

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

10 conseils pour gérer le stress et l'anxiété

Les habiletés pour se débarrasser du stress et vous calmer fonctionnent mieux lorsqu'elles sont pratiquées à l'avance, pas seulement lorsque la pression est forte. Certaines peuvent fonctionner mieux que d'autres, alors il s'agit de trouver les habiletés qui fonctionnent pour vous afin que vous ne pensiez pas à vapoter, fumer ou consommer une autre substance.

1. Arrêtez et respirez

La respiration consciente est l'antidote naturel du corps au stress. Prenez une pause de ce que vous faites et inspirez profondément par le nez et ensuite expirez par la bouche. Concentrez-vous sur l'inspiration et l'expiration de votre respiration, cela vous aidera à vous calmer et à penser clairement.

2. Évitez la planification excessive

Si vous vous sentez à bout et surchargé, considérez abandonner une activité ou deux, en choisissant de compléter uniquement celles qui sont les plus importantes pour vous.

3. Bougez votre corps



Toute forme d'exercice, de la gym au yoga, peut agir comme un soulagement de stress? Lorsque vous faites de l'exercice, votre cerveau libère des substances chimiques qui sont responsables pour vos sentiments de bien-être. Il suffit seulement de marcher 20 minutes par jour pour atteindre ceci!

4. Être présent

La vie peut devenir surchargé, surtout lorsque vous vous inquiétez de ce qui suivra. Au lieu, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler dans le moment présent et essayez de toujours rester dans le temps présent.

5. Bien manger et boire



Tout le monde sait qu'une bonne nutrition vous rend en meilleure santé. Seulement certaines personnes se rendent compte que cela vous permet également de rester alerte tout au long de la journée et de garder votre humeur stable. Lorsque vous êtes stressés, il est facile de manger sur le pouce ou de consommer des aliments vides. Une alimentation saine et boire beaucoup d'eau réduisent les effets toxiques du stress. Gardez proche de vous des collations saines comme des fruits, des mélanges montagnards et du yogourt, et ne sautez pas de repas.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

6. Décaféinez



La caféine peut vous aider à rester éveillé, mais elle rend également votre corps plus tendu, nerveux et stressé. Ce n'est pas utile lorsque vous arrêtez de vapoter. Réduire ou éliminer progressivement les produits contenant de la caféine comme; le café, les boissons énergisantes et les boissons gazeuses, pendant que vous cessez de fumer, diminueront vos sentiments de stress et d'anxiété.



7. Bonne nuit de sommeil

Si vous dormez moins de 8 heures, votre corps ne tolérera pas le stress aussi bien qu'il le pourrait. Couchez-vous à peu près à la même heure chaque soir. Faites des siestes quand vous en avez besoin. Lorsque vous vous mettez au lit, ne faites pas vos devoirs, ne lisez pas et n'utilisez pas le téléphone - et ne réglez pas vos problèmes au lit. Lorsque vous pensez à toutes les choses qui vous dérangent, vous avez de la difficulté à vous endormir et vous vous réveillez au milieu de la nuit pour vous inquiéter davantage. Donnez-vous suffisamment de temps pour réfléchir, faites une liste si nécessaire, puis mettez-la de côté!

8. Établissez un dialogue

Partagez ce que vous vivez avec des personnes qui vous aident à vous sentir bien dans votre peau et qui veulent vous aider à vivre sans nicotine. Parlez à vos amis, à votre famille, à vos enseignants, à vos conseillers scolaires et à d'autres personnes importantes dans votre vie qui vous supportent et qui soutiennent votre décision d'arrêter de vapoter ou de fumer.

9. Laissez aller certaines choses

Il est important d'essayer de résoudre les problèmes, mais parfois vous ne pouvez rien faire pour changer un problème. Alors, ne gaspillez pas votre énergie à vous en préoccuper. Si vous dépensez votre énergie à vous inquiéter de choses que vous ne pouvez pas changer, il ne vous en restera pas assez pour réparer les choses que vous pouvez.



10. Prenez le temps de vous amuser

Intégrez du temps dans votre calendrier pour les activités que vous aimez: pour lire un bon livre, pour jouer avec votre animal de compagnie, pour faire un passe-temps, pour créer de l'art ou de la musique, pour passer du temps avec des personnes positives ou pour être dans la nature.