

Conseils pour éviter le stress et l'anxiété

- Essayez de vous ménager chaque jour un moment agréable (une sortie à la campagne , une petite excursion) .
- Cherchez des façons d'évacuer (Rejeter, expulser) le stress : détente physique ou mentale, par exemple en faisant du sport, des massages, du yoga.
- Prendre des pauses pendant votre journée de travail.
 - Cherchez un soutien chez d'autres ou consignez vos sentiments par écrit. (Parler à un ami proche de nos peines)
- Ne faites pas trop de choses à la fois et organiser vos tâches.
- Bien dormir la nuit.
- Prenez des médicaments qui agissent sur les problèmes d'anxiété (peine et souci) , de stress ou d'insomnie.
- Manger des légumes et des fruits quotidiennement.
- Eloignez vous de la télévision et de l'ordinateur.

