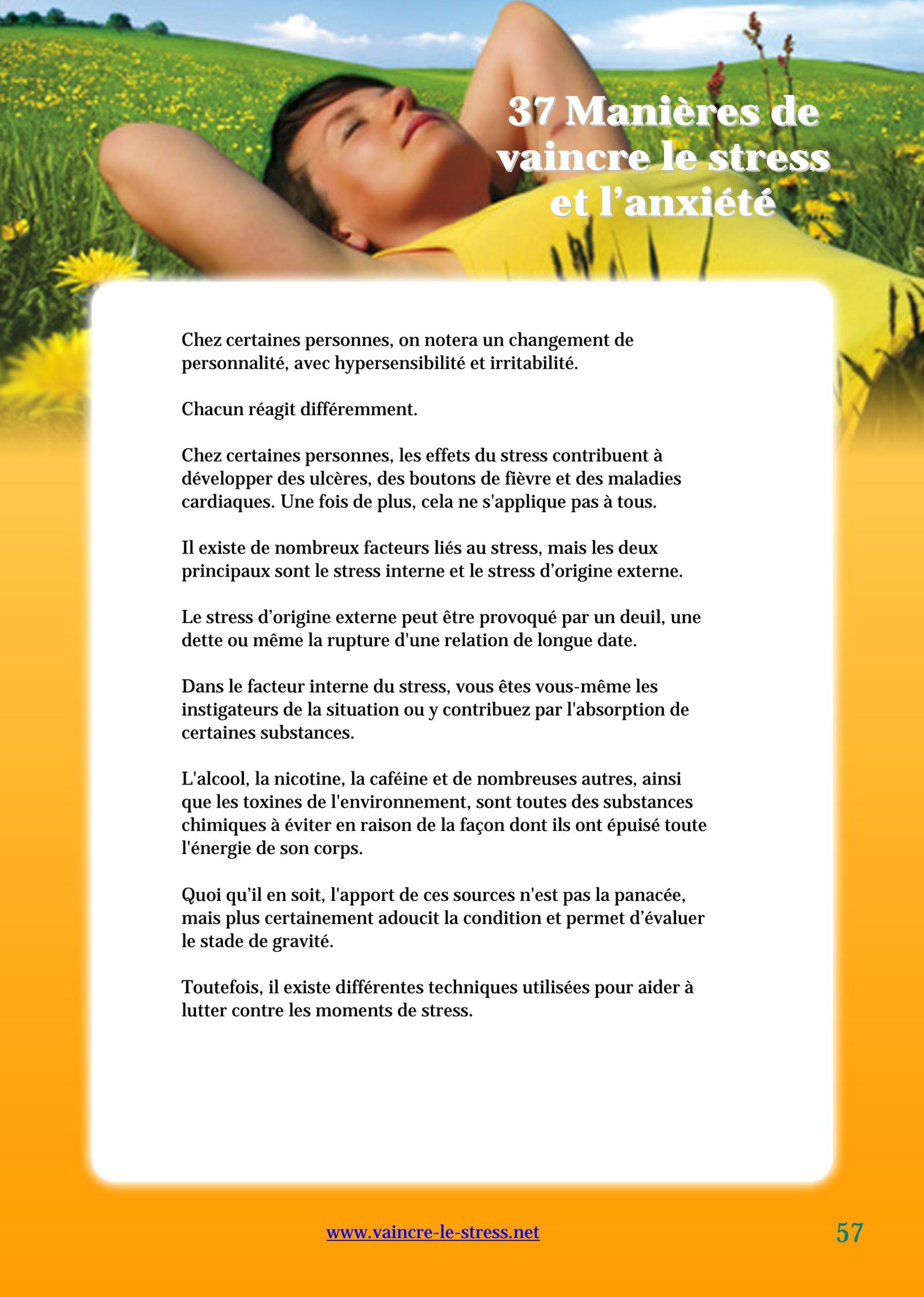
Des moments de stress peuvent être provoqués par de nombreux événements ou incidents.

Dans une situation de stress, l'individu ressent la perte de contrôle de son corps, les actions et les émotions se trouvent hors de sa portée.

Un épisode de stress provoque une libération importante d'hormones entraînant une accélération des battements du cœur qui provoque une tension musculaire suivie d'une accélération de la respiration.

Il n'est pas rare de constater que les patients donnent des coups de pied dans les moments de stress.

D'autres affections douloureuses sont ressenties par un patient souffrant de stress : migraines, douleurs dorsales, palpitations, transpiration et hypertension artérielle - ces symptômes sont tous des partenaires de stress.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Chez certaines personnes, on notera un changement de personnalité, avec hypersensibilité et irritabilité.

Chacun réagit différemment.

Chez certaines personnes, les effets du stress contribuent à développer des ulcères, des boutons de fièvre et des maladies cardiaques. Une fois de plus, cela ne s'applique pas à tous.

Il existe de nombreux facteurs liés au stress, mais les deux principaux sont le stress interne et le stress d'origine externe.

Le stress d'origine externe peut être provoqué par un deuil, une dette ou même la rupture d'une relation de longue date.

Dans le facteur interne du stress, vous êtes vous-même les instigateurs de la situation ou y contribuez par l'absorption de certaines substances.

L'alcool, la nicotine, la caféine et de nombreuses autres, ainsi que les toxines de l'environnement, sont toutes des substances chimiques à éviter en raison de la façon dont ils ont épuisé toute l'énergie de son corps.

Quoi qu'il en soit, l'apport de ces sources n'est pas la panacée, mais plus certainement adoucit la condition et permet d'évaluer le stade de gravité.

Toutefois, il existe différentes techniques utilisées pour aider à lutter contre les moments de stress.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Si vous pouvez étiqueter et identifier les causes de la raison pour laquelle votre physique et votre mental réagissent ainsi, il est possible que l'on puisse calmer la situation.

En ignorant les signes et les symptômes de stress, vous augmentez les risques de n'avoir jamais la paix de l'esprit, et ainsi voir apparaître l'intensification de la douleur causant des souffrances inutiles.

Des techniques éprouvées aujourd'hui, pratiquées par des millions de personnes, peuvent aider à vous soulager du stress et de pression.

Voici une brève liste de techniques à employer pour vous aider à surmonter toutes vos angoisses et vos peurs.

2) Apprendre à gérer son stress

Essayez d'apprendre différentes façons de gérer votre stress.

Obtenez de l'aide d'un professionnel pour apprendre les meilleures façons de faire face à vos problèmes actuels.

De nombreux conseillers ont connaissance des plus récentes méthodes pour se débarrasser de la dépression et des craintes.

Profitez de cette occasion pour obtenir l'aide dont vous avez besoin afin de vous permettre de gérer vos problèmes actuels.

3) Trouver la véritable source de ses peurs

Essayez de trouver la véritable source de vos peurs et apprenez à la gérer.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

En traitant toutes les sortes de peurs ou d'inquiétudes, vous devriez essayer de comprendre ce qui est à l'origine de vos inquiétudes.

Posez-vous la question de savoir pourquoi vous vous sentez anxieux, répondez-y et vous aurez parcouru un long chemin dans la maîtrise de vos inquiétudes.

4) Changer sa manière de penser

N'oubliez pas que lorsque vous êtes inquiets, vos pensées deviennent exagérées par la peur et l'anxiété.

Faites le bilan de ces pensées anxieuses en pensant à quelque chose de constructif.

Aussi, le défi de ces pensées, en posant des questions qui se concentrent sur la réalité, va dans le bon sens.

Un grand nombre de fois, nos soucis peuvent rendre les choses pires qu'elles ne le sont déjà.

Essayez de prendre les choses comme elles viennent.

Ne présumez pas quoi que ce soit.

Focalisez-vous seulement sur la réalité et sur les faits de la situation actuelle.

Nos pensées ont tendance à devenir négatives.

Essayez de penser à quelque chose de constructif si vous le pouvez.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Et dites-vous bien que près de 90% de nos craintes ne se réaliseront jamais !

5) Améliorer son hygiène de vie

Certaines bonnes habitudes vous aideront à vaincre votre stress une bonne fois pour toutes.

En voici 9 :

- ✚ Dormez suffisamment
- ✚ Méditez régulièrement
- ✚ Mangez équilibré
- ✚ Adoptez un animal de compagnie
- ✚ Entourez-vous d'amis
- ✚ Limitez votre exposition aux produits chimiques
- ✚ Amusez-vous
- ✚ Faites régulièrement de l'exercice, tels que le stretching, aérobic, etc.
- ✚ Prenez vos vitamines



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

6) Ne pas baisser les bras

Lorsque rien ne se passe la première fois au sujet de la gestion de votre stress, vous êtes alors frustrés et vous songez éventuellement à renoncer à la maîtrise de votre anxiété.

Les réponses ou les techniques que vous recherchez ne viennent pas toujours au premier ou au deuxième essai.

