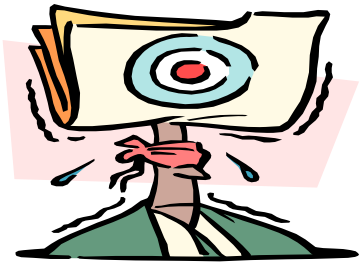
Čo je stres
Zdravé zvládanie stresu



Čo je stres?

Stres je pocit, ktorý pocítite, keď sa stretnete s nejakou záťažovou situáciou vo svojom živote. V malých dávkach môže byť prospešný, pretože robí človeka ostražitejšieho, dáva pocit energie na zvládnutie prekážky. Ale ak takýto pocit trvá dlhú dobu, môže mať negatívny vplyv na naše duševné a fyzické zdravie. I keď sa niekedy môže zdať ťažké nájsť spôsob, ako sa zo stresom vyrovnať, je dôležité nájsť všetky spôsoby ako ho zvládnuť. Vaše zdravie závisí na tom ako stres zvládnete, ako sa s ním vysporiadate.

Aké sú najčastejšie príčiny stresu?

Stres sa objaví, keď máte pocit, že sa neviete vyrovnať s istými požiadavkami, výzvami, alebo udalosťami vo svojom živote. Stres môže byť krátkodobý alebo dlhodobý. Meškanie autobusu alebo hádka s partnerom, či manželom môže spôsobiť krátkodobý stres. Finančné problémy alebo problémy v práci môžu spôsobiť dlhodobý stres. Dokonca aj šťastné udalosti, ako vlastná svadba alebo tehotenstvo môžu spôsobiť stres. Aké sú najčasťejšie stresujúce životné udalosti:

- smrť manžela/manželky
- úmrtie blízkeho rodinného príslušníka
- rozvod
- strata zamestnania
- vlastný vážny úraz alebo choroba
- rozpad manželstva, rozchod s partnerom
- odpykávanie trestu vo väzení
- vlastná svadba
- odchod do dôchodku
- tehotenstvo.

Aké sú najčastejšie príznaky stresu?

Každý reaguje na stres trochu inak. Vaše príznaky môžu byť odlišné od príznakov iného. Tu sú niektoré z príznakov prežívaného stresu:

- nejete alebo jete príliš veľa

- pocit, že nemáte nad svojou situáciou kontrolu
- zábudlivosť
- bolesti hlavy
- nedostatok energie
- nedostatok pozornosti
- nízke sebavedomie
- hnevlivosť, podráženosť
- problémy so spánkom
- podráždený žalúdok
- bolesť chrbta
- nešpecifikované bolesti.

Uvedené symptómy môžu byť tiež príznakmi depresie alebo úzkosti, ktoré môžu byť spôsobené dlhodobým stresom.

Vyrovnávajú sa ženy so stresom iným spôsobom ako muži?

Niektoré prieskumy hovoria o tom, že u žien je viac pravdepodobné, že sa u nich objavia fyzické príznaky prežívaného stresu než u mužov. Nie je ale dôkaz o tom, že to platí pre všetky ženy. Vieme, že ženy sa často vyrovnávajú so stresom inými spôsobmi ako muži. Ženy majú tendenciu viac čerpať podporu od priateľov a rodiny. U mužov je viac pravdepodobné, že odpoveďou na stres je „boj alebo útek“. Unikajú od stresu do relaxačných aktivít alebo iného rozptýlenia.

Môže mať stres vplyv na moje zdravie?

Telo reaguje na stres tým, že uvoľňuje stresové hormóny. Tieto hormóny spôsobia, že krvný tlak, srdcová frekvencia a hladiny cukru v krvi začnú stúpať. Dlhodobý stres môže preto spôsobiť rad zdravotných problémov:

- duševné poruchy (depresie, úzkosti)
- obezitu
- ochorenia srdca
- vysoký krvný tlak
- abnormálne srdcové rytmy
- menštruačné problémy
- akné a iné kožné problémy.

Ako môžem zdravo zvládnuť svoj stres?

Nasledujúce rady vás nezbavia stresu v živote, ale môžu vám byť pomocou ako lepšie zvládať stres spôsobom, ktorý zlepší váš život.

