

ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ SOCIALE

FICHE D'INFORMATION

conquersocialanxiety.com

Il a été démontré qu'une activité physique régulière présente de nombreux avantages pour les personnes souffrant d'anxiété sociale, notamment en réduisant les niveaux de stress et d'anxiété, en stimulant l'humeur, en améliorant l'estime de soi et en favorisant un meilleur sommeil. L'exercice libère des endorphines, qui sont des stimulants naturels de l'humeur, et réduit le taux de cortisol, l'hormone associée au stress.

Pour intégrer l'activité physique dans ta routine et voir les avantages pour ton anxiété sociale, il est important de commencer petit et de trouver une activité qui te plaît. Cela peut aller d'une simple promenade quotidienne à un sport ou une séance d'entraînement organisée. Essaie de pratiquer une activité physique pendant au moins 30 minutes, la plupart des jours de la semaine. Tu peux aussi te fixer des objectifs de fitness réalisables et suivre tes progrès pour avoir un sentiment d'accomplissement et améliorer ton image de soi.

N'oublie pas que chaque personne est différente et que cela peut prendre du temps pour trouver le type et la quantité d'activité physique qui te conviennent. Il est important d'écouter ton corps et de faire des ajustements si nécessaire. C'est aussi une bonne idée de parler à ton médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice, surtout si tu as des problèmes de santé.

- Les exercices aérobies, comme le jogging, le vélo ou la natation, peuvent être un excellent moyen d'améliorer la santé cardiovasculaire et de libérer des endorphines. Vise 30 à 60 minutes d'exercice aérobique d'intensité modérée, 3 à 5 fois par semaine.
- L'exercice anaérobie, comme l'haltérophilie, peut aider à développer les muscles et améliorer l'estime de soi. Vise 2-3 séries de 8-12 répétitions de chaque exercice, 2-3 fois par semaine.
- Incorporer les deux types d'exercices dans ta routine peut te permettre d'avoir une approche équilibrée de l'activité physique.
- N'oublie pas qu'il est important de commencer lentement et d'augmenter progressivement l'intensité et la durée au fil du temps pour réduire le risque de blessure.
- Écoute ton corps et évite de faire trop d'exercice, ce qui peut augmenter les niveaux de stress et d'anxiété.
- Trouve des activités physiques qui te plaisent, qu'il s'agisse d'un sport, d'un cours de danse ou d'une activité de plein air, pour rendre l'exercice plus agréable et durable à long terme.

N'oublie pas que ces directives sont des suggestions générales et peuvent ne pas convenir à tout le monde. Il est important de parler à un médecin avant de commencer toute nouvelle routine d'exercice, surtout si tu as un problème médical ou une blessure.