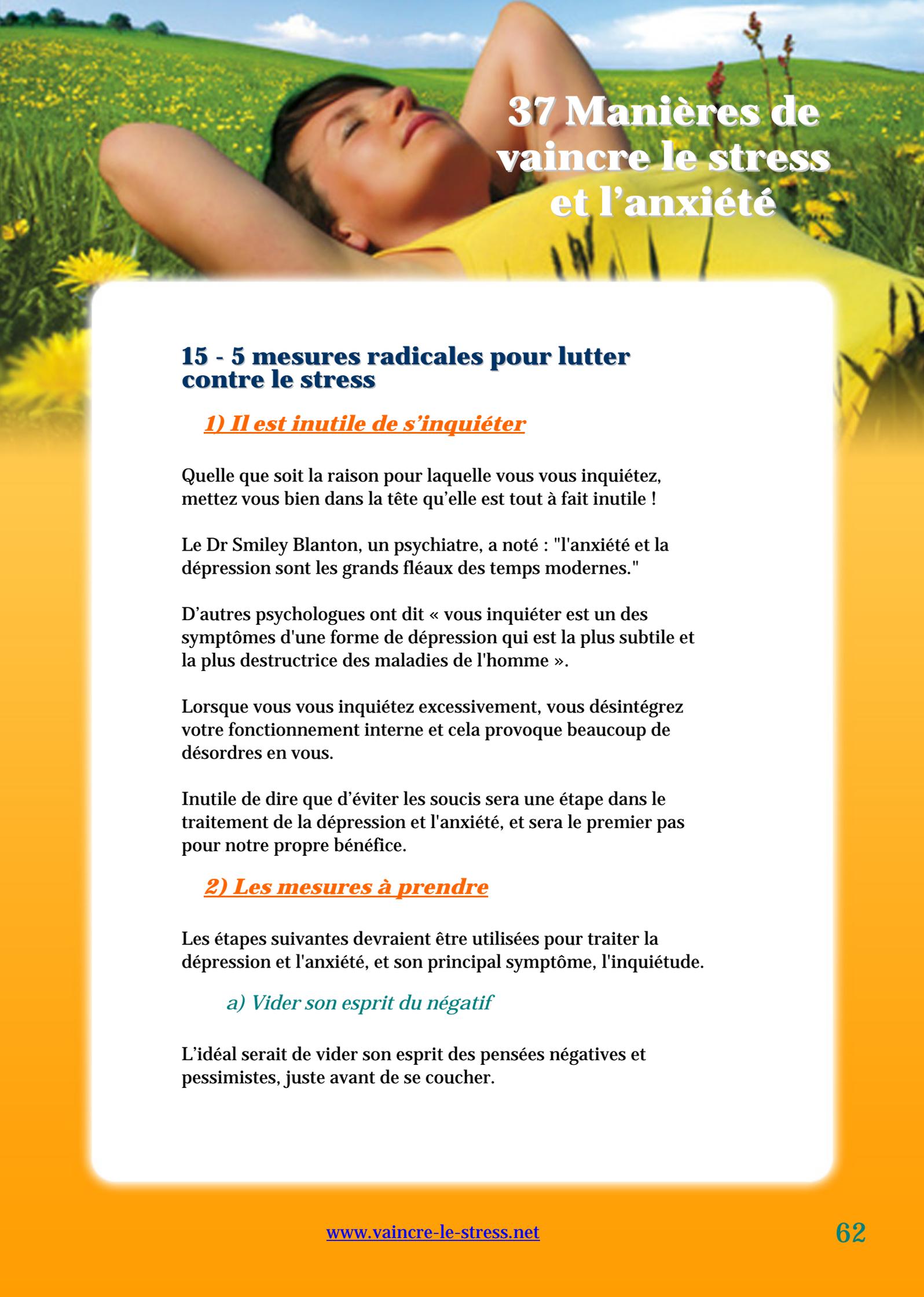
Ce n'est que par l'expérience que vous apprendrez quelle méthode fonctionnera le mieux pour vous.

Soyez patient et continuez d'apprendre, de faire des expériences.

Rappelez-vous : n'abandonnez pas quand tout devient difficile.

Essayez d'apprendre autant que vous le pouvez pour faire face à vos soucis et ensuite mettez-vous en relation avec un professionnel.

A ce moment là, vous vous sentirez mieux.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

15 - 5 mesures radicales pour lutter contre le stress

1) Il est inutile de s'inquiéter

Quelle que soit la raison pour laquelle vous vous inquiétez, mettez vous bien dans la tête qu'elle est tout à fait inutile !

Le Dr Smiley Blanton, un psychiatre, a noté : "l'anxiété et la dépression sont les grands fléaux des temps modernes."

D'autres psychologues ont dit « vous inquiéter est un des symptômes d'une forme de dépression qui est la plus subtile et la plus destructrice des maladies de l'homme ».

Lorsque vous vous inquiétez excessivement, vous désintégrez votre fonctionnement interne et cela provoque beaucoup de désordres en vous.

Inutile de dire que d'éviter les soucis sera une étape dans le traitement de la dépression et l'anxiété, et sera le premier pas pour notre propre bénéfice.

2) Les mesures à prendre

Les étapes suivantes devraient être utilisées pour traiter la dépression et l'anxiété, et son principal symptôme, l'inquiétude.

a) Vider son esprit du négatif

L'idéal serait de vider son esprit des pensées négatives et pessimistes, juste avant de se coucher.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Cela suppose un certain degré d'imagination de vous-même.

Dans un premier temps, imaginez qu'une main invisible viendrait prendre une à une toutes vos pensées négatives à l'intérieur de votre crâne.

Vous pouvez aussi imaginer votre cerveau comme un immense gazon, où vous voyez toutes vos pensées négatives comme étant des ronces.

Le but serait de couper ou d'arracher ces ronces pour symboliser le fait que vous vous débarrassez une bonne fois pour toutes de vos pensées négatives.

b) Remplir son esprit avec du positif

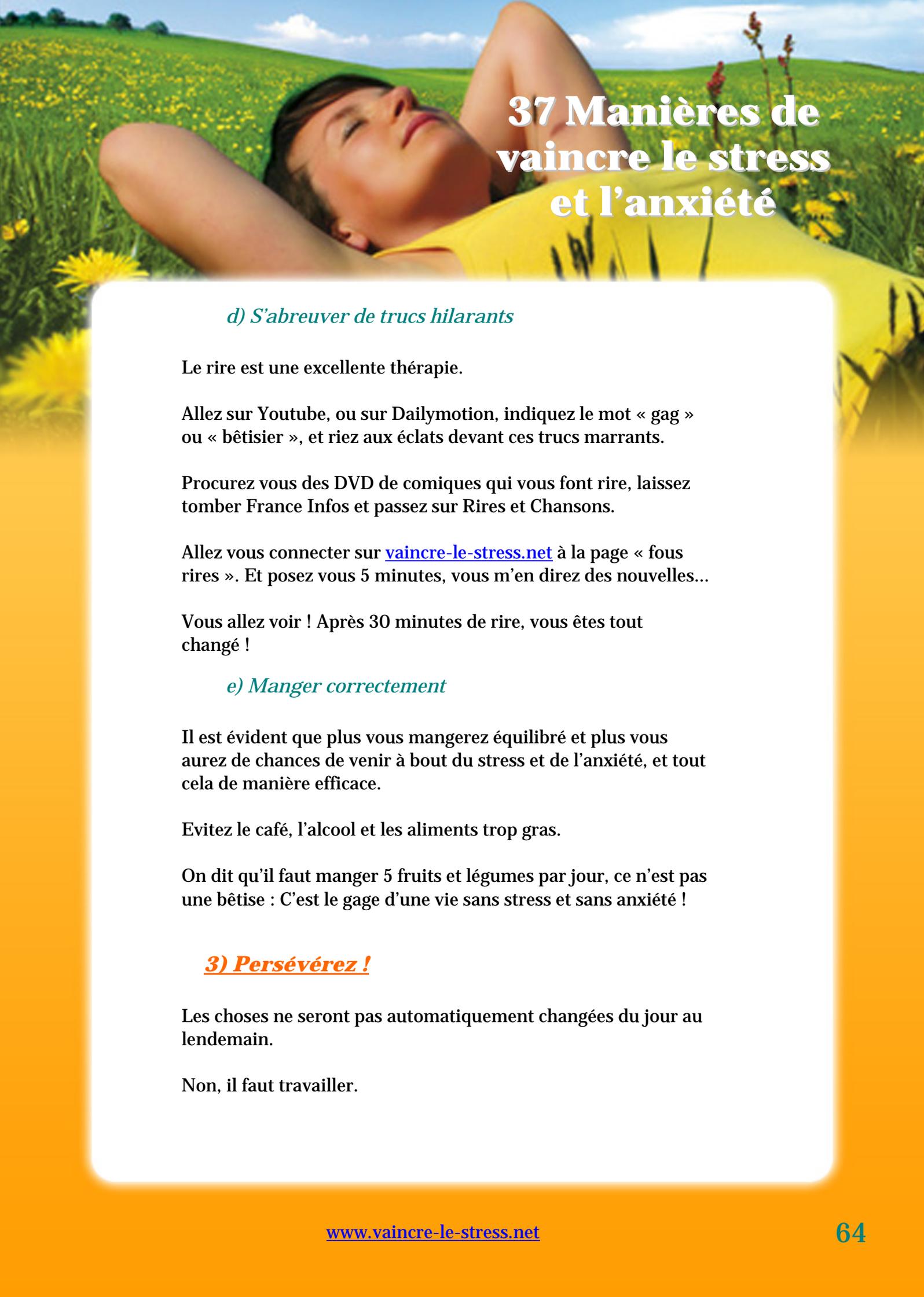
Le but ici bien sûr est de transformer toutes vos pensées négatives en pensées positives, et les réinjecter ensuite dans votre cerveau.

c) Côtayer des gens positifs

Y'a pas à dire, mais ça aide d'avoir à ses côtés (ou en tout cas pas trop loin) une personne qui est toujours contente, toujours joyeuse ou en train de rire, et qui voit toujours la vie du bon côté !

