

Jak
radzić
sobie
ze **STRESEM?**



Health & Wellness

Profesor Hans Selye,

światowej sławy badacz zagadnień zdrowotnych i twórca teorii stresu, zdefiniował stres jako „niespecyficzną reakcję organizmu na przeciążenie”. Jego zdaniem kluczowym pojęciem w przypadku stresu jest adaptacja: im silniejszy jest stres, tym większej adaptacji (przystosowania) wymaga on od naszego organizmu.

„DOBRY” i „ZŁY” stres

Czy na pewno jest tak, że stres zawsze nam szkodzi?

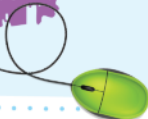
Gdyby to była prawda, to ludzkość już dawno by wyginęła. Nie istnieje przecież życie bez stresu. Stres to nieodłączny towarzysz naszego codziennego życia, ale także źródło energii, które zmusza nas do działania, wspierając nas w codziennych zmaganiach. To właśnie stres zmusza nas do ucieczki przed pożarem lub powodzią czy do skończenia pracy przed wyznaczonym terminem. Jednak nadmierny, wszechogarniający stres, który jest poza naszą kontrolą, pozbawia nas energii, powoduje wypalenie, rujnuje nasze relacje z ludźmi i karierę zawodową, podkopