

# Nervöses Augenzucken

Beitrag von „Schmeili“ vom 20. Mai 2007 17:48

Hey Vivi,

leider kenne ich dieses nervöse Zucken auch. Was definitiv dagegen hilft ist Entspannung, nicht nur genug Schlaf (aber ist schon mal ein guter Anfang ;) ) sondern wirklich erholen. Da du ja grad an deiner 2. Arbeit sitzt wird das wohl schwierig, aber versuch dir ab und an mal ne Auszeit zu gönnen! Bei mir ist es etwa 1,5 Wochen nach dem akutesten Stress wieder von allein weggegangen..

Alles wird gut 😊