Essayez de dégouter une personne comme ça dans votre entourage, et rapprochez-vous d'elle.

Ca vous mettra tous les jours de bonne humeur !



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

d) S'abreuver de trucs hilarants

Le rire est une excellente thérapie.

Allez sur Youtube, ou sur Dailymotion, indiquez le mot « gag » ou « bêtisier », et riez aux éclats devant ces trucs marrants.

Procurez vous des DVD de comiques qui vous font rire, laissez tomber France Infos et passez sur Rires et Chansons.

Allez vous connecter sur vaincre-le-stress.net à la page « fous rires ». Et posez vous 5 minutes, vous m'en direz des nouvelles...

Vous allez voir ! Après 30 minutes de rire, vous êtes tout changé !

e) Manger correctement

Il est évident que plus vous mangerez équilibré et plus vous aurez de chances de venir à bout du stress et de l'anxiété, et tout cela de manière efficace.

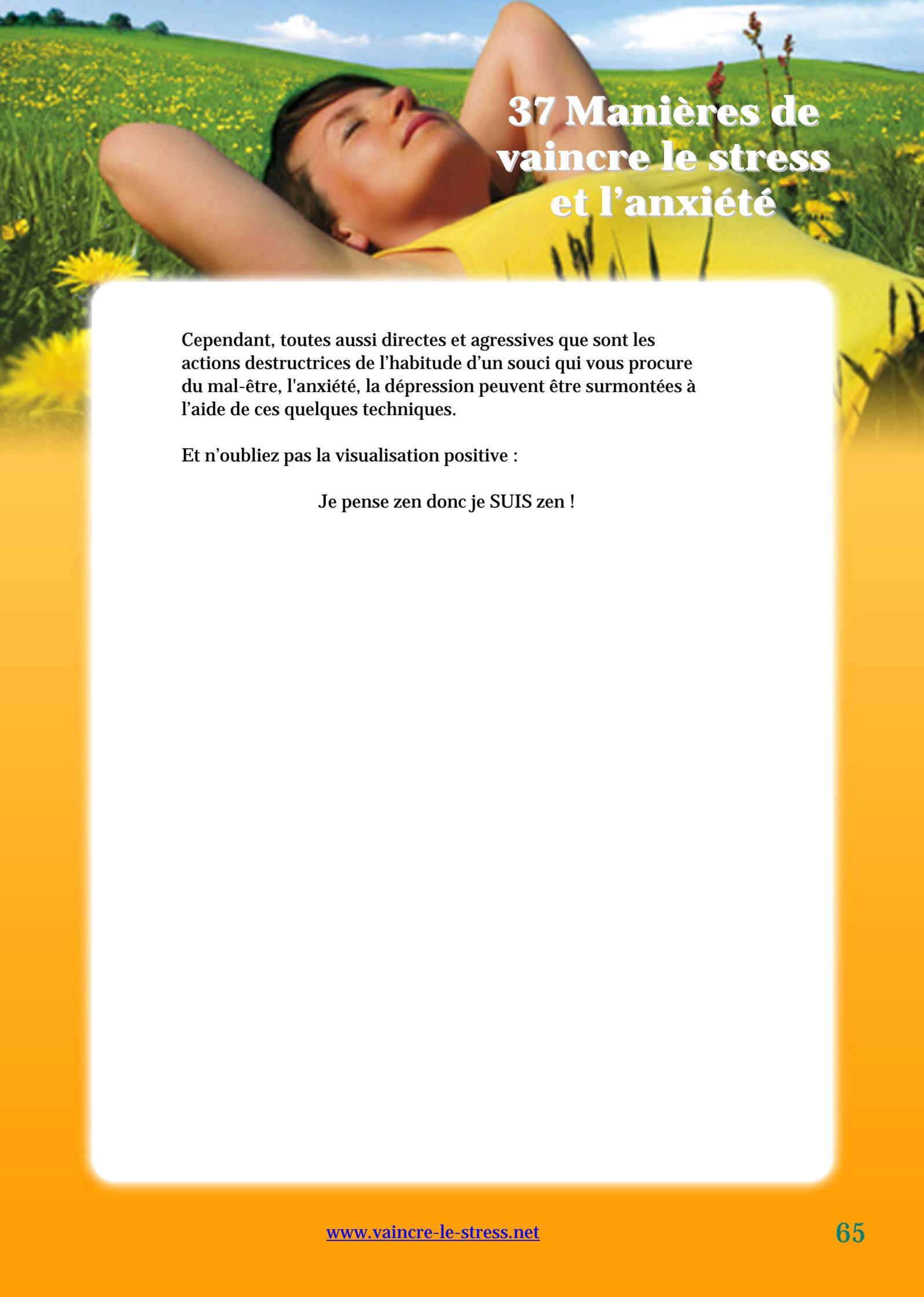
Evitez le café, l'alcool et les aliments trop gras.

On dit qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour, ce n'est pas une bêtise : C'est le gage d'une vie sans stress et sans anxiété !

3) Persévérez !

Les choses ne seront pas automatiquement changées du jour au lendemain.

Non, il faut travailler.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Cependant, toutes aussi directes et agressives que sont les actions destructrices de l'habitude d'un souci qui vous procure du mal-être, l'anxiété, la dépression peuvent être surmontées à l'aide de ces quelques techniques.

Et n'oubliez pas la visualisation positive :

Je pense zen donc je SUIS zen !



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

16 - Le traitement des crises d'angoisse

1) Les crises de panique

Les crises de panique peuvent influencer la qualité de votre vie et vous font glisser vers le bas lorsque vous faites des choses que vous n'aimez pas.

Si vous avez déjà subi une crise de panique, vous connaissez donc le sentiment de terreur qui les accompagne, ainsi que la peur paralysante que cela pourrait se produire à nouveau.

Si vous êtes l'un des trois millions d'Américains qui ont eu de multiples crises de panique, vous devez savoir qu'il existe des moyens pour contrôler ses symptômes.

Les symptômes sont semblables à une crise cardiaque et une sensation que vous avez perdu le contact avec la réalité.

L'imminence d'un effroi accompagne souvent les symptômes physiques et alors vous pouvez vous retrouver dans la salle d'urgence une première fois ; ce n'est pas un traitement adéquat.

Afin de contrôler les symptômes d'attaque de panique, vous avez besoin pour être aidé de prévenir en premier lieu.

2) Les options de traitement

Une option consiste à consulter un médecin pour obtenir un traitement. Certains médicaments sur le marché peuvent aider à guérir les personnes souffrant d'attaque de panique.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Une autre option est la thérapie cognitive comportementale.

Cette méthode utilise la visualisation, la respiration et les techniques de relaxation pour repousser les symptômes d'une attaque de panique quand ils se produisent.

Une autre option pour certains malades, c'est de choisir de contrôler les symptômes de la crise de panique face réellement à la peur.

Certains, face à des situations qui provoquent la panique, peuvent éliminer celles-ci peu à peu. Cette méthode de traitement devrait être entreprise sous les directives d'un médecin ou d'un thérapeute afin de ne pas aggraver le problème.

Des crises de panique chroniques, connues sous le nom de troubles paniques, sont une grave maladie qui peut affecter considérablement la qualité de votre vie.

Le trouble panique n'est pas nécessairement un état permanent et il peut être traité avec succès.

Sachant qu'il existe des traitements, cela devrait aider à combattre ces craintes et contrôler les symptômes d'attaque de panique.

3) Les résultats

En utilisant les options qui vous aident à contrôler vos crises de panique, vous avez la possibilité de vivre une vie qui est libre de souffrance sans avoir constamment peur de votre prochaine attaque de panique.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Vous pouvez aussi utiliser ce que vous savez pour aider les autres concernés par ce type de problèmes ; ce qui pourrait vous aider à trouver la bonne option.

Bien sûr, encourager une personne à consulter son médecin est la meilleure façon de faire parce que beaucoup de gens ont peur de chercher de l'aide professionnelle ou parce qu'ils ont honte de leur condition.

En les aidant à apprendre les exercices de respiration et en rencontrant d'autres personnes qui travaillent comme vous, cela peut leur offrir au moins quelque chose de bon pour eux.

Votre médecin est votre meilleur choix lorsque vous êtes toujours en difficulté.

Il peut faire un diagnostic correct et vous lancer dans la bonne direction pour mettre fin à votre anxiété.

4) Un mal très répandu

Aujourd'hui, la dépression et les crises de panique sont très communes pour des millions de personnes dans le monde entier.

En moyenne, quatorze millions d'Américains souffrent de la crise de panique majeure et de dépression. Trois millions d'Américains souffrent de trouble panique.

Il est très commun pour les personnes ayant une dépression majeure à avoir des crises de panique et l'anxiété à des niveaux élevés.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

La panique peut simuler d'autres affections telles que l'hypoglycémie, des problèmes cardiaques, l'asthme et beaucoup d'autres maladies plus graves.

Les malades qui n'ont pas été diagnostiqués avec le trouble panique peuvent provisoirement avoir peur au sujet de leur santé.

Si vous avez des attaques de panique qui n'en sont pas et souffrez également de dépression, votre état peut s'aggraver jusqu'à ce qu'il soit nécessaire de prendre un traitement.

