

La consommation régulière de médicaments anxiolytiques peut s'avérer dangereuse. Il existe de nombreuses pratiques alternatives destinées à limiter les dérèglements produits par le stress chronique.

Problème : Quels sont les effets des pratiques non médicamenteuses pour limiter les dérèglements causés par le stress chronique ?

IV. Des pratiques non médicamenteuses pour lutter contre le stress chronique:

Activité n°3: Des alternatives non médicamenteuses pour traiter le stress chronique.

Bilan : Des pratiques non médicamenteuses peuvent limiter les dérèglements liés au stress chronique et favoriser la résilience. Parmi elles, on peut citer l'hypnose, la méditation de pleine conscience, la respiration profonde et la pratique d'une activité physique. Ces pratiques agissent sur le système limbique et permettent de diminuer les symptômes émotionnels, mais aussi physiologiques et comportementaux comme décrits précédemment.

Pratiques non médicamenteuses : actions comportementales ou cognitives permettant de traiter une pathologie.