



Stres – przyjaciel, czy wróg organizmu?

Kojarzy nam się ze zdenerwowaniem i spoconymi dłońmi, obawiamy się również jego skutków i wpływu na zdrowie. Nie da się uniknąć stresu, dlatego warto nauczyć się go kontrolować i z nim walczyć.

Pojawiają się w życiu takie sytuacje, w których ciężko poradzić sobie ze stresem. Ich przyczyną są najczęściej silne przeżycia emocjonalne, które mogą być zarówno pozytywne jak i negatywne np. śmierć bliskiej osoby, choroba, zmiana stanu cywilnego, narodziny dziecka lub utrata pracy. W takich chwilach nie potrafimy racjonalnie myśleć i radzić sobie ze stresem. W życiu codziennym pojawia się jednak bardzo wiele drobnych sytuacji stresujących nad którymi powinniśmy nauczyć się zapanować. Egzamin, ważne spotkanie, pierwszy dzień w nowej szkole to chwile, w których emocje biorą górę. Jeśli potrafimy się wtedy zmobilizować do działania to bardzo dobrze, gorzej gdy stres na paraliżuje. Wtedy należy poznać tajniki radzenia sobie z napotykanymi zagrożeniami lub wyzwaniem.

Pozytywny stres

Nie każdy stres ma negatywny wpływ na nasz organizm, często działa pobudzająco dzięki czemu łatwiej i szybciej przyswajamy wiedzę lub przypominamy sobie wcześniej czytane informacje. Najczęściej dzieje się to przed egzaminem lub ważną rozmową. Nauka idzie nam szybko, przyswajanie informacji wydaje się łatwiejsze bo jesteśmy mocno skoncentrowani. Stres pozytywnie działa także podczas rywalizacji. Wiele osób potrzebuje takiej pozytywnej dawki stresu, aby się zmobilizować do działania. Jeśli mamy problemy z zabraniem się do pracy lub nauki, warto postawić sobie cel i określać termin, aby pobudzić organizm.

Objawy i skutki stresu

Stres ma bardzo wiele różnych objawów, od pobudzenia, przyspieszonego oddechu, nadmiernej potliwości i suchości w gardle, do problemów ze snem, bólami żołądka, biegunką i wybuchami gniewu. Długotrwały stres może przyczyniać się do chorób wrzodowych żołądka, bezsenności, nerwicy, depresji i zaburzeń w cyklu miesięczkowym. Powoduje również zwiększony lub zmniejszony apetyt i zwiększa skłonność do sięgania po używki.

Sposoby radzenia sobie ze stresem

1. Odpowiednia dieta – podczas sytuacji stresujących należy unikać jedzenia słodczy, fast foodów i chipsów, czyli produktów z kategorii niezdrowej żywności. W naszej diecie powinny się znaleźć owoce, szczególnie banany i cytrusy. Niezbędne też są warzywa: ziemniaki, buraki i rośliny strączkowe. Warto zaopatrzyć się również w ziołowe herbaty, polecane są napary z melisy, rumianku, lawendy i dziurawca. Niezbędne jest też picie dużej ilości niegazowanej wody mineralnej.
2. Aktywność fizyczna – najlepiej sprawdza się rozładowywanie stresu podczas wysiłku fizycznego na świeżym powietrzu. Polecane jest pływanie, jazda na rowerze, spacer, gimnastyka, pilate, joga lub taniec. Nie powinno się natomiast uprawiać sportów siłowych.
3. Sen – najprostszym sposobem redukującym stres jest sen, który regeneruje organizm. W sytuacjach stresowych warto przed snem wypić ziołową herbatkę i położyć się do łóżka trochę wcześniej niż zwykle.
4. Relaks i przyjemności – podczas przedłużających się sytuacji stresowych powinniśmy zadbać o odpowiednie odreagowanie. Masaż, dłuższa kąpiel, spotkanie z przyjaciółmi lub wizyta w kinie, to świetne sposoby na oderwanie się od problemów.
5. Zmiana podejścia – przed ważnymi wydarzeniami często wyobrażamy sobie wszystko w ciemnych barwach, a to duży błąd. Najlepiej zmienić podejście i skupić się na pozytywnych aspektach i swoich mocnych stronach.