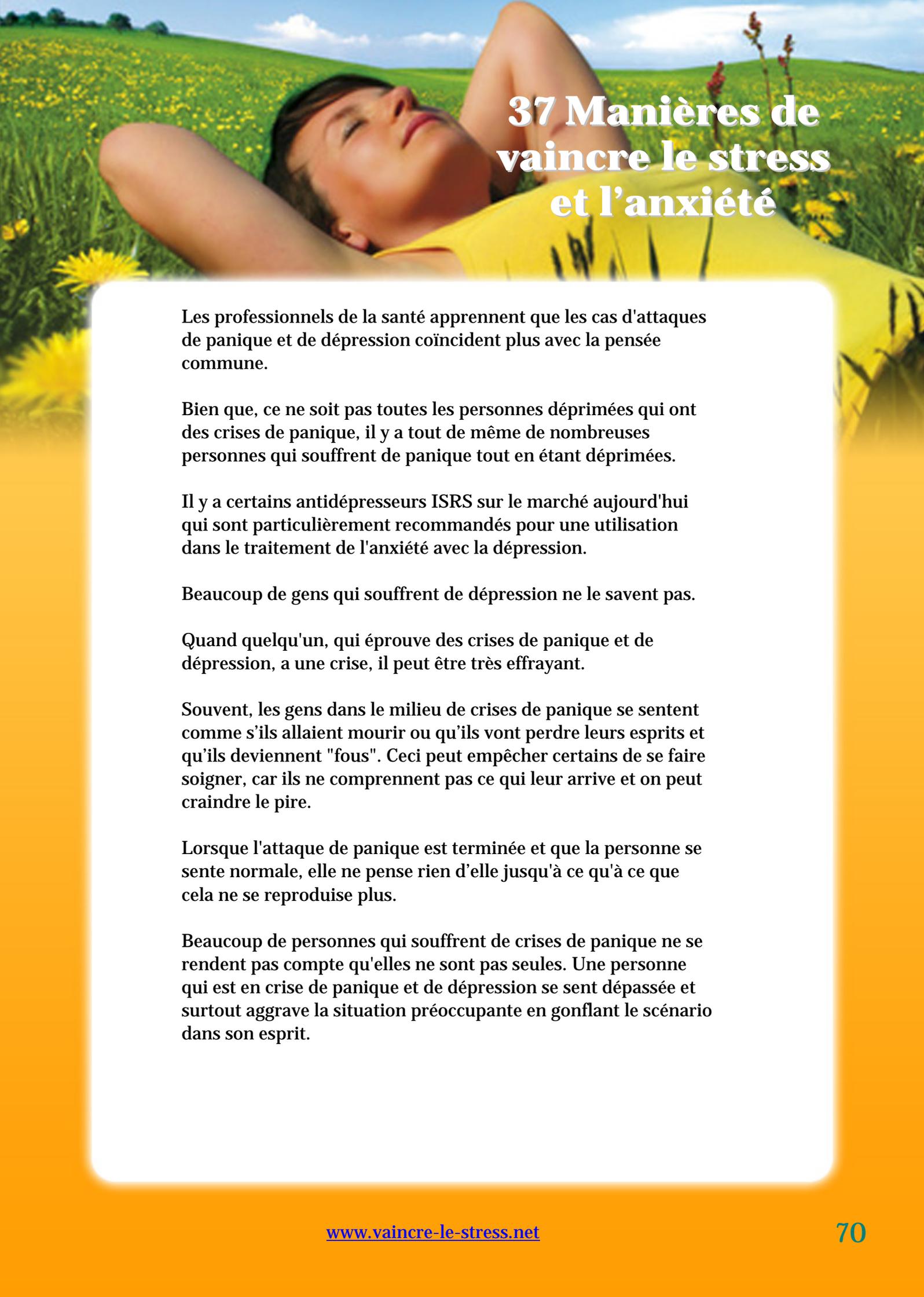
Comme la dépression est une maladie difficile à diagnostiquer et à traiter correctement, il est impératif de trouver un traitement actif qui fonctionne pour vous.

Les personnes souffrant de dépression se sentent ennuyées, tristes, désespérées, moroses, seules et mal aimées.

Elles souffrent d'insomnie et ont des niveaux élevés d'anxiété. En raison de cette anxiété élevée, les personnes avec attaque de panique et de dépression ont souvent des crises de panique sur une base normale.

Si quelqu'un a plus d'une attaque de panique, il peut développer une phobie envers la situation, telle que la peur de retourner à un endroit précis.

Il croit en plus se trouver dans un monde de déprimés où les autres le trouvent sans valeur et sans recette pour sa misérable personne.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Les professionnels de la santé apprennent que les cas d'attaques de panique et de dépression coïncident plus avec la pensée commune.

Bien que, ce ne soit pas toutes les personnes déprimées qui ont des crises de panique, il y a tout de même de nombreuses personnes qui souffrent de panique tout en étant déprimées.

Il y a certains antidépresseurs ISRS sur le marché aujourd'hui qui sont particulièrement recommandés pour une utilisation dans le traitement de l'anxiété avec la dépression.

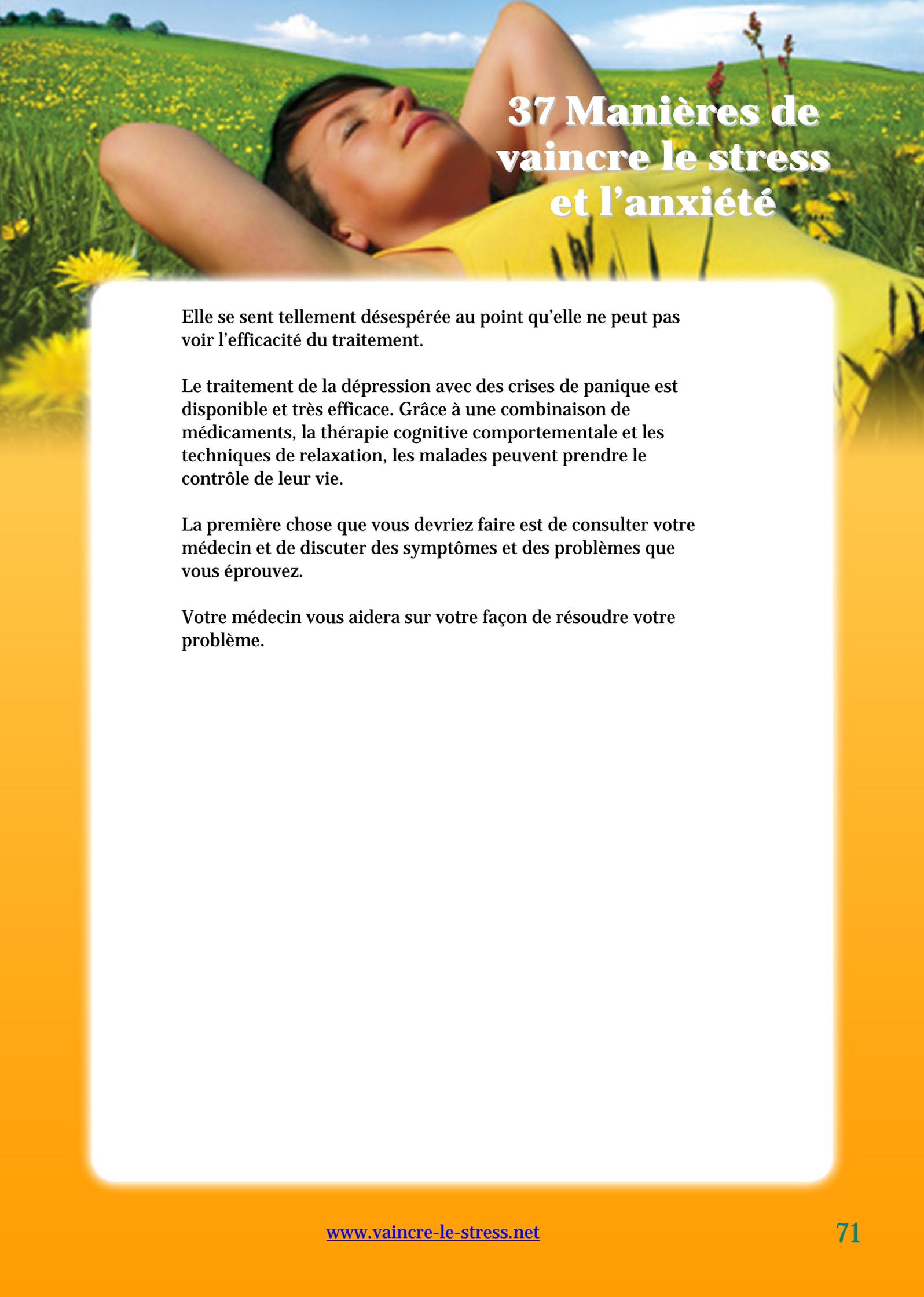
Beaucoup de gens qui souffrent de dépression ne le savent pas.

Quand quelqu'un, qui éprouve des crises de panique et de dépression, a une crise, il peut être très effrayant.

Souvent, les gens dans le milieu de crises de panique se sentent comme s'ils allaient mourir ou qu'ils vont perdre leurs esprits et qu'ils deviennent "fous". Ceci peut empêcher certains de se faire soigner, car ils ne comprennent pas ce qui leur arrive et on peut craindre le pire.

Lorsque l'attaque de panique est terminée et que la personne se sente normale, elle ne pense rien d'elle jusqu'à ce qu'à ce que cela ne se reproduise plus.

Beaucoup de personnes qui souffrent de crises de panique ne se rendent pas compte qu'elles ne sont pas seules. Une personne qui est en crise de panique et de dépression se sent dépassée et surtout aggrave la situation préoccupante en gonflant le scénario dans son esprit.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Elle se sent tellement désespérée au point qu'elle ne peut pas voir l'efficacité du traitement.

Le traitement de la dépression avec des crises de panique est disponible et très efficace. Grâce à une combinaison de médicaments, la thérapie cognitive comportementale et les techniques de relaxation, les malades peuvent prendre le contrôle de leur vie.

La première chose que vous devriez faire est de consulter votre médecin et de discuter des symptômes et des problèmes que vous éprouvez.

Votre médecin vous aidera sur votre façon de résoudre votre problème.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

17 - Lutter contre l'anxiété sociale

L'anxiété sociale est un trouble psychiatrique qui touche une personne sur huit.

Ceux qui sont touchés par ce fléau peuvent devenir physiquement malades et avoir des conséquences sociales.

Ce trouble peut avoir des effets dévastateurs plus que vous le pensez. Il peut détruire votre mariage, vous faire avoir des problèmes de finances et de nombreux autres problèmes dans votre vie.

Le trouble est caractérisé par la peur des situations sociales.

Il y a de l'aide disponible pour les personnes souffrant de ce trouble, et il y a surtout des choses que vous pouvez faire pour aider à atténuer le stress des situations sociales en vous remémorant les amis et les membres de la famille.

Voici 3 traitements d'attaque qui vous aideront à faire ça :

1) Informez-vous

Tout d'abord, lisez tout ce que vous pouvez sur la maladie.

Visitez votre bibliothèque locale et vérifiez les livres sur le sujet.

Ensuite, consultez des livres se rapportant à des sujets sur la construction de soi, sur la pensée positive, le parler en public, tout ce que vous pensez qui vous permettra de gagner plus de confiance.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Vous ne pouvez pas juste "claquer des doigts" et voir cette maladie disparaître. Vous avez besoin de lire tout ce que vous pouvez sur le sujet et les sujets qui vous aideront à reconstruire votre propre estime de vous-même.

2) Tenez un journal de bord

Commencer à écrire votre vie sur un support (genre journal de bord) et faites le sur une base quotidienne, hebdomadaire et mensuelle.

Racontez simplement tout sur les situations sociales que vous vivez :

- ✚ Comment avez-vous vécu cette expérience dans ces situations sociales ?
- ✚ Comment pensez-vous que d'autres personnes ont réagi en face de vous et comment avez-vous réagi face à elles ?
- ✚ Vous sentez-vous malade aujourd'hui après avoir été dans une situation sociale difficile ?

À la fin de la semaine, faire un retour en arrière en écrivant un résumé où vous détaillez votre progression.

À la fin du mois, écrivez 2 pages supplémentaires dans votre journal.

La première page doit résumer les situations difficiles et comment vous avez surmonté la situation ou comment vous avez traité celle-ci.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

La deuxième page doit résumer les événements sociaux et les situations sociales où vous vous êtes sentis à l'aise et pourquoi, et comment avez-vous vécu l'ensemble.

Bien que cette écriture semble être une perte de temps, le journal que vous avez écrit aidera à faire face et à surmonter vos peurs.

3) Définir des objectifs sociaux pour vous-même

Si vous êtes très mal à l'aise au centre commercial, vous irez au centre commercial et vous voudrez en sortir immédiatement en marchant vers la sortie.

Si votre anxiété sociale semble vous attaquer, lorsque vous êtes au milieu de la foule ou que vous marchez vers le centre de la foule, se retourner immédiatement et repartir dans un autre sens.

Prenez des petites mesures pratiques au départ et interrogez-vous sur les questions les plus difficiles si vous avez mal en vous.

Enfin, il faut toujours en parler à votre médecin ouvertement et honnêtement. Vous pourrez vivre ainsi la vie que vous méritez de vivre d'une façon complète.

Des situations de stress social arrivent à chacun de nous à un moment donné de sa vie et un sur huit des gens savent comment vous vous sentez avec quelque chose de bien pire qu'« une situation sociale ». En sachant que vous n'êtes pas seul dans l'inconfort, vous savez que vous êtes compris.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

18 - Le stress ou l'anxiété de performance

1) Causes & symptômes

Les gens se demandent tout le temps si vraiment ils peuvent éliminer complètement leur anxiété.

Ils ne se sentent pas en confiance et ne se contrôlent pas quand ils ont à s'exprimer devant les autres : la réalisation d'un exposé, une présentation en public, à la maison, au travail ou dans des situations sociales.

Il semble difficile pour les gens de croire qu'ils peuvent éliminer leurs performances vis-à-vis de l'anxiété si rapidement d'autant plus que beaucoup de gens en souffrent depuis si longtemps et ont tenté d'obtenir de l'aide par le biais d'une variété de programmes avec peu de résultats.

Chaque fois que vous tentez de changer quelque chose dans votre vie et que vous ne le faites pas, vous croyez que vous ne le pouvez pas.

C'est l'une des lois de notre esprit. "Ce que le subconscient perçoit comme étant la vérité devient la vérité".

Lorsque vous souffrez d'anxiété de performance, vous le savez par des réactions physiques immédiates qui peuvent être (mais ne sont pas limitées) :

✚ Transpiration et sensation de faiblesse,



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

- ✚ Crainte de perdre le contrôle,
- ✚ Tremblements,
- ✚ Hyperventilation,
- ✚ Voix fragile,
- ✚ Diarrhée,
- ✚ Faiblesse dans les genoux,
- ✚ Bouche sèche,
- ✚ Désir de fuir,
- ✚ Difficulté à se concentrer,
- ✚ Pulsions rapides du cœur,
- ✚ Sentiments de terreur totale et panique.

Ces sentiments se produisent à chaque fois que vous avez à vous exprimer devant les autres.

Ils se produisent souvent, simplement, dans l'attente de vous exprimer, même si c'est quelques jours ou des semaines à l'avance.

La vérité, c'est que vous devez arriver à ce point quand vous êtes tout à fait prêts à changer.

Vous devez alors agir et ensuite, vous pouvez obtenir le changement que vous recherchez.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Nous obtenons des résultats positifs grâce à des événements afin de trouver la meilleure solution pour les résoudre.

2) 4 choses à ne jamais faire

Cela dit, voici les 5 choses que vous devez absolument savoir avant de pouvoir éliminer complètement la performance de votre anxiété et les effets négatifs et débilissants des sentiments qui y sont associés.

a) Se lever et bouger à tout bout de champ

En d'autres termes, le fait de se lever en face de personnes de plus en plus souvent, ne va pas résoudre les performances sur l'anxiété indépendamment de ce que vous avez lu ou entendu.

La raison en est simple : L'anxiété de performance n'est pas une compréhension rationnelle de l'esprit conscient.

Elle est créée par votre subconscient pour vous protéger de ce danger imaginaire (il est appelé : réponse conditionnée).

Vous pourrez continuer à réagir à cette situation, exactement de la même manière, vous avez toujours tout ce qu'il vous faut pour la résoudre.

b) Croire que ça va partir tout seul

L'anxiété de performance ne va pas disparaître d'elle-même au fil du temps.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Autrement dit, vous ne pouvez pas l'ignorer ou prendre congé de votre carrière ou de votre vie sociale et attendre qu'elle disparaisse d'elle-même lors de votre retour.

c) Prendre des médicaments sans consulter

Prendre soi-même de la drogue ou de l'alcool ne va pas résoudre votre anxiété de performance.

Au contraire, cela va aggraver votre performance, votre santé et votre vie, et vous risquez votre carrière, votre santé, et vos relations, mais vous n'aurez pas résolu votre anxiété de performance.

Lorsque vous aurez réglé votre anxiété de performance, vous vous sentirez confiant, vous contrôlerez mieux votre volonté et vous améliorerez les performances tout naturellement sans besoin de drogue ou d'alcool.

d) Fuir devant l'anxiété

La fuite n'est pas un remède à l'anxiété de performance.

Plus souvent, un individu utilise l'évasion comme un moyen de gérer son anxiété de performance.

La croyance est que, en évitant de telles situations, il gère le problème.

La vérité est tout le contraire, puisque c'est en fait géré par leurs craintes et leur anxiété.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Pour les artistes et les présentateurs en particulier, ce choix peut conduire à la fin de leur carrière. À tout le moins, vous payez un prix très élevé avec votre mental et votre bien-être physique, sans parler de toutes les occasions perdues.

3) Les bons réflexes

Vous pouvez en fait surmonter et éliminer votre anxiété de performance dans les 24 heures ou moins.

Aujourd'hui, nous utilisons des techniques qui sont simples, rapides, efficaces et de détente.

Vous n'avez pas besoin de passer des mois ou des années en thérapie ou en milliers de dollars à des programmes qui ne sont pas bons pour vous.

Tout ce qu'il vous faut c'est :

- ✚ Comprendre les 4 points que je viens de partager avec vous,
- ✚ Prendre votre décision pour résoudre le problème,
- ✚ Prendre des mesures en constatant qu'un spécialiste qui propose une expertise en évolution rapide donne des résultats rapides
- ✚ Vous procurer de bonnes méthodes de lutte contre le stress et l'anxiété, et essayer tout ce qui existe : Il y en aura forcément une qui fonctionnera pour vous !



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

19 - Un remède naturel contre le stress : Rhodiola Rosea

1) Définition et origines de cette plante

Rhodiola Rosea, également connu sous le nom de Golden Root, est une plante de la Sibérie arctique.

Depuis des siècles, elle a été utilisée en Europe de l'Est et en Asie. Ce sont des plantes pour l'endurance physique, la productivité au travail, la longévité, la résistance en haute altitude, la maladie, la fatigue, la dépression, l'anémie, l'impuissance, les affections gastro-intestinales, les troubles du système nerveux.