Osvojte si techniky znižujúce stres

- **Dýchajte zhlboka** - pomáhate tak uvoľniť vaše svaly. Vedomé dýchanie je najjednoduchší spôsob ako dosiahnete uvoľnenie. Nepotrebujete na to zvláštne miesto ani nemusíte prerušiť činnosť, ktorú vykonávate. Hlboké dýchanie dosiahnete

pravidelným rytmom nádychu a výdychu, každý z nich by mal trvať približne 5 až 7 sekúnd. Pomaly naberajte dych z hĺbky brušnej dutiny. Potom pomaly vydychujte, uvoľňujte svoje napätie, strach.

- **Uvoľnite stuhnuté šijové svalstvo**. Sústavný stres spôsobuje tuhnutie šijového svalstva, osvojte si preto jednoduchý cvik - ruky stlačte do čela a čelo do rúk (niekoľko krát opakujte).

- **Zastavte sa, začleňte do svojho pracovného dňa prestávky.** Keď začínate cítiť stres, pýtajte sa sami seba: „Ako sa môžem práve teraz uvoľniť?“ Krátke rozumné prestávky počas pracovného dňa umožnia regeneráciu síl. Oddýchnuť si nie je strata času, skôr zisk, čo je potrebné na zachovanie rovnováhy a pokoja. Zastavenie sa pri práci je dôležité preto, aby si človek uvedomil seba, aby pozbieral všetky svoje sily, usporiadal a usmernil tak, aby sa celkom mohol vložiť do svojej práce.

- **Nezabudnite sa smiať.** Humor účinne znižuje stres, Udržujte v sebe humorný pohľad na život, buďte s ľuďmi, ktorí vnášajú do vášho života smiech.

Starajte sa o svoje telo

- **Doprajte si oddych a dostatok spánku.** Utíšite tak svoj stres a obnovíte vašu silu. U dospelého človeka by mal spánok trvať minimálne 7 hodín. Najkvalitnejší spánok je pred 24.00 hod. Zistilo sa, že v spánku sa bunky obnovujú až 2x rýchlejšie ako v stave bdenia. Hlboký bezsenný spánok najlepšie obnoví energiu človeka. Kofeín narušuje fyziologické striedanie fáz spánku, pričom takýto spánok neregeneruje organizmus. Neodporúča sa požívanie kávy 4-6 hodín pred spánkom.

- **Stravujte sa správne.** Sledujte, čo jete, kedy jete a ako jete. Jesť v rýchlosti veľké kusy jedla je receptom na stres a nekľud. Jesť zdravú stravu s niekým, koho máte radi, posilňuje telo a uzdravuje dušu. Nebezpečenstvom je stres spojený so sedavým spôsobom života a nezdravou výživou – výsledkom je vznik chorôb.

- **Nezabudnite na pohyb.** Fyzická aktivita môže pomôcť nielen uvoľniť napäté svaly, ale aj zlepšiť náladu. Pomôžu športové aktivity alebo fyzická práca. Výskumy ukazujú, že fyzická aktivita môže pomôcť zmierniť príznaky depresie a úzkosti. Pravidelná prechádzka je vynikajúci prostriedok proti stresu. Dlhé a kľudné vychádzky prospievajú zdraviu, srdcu, mysli aj našej duši.

- **Pevné zdravie vyžaduje ľudský dotyk.** Doprajte si minimum dennej potreby objatia, stisku rúk, potľapkania po chrbte. Šport, rôzne hry, tanec vám dopomôžu k ľudskému kontaktu, ktorý potrebujete.

- Nevyužívajte na zvládanie stresu nezdravé spôsoby ako nadmerné pitie alkoholu, fajčenie alebo prejedanie sa. Vážne tým poškodzujete svoje zdravie.

Podeľte sa o svoj stres

- **Hovorte o svojich problémoch** s priateľmi alebo rodinnými príslušníkmi, pomôže to uľahčiť vášmu stresu. Útecha, rady a pomoc od našich blízkych sú často cenné a prospievajú vášmu zdraviu. Môžu vám tiež pomôcť vidieť vaše problémy iným spôsobom a navrhnúť riešenie, na ktoré ste ani nepomysleli. Vybudovanie si siete sociálnych vzťahov má ochranný vplyv proti stresu a zároveň má pozitívny význam pre odolnosť voči stresu.

- **Získajte pomoc od odborníka.** Ak máte pocit, že sa so svojou situáciou nedokážete sami vyrovnať, poraďte sa s odborníkom. Môže vám pomôcť tým, že vás naučí spôsoby ako zdravo zvládať stres, ako sa s ním vysporiadať. Nezabudnite, nie je nikdy zlé, ale naopak správne, ak si v ťažkom období obstaráte odbornú pomoc.