

Stres

Stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze nieprzyjemnym.

Rodzaje stresu

Stres może mieć charakter pozytywny i mobilizujący – jak na przykład wtedy, gdy czeka nas wykonanie jakiegoś trudnego zadania i musimy się do niego przygotować, ale wiemy, że poradzimy sobie z tym.

Stres może mieć charakter negatywny – wtedy gdy nasilenie stresora jest wyższe niż nasze poczucie możliwości poradzenia sobie z nim, lub gdy nie jesteśmy na niego przygotowani.

Skutki stresu

Stres może powodować lęk i niepokój, obniżony nastrój, drażliwość, huśtawkę nastrojów, gniew, zwiększoną nerwowość, obniżoną samoocenę, agresję, drżenie rąk, tiki nerwowe, zaburzenia snu, bóle brzucha i głowy.

Czy stres jest nam do czegoś potrzebny?

Krótkotrwały stres (tzw. dobry stres - eustres) uważany jest za sytuację korzystną. Działa na nas mobilizująco i pozwala nam „stawić czoła wyzwaniom”, motywuje nas i często prowadzi do pozytywnych zmian.

Jak zwiększyć odporność na stres?

Jest wiele sposobów na radzenie sobie ze stresem. Podstawowa kwestia to zmienić nastawienie do stresora – jeśli nie można zmienić jakiejś sytuacji, zawsze można zmienić sposób myślenia o niej.

*To nie zdarzenia wywołują w nas negatywne emocje,
a nasz sposób podchodzenia do nich.*

Metody zapobiegania

Całkowite pozbycie się stresu jest niemożliwe, ponieważ stres jest nam potrzebny w życiu. To reakcja stresowa na niebezpieczne wydarzenia pozwala nam odpowiednio zareagować.

Można jednak podejmować różne działania, aby zapanować nad stresem:

- **Zróżnicowana dieta** - brak pewnych składników odżywczych i minerałów może wpływać na naszą równowagę emocjonalną. Osoby narażone na stres powinny zadbać o to, by na ich talerzach znalazły się produkty bogate w magnez (np. kakao, gorzka czekolada, orzechy i pestki), potas (banany, ziemniaki, strączki), cynk (pestki dyni, strączki, orzechy, jajka), wapń (przetwory mleczne, produkty zbożowe) oraz witaminy z grupy B (mięso i podroby, ryby, strączki, zboża). Nie można zapomnieć także o nienasyconych kwasach tłuszczowych, które znajdziemy w olejach roślinnych i nasionach oraz rybach morskich i owocach morza.
- **Aktywność fizyczna** - regularnie uprawiany wysiłek fizyczny pomaga radzić sobie ze stresem. W trakcie treningu skupiamy się na ćwiczeniach, zapominając o sytuacjach stresowych, dodatkowo dbamy o kondycję.
- **Muzykoterapia** - spokojna muzyka pozwala się zrelaksować, uspokaja i wycisza emocje. Pomocne są także odgłosy natury, jak dźwięk padającego deszczu, śpiew ptaków, czy dźwięki lasu.
- **Techniki oddechowe** - głębokie oddychanie pomaga obniżyć poziom stresu, jednak wymaga ono pracy przepony, dzięki czemu organizm jest lepiej dotleniony. Powietrze należy wdychać nosem i wydychać ustami, w pozycji leżącej lub siedzącej.
- **Relaksacja** - to najlepszy sposób na przejęcie kontroli nad swoim ciałem. Relaksacja to po prostu świadomy odpoczynek – odcięcie się na jakiś czas od wszystkich stresujących bodźców i przebywanie w błogim spokoju, który leczy nie tylko duszę, ale i ciało.

Źródła:

<https://www.medonet.pl/zdrowie,stres---przyczyny--objawy--metody-zapobiegania,artykul,1729062.html>

<https://www.medonet.pl/zdrowie,relaksacja---na-co-pomaga-i-jak-ja-wykonywac-oraz-jak-czesto-ja-stosowac,artykul,1732027.html>

<https://www.pokonajlek.pl/relaksacja/>

<https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/stres-co-to-jest-i-jak-sobie-z-nim-radzic/>