Actuellement, les informations sur Rhodiola ne sont pas toujours les plus faciles à localiser. Heureusement, ce chapitre inclut les dernières informations disponibles sur Rhodiola.

Rhodiola Rosea est considéré comme le meilleur remède naturel prescrit dans le traitement de l'anxiété et de stress réducteurs.

Le tout premier médicament de Rodia applications Riza (rebaptisé Rhodiola Rosea) a été fabriqué par le médecin grec, Dioscorides, en 77 après JC dans « De Materia Medica ».

Rhodiola rosea a été incluse dans la médecine officielle de Russie depuis 1969.

Malgré sa longue histoire, le monde occidental n'a que récemment pris conscience des avantages de Rhodiola rosea pour la santé.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Elle a été portée à l'attention de nombreux praticiens de santé naturelle car des études qui ont été testées ont des effets positifs sur la lutte contre l'anxiété et le stress.

2) Les effets de cette plante

Rhodiola Rosea est considéré comme un adaptogène. Cela signifie qu'il a un effet stabilisateur sur le corps sans perturber d'autres fonctions.

Sa capacité à normaliser les hormones est efficace pour traiter la dépression et l'anxiété.

Les études de Rhodiola Rosea montrent qu'il stimule les neurotransmetteurs et augmente leurs effets sur le cerveau.

Cela inclut la réaction du cerveau et le traitement de la sérotonine, qui aide l'organisme à s'adapter au stress.

Prenez compte de tout ce que vous venez de lire, ce sont des informations cruciales sur Rhodiola.

Mais ne soyez pas surpris si vous trouvez d'autres articles qui vous rappellent cette même information dans les prochains jours. Après tout, nous souffrons tous d'une certaine forme de stress quotidien.

Depuis que nous adaptons notre corps à améliorer sa capacité à gérer le stress, il y a eu des études pour déterminer les effets biologiques, chimiques et physiques du stress.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Une étude a été menée pour tester les effets de Rhodiola Rosea lorsque le stress est causé par un intense travail mental (comme les examens de fin d'études).

Ces essais ont démontré que l'utilisation de Rhodiola Rosea a amélioré la quantité et la qualité du travail, l'augmentation de leurs facultés mentales et a réduit les effets de la fatigue.

Les effets de Rhodiola rosea ont également été testés sur le stress et l'anxiété à la fois physique et émotionnelle.

Un rapport de l'American Botanical Council indique que « *La plupart des utilisateurs trouvent que ce produit améliore leur humeur, leur niveau d'énergie, et leurs facultés mentales* ».

Ils ont fait également un rapport sur une étude qui indique que Rhodiola Rosea pourrait augmenter leur résistance au stress et protégerait le cerveau et le cœur de l'influence du stress physique.

Ce rapport inclut les détails des études qui mettent en évidence les avantages pour la santé globale de Rhodiola rosea.

3) Utilisation

La dose généralement recommandée est 200-600mg/jour.

D'après une étude arménienne récente (2000) portant sur 56 médecins soumis à de longues heures de travail nocturne, 170 mg quotidiens de Rhodiola pendant deux semaines améliorent significativement les performances cognitives (mémoire, calcul mental, concentration, perception visuelle et auditive) malgré le stress et la fatigue.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Dans une étude russe portant sur des étudiants en période d'examens, 100 mg par jour pendant 20 jours ont amélioré significativement le bien être et la forme physique tout en réduisant la fatigue.

Les étudiants ont obtenu de meilleures notes mais les performances cognitives auraient été davantage améliorées par une dose supérieure.

Une étude en double aveugle (2003) conclut qu'en situation de stress et de fatigue, la Rhodiola accroît significativement la capacité de travail intellectuel des sujets traités.

Il a été démontré que la Rhodiola rosea permet de réduire la concentration de différents métabolites induits par le stress dans l'organisme, notamment la CRF (Corticotropin Releasing Factor) qui accroît la fatigue mentale et trouble la fonction sexuelle.

Vous pouvez acheter de la Rhodiola Rosea en ligne [en cliquant ici](#).

N'oubliez pas que si vous souffrez de dépression ou d'anxiété, il est parfois préférable de consulter **aussi** un professionnel de la santé.

N'hésitez pas à parler de Rhodiola à vos proches.

Ils vous en remercieront !



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

20 - Un exercice facile pour vaincre le stress

Pour un stress léger, le meilleur moyen de stopper ou de réduire l'effet des pensées négatives sera de se détourner l'esprit vers quelque chose de positif.

Cet exercice est peut-être la meilleure manière de réussir à stopper les troubles. Voyons quels sont les autres exercices qui auront le même effet sur vos angoisses.

1) Présentation et but de l'exercice

Lorsque nous sommes confrontés à des situations de stress, et que nos pensées sont assombries par l'inquiétude, la peur, l'angoisse et la tristesse, il est important de se détourner l'esprit de cet état émotionnel, au moins temporairement pour aider à les maîtriser.

Chers amis, le meilleur moyen de réussir, c'est grâce à l'exercice dont je vous parle ci-dessous.

Quand on vous parle d'exercice, et quand vous allez le voir exécuté, n'allez pas croire que vous devez aller dans une salle spéciale, et qu'il vous faut faire des tonnes de mouvements compliqués !

Si cela a été votre première impression, ne vous inquiétez pas, il ne s'agit pas de musculation ou de «souffrance physique».

Il s'agit simplement de faire de petits exercices basés sur le yoga qui ne peuvent vous faire que du bien moralement et physiquement.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Toutefois, je dois souligner que ces petits exercices, même de 10-15 minutes par jour, sont très utiles pour gérer le stress et l'anxiété.

Cela engage le cerveau à mieux se concentrer, ce qui rend la circulation du sang loin du centre de l'activité émotionnelle. Par conséquent, l'on devient plus réceptif à des pensées positives.

Maintenant, sur la base de mes expériences personnelles, j'ai eu à traiter mes problèmes des mauvais jours et en dépit de beaucoup d'efforts.

C'est pour ça que je crois en la pensée positive et en tous ces exercices à faire. J'ai trouvé que les exercices sont très efficaces en choisissant ceux que l'on peut faire en plus de sa journée.

Vous constaterez qu'ils sont dans la logique de la nature, cela est vrai, et j'ai tendance à penser qu'ils sont suffisamment adaptés pour quiconque veut les faire.

(Tant que vous gardez à l'esprit que le but ici n'est pas de vous muscler davantage, mais juste quelque chose pour tenir nos esprits hors des situations de stress)

Voici l'exercice, qui est en fait une succession de plusieurs mouvements :

2) Salutation au soleil

Le soleil stimule et équilibre tous les systèmes du corps, y compris les systèmes endocriniens et nerveux qui ont marqué des effets sur nos émotions.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

En outre, ils induisent une respiration profonde qui a été connue au cours des siècles pour aider à atténuer un bon nombre de situation de stress.

Effectuées au nombre de 3, elles sont en réalité une combinaison de mouvements très simples à exécuter dans un esprit décontracté.

a) Présentation

La salutation au soleil (Surya Namaskar) est utilisée dans la pratique du yoga pour réchauffer les muscles avant les âsanas.

À l'origine, la Salutation au Soleil est un rituel du matin, en l'honneur du soleil levant qui va apporter son énergie à la terre, bien qu'il soit possible de pratiquer la série à tout moment de la journée.

Pratiquée quinze à vingt minutes par jour, la Salutation au Soleil est parfois considérée comme équivalente à une séance de yoga complète.

b) Comment pratiquer

La Salutation au Soleil est une composition dynamique de mouvements et de positions (appelées âsana) effectuées dans un certain ordre et en corrélation avec la respiration.

La séquence se déroule de telle manière que le dos s'incline alternativement en avant et en arrière.

La concentration et la participation active de la conscience sont également mise en avant.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Une explication très complète de cet exercice se trouve sur Wikipedia avec des photos des différentes positions.

Donc plutôt que de la recopier ici, je vous indique ci-dessous le lien pour aller voir comment pratiquer :

http://fr.wikipedia.org/wiki/Salutation_au_Soleil

3) Un bien-être presque immédiat

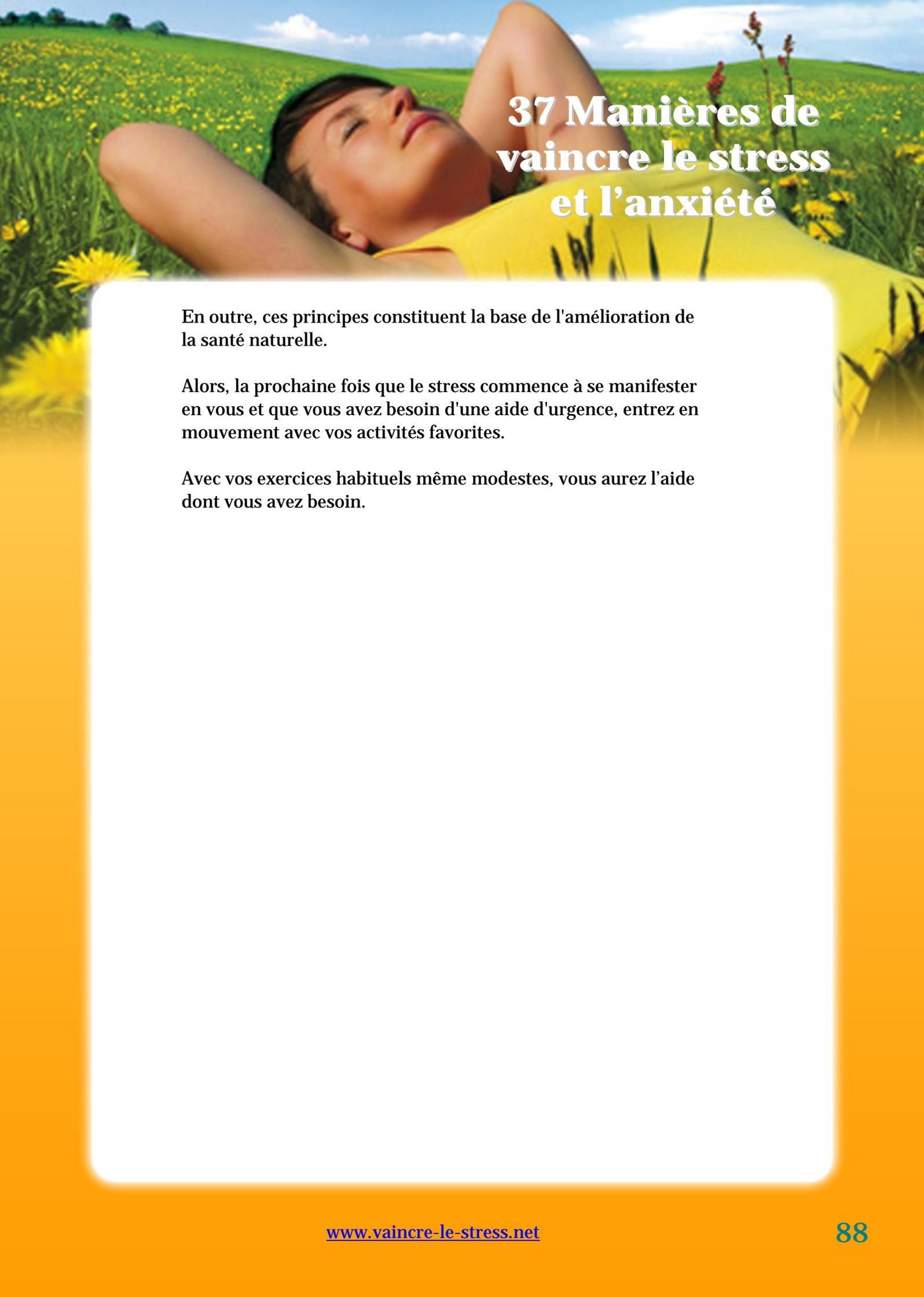
C'est un mouvement vraiment très relaxant, et vraiment excellent pour vous.

En ce qui me concerne, à peine après avoir débuté les mouvements, je sens presque immédiatement comme une léthargie qui m'apporte de l'enthousiasme et de la joie.

Maintenant, même si cet exercice est excellent pour vous, n'hésitez pas à essayer tout ce qui peut vous apporter un bon rythme cardiaque même en faisant de simples sauts, des randonnées dans le parc, du jogging, de la danse, ou quoi que ce soit d'autre.

La combinaison de ces exercices simples font de ces traitements sans médicament chimique - avec une bonne alimentation (ce qui paradoxalement demande un sérieux même avec le meilleur des aliments) - des facteurs importants pour avoir une pensée positive et lutter ainsi efficacement contre le stress et l'anxiété.

Je peux vous dire que c'est bien la meilleure façon de surmonter les problèmes et les défis auxquels nous sommes tous confrontés dans notre vie quotidienne.

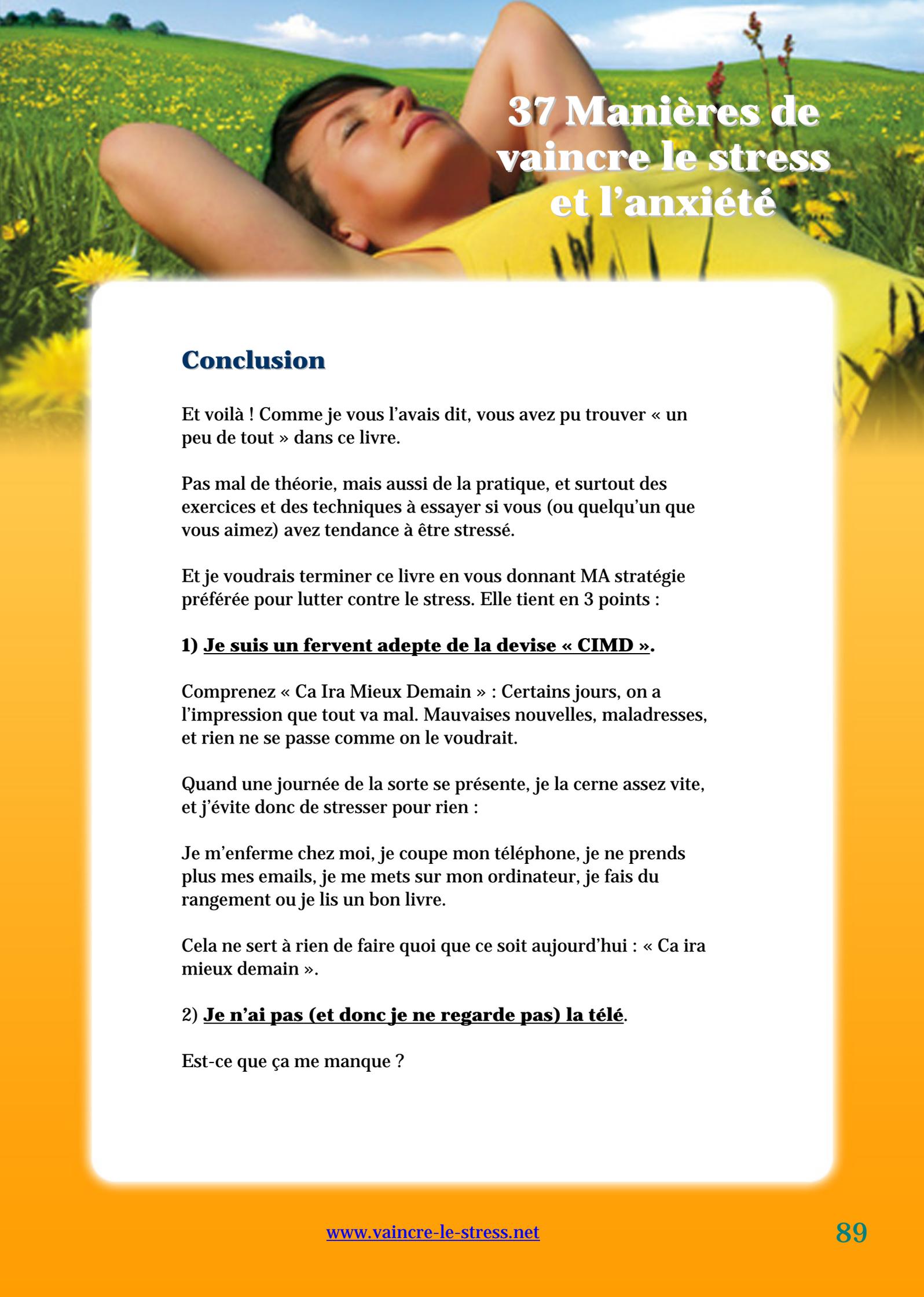


37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

En outre, ces principes constituent la base de l'amélioration de la santé naturelle.

Alors, la prochaine fois que le stress commence à se manifester en vous et que vous avez besoin d'une aide d'urgence, entrez en mouvement avec vos activités favorites.

Avec vos exercices habituels même modestes, vous aurez l'aide dont vous avez besoin.



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Conclusion

Et voilà ! Comme je vous l'avais dit, vous avez pu trouver « un peu de tout » dans ce livre.

Pas mal de théorie, mais aussi de la pratique, et surtout des exercices et des techniques à essayer si vous (ou quelqu'un que vous aimez) avez tendance à être stressé.

Et je voudrais terminer ce livre en vous donnant MA stratégie préférée pour lutter contre le stress. Elle tient en 3 points :

1) Je suis un fervent adepte de la devise « CIMD ».

Comprenez « Ca Ira Mieux Demain » : Certains jours, on a l'impression que tout va mal. Mauvaises nouvelles, maladresses, et rien ne se passe comme on le voudrait.

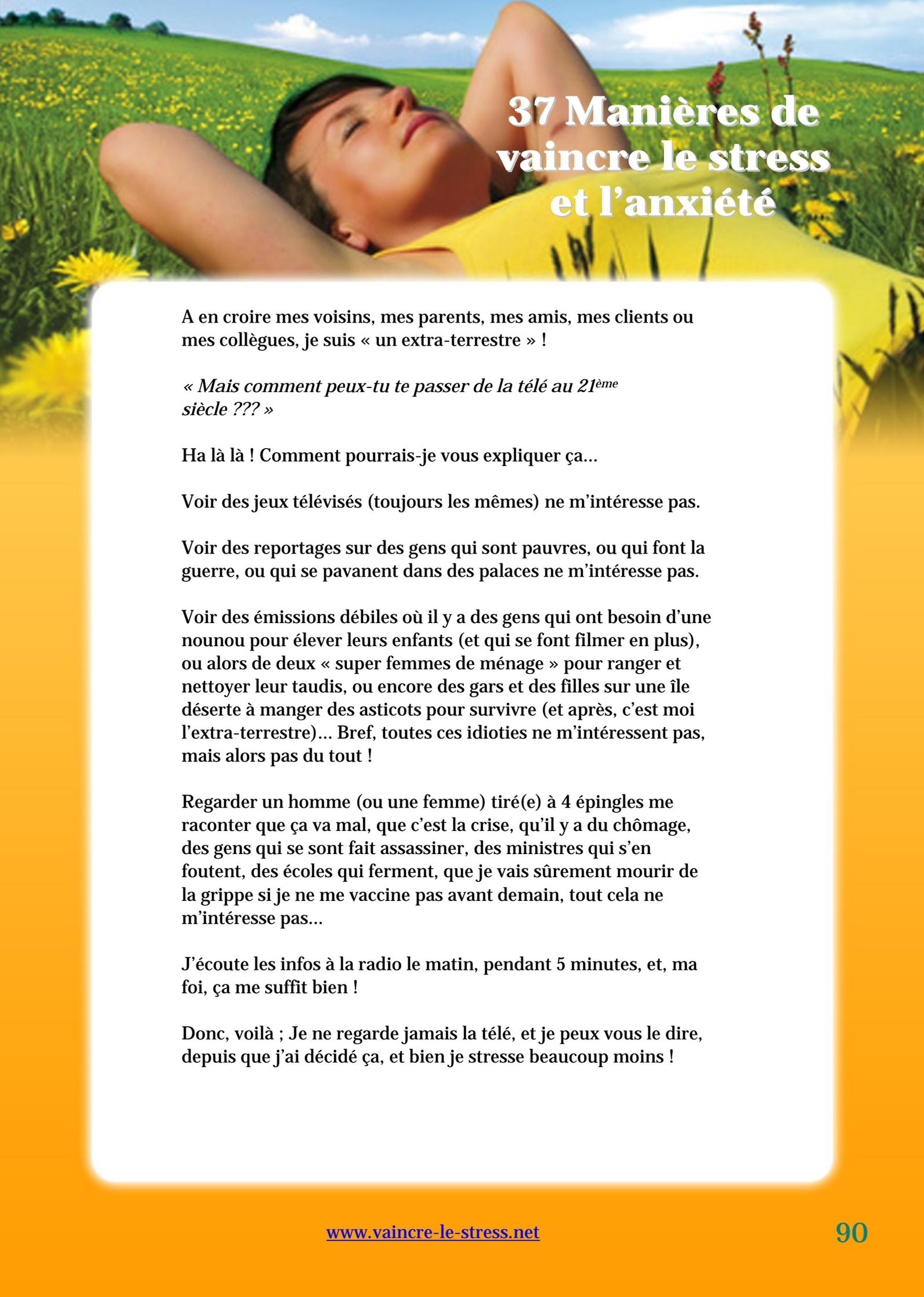
Quand une journée de la sorte se présente, je la cerne assez vite, et j'évite donc de stresser pour rien :

Je m'enferme chez moi, je coupe mon téléphone, je ne prends plus mes emails, je me mets sur mon ordinateur, je fais du rangement ou je lis un bon livre.

Cela ne sert à rien de faire quoi que ce soit aujourd'hui : « Ca ira mieux demain ».

2) Je n'ai pas (et donc je ne regarde pas) la télé.

Est-ce que ça me manque ?



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

A en croire mes voisins, mes parents, mes amis, mes clients ou mes collègues, je suis « un extra-terrestre » !

« Mais comment peux-tu te passer de la télé au 21^{ème} siècle ??? »

Ha là là ! Comment pourrais-je vous expliquer ça...

Voir des jeux télévisés (toujours les mêmes) ne m'intéresse pas.

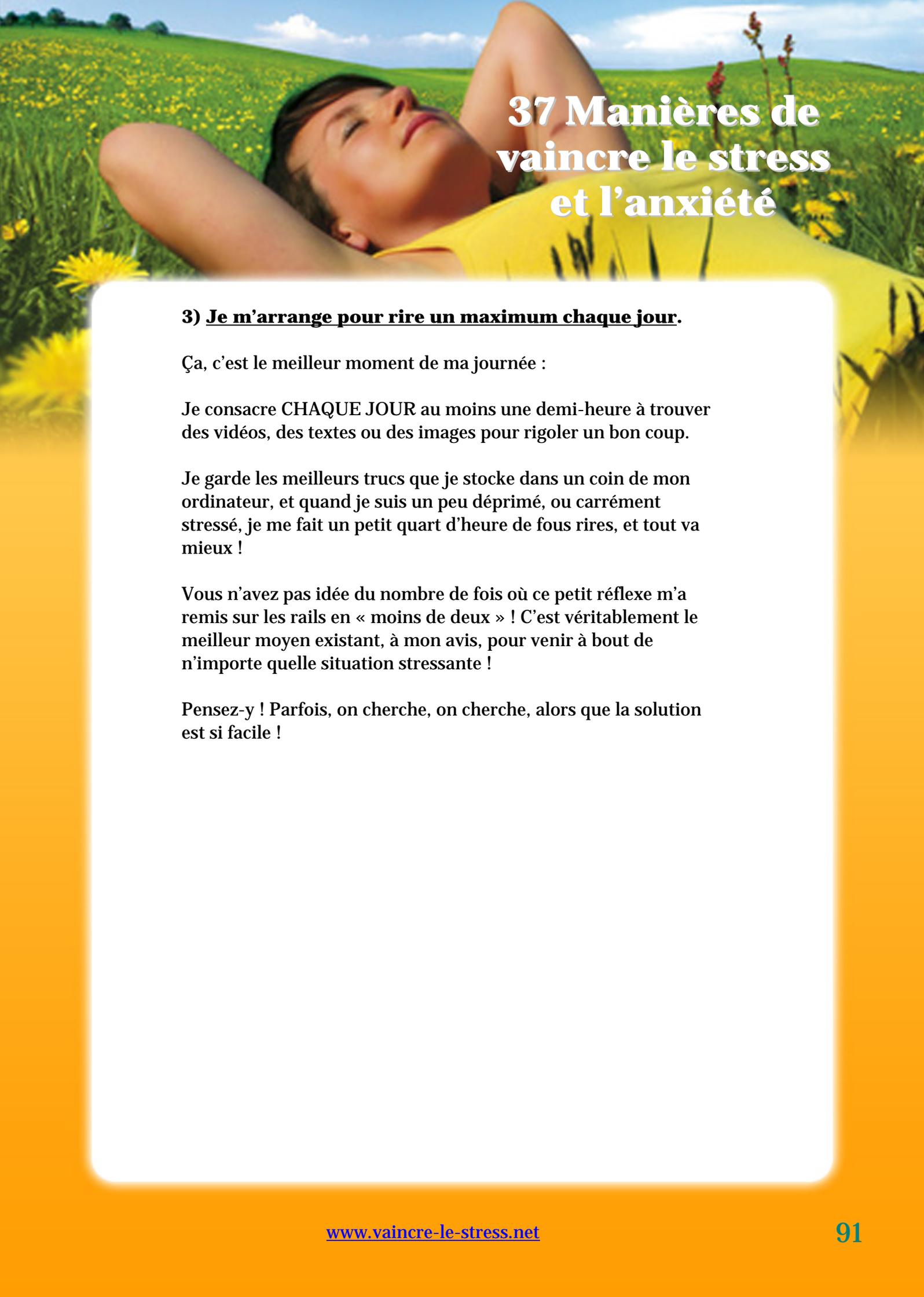
Voir des reportages sur des gens qui sont pauvres, ou qui font la guerre, ou qui se pavanent dans des palaces ne m'intéresse pas.

Voir des émissions débiles où il y a des gens qui ont besoin d'une nounou pour élever leurs enfants (et qui se font filmer en plus), ou alors de deux « super femmes de ménage » pour ranger et nettoyer leur taudis, ou encore des gars et des filles sur une île déserte à manger des asticots pour survivre (et après, c'est moi l'extra-terrestre)... Bref, toutes ces idioties ne m'intéressent pas, mais alors pas du tout !

Regarder un homme (ou une femme) tiré(e) à 4 épingles me raconter que ça va mal, que c'est la crise, qu'il y a du chômage, des gens qui se sont fait assassiner, des ministres qui s'en foutent, des écoles qui ferment, que je vais sûrement mourir de la grippe si je ne me vaccine pas avant demain, tout cela ne m'intéresse pas...

J'écoute les infos à la radio le matin, pendant 5 minutes, et, ma foi, ça me suffit bien !

Donc, voilà ; Je ne regarde jamais la télé, et je peux vous le dire, depuis que j'ai décidé ça, et bien je stresse beaucoup moins !



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

3) Je m'arrange pour rire un maximum chaque jour.

Ça, c'est le meilleur moment de ma journée :

Je consacre CHAQUE JOUR au moins une demi-heure à trouver des vidéos, des textes ou des images pour rigoler un bon coup.

Je garde les meilleurs trucs que je stocke dans un coin de mon ordinateur, et quand je suis un peu déprimé, ou carrément stressé, je me fait un petit quart d'heure de fous rires, et tout va mieux !

Vous n'avez pas idée du nombre de fois où ce petit réflexe m'a remis sur les rails en « moins de deux » ! C'est véritablement le meilleur moyen existant, à mon avis, pour venir à bout de n'importe quelle situation stressante !

Pensez-y ! Parfois, on cherche, on cherche, alors que la solution est si facile !



37 Manières de vaincre le stress et l'anxiété

Copyright © Editions PERCEVAL 2009
Tous droits réservés pour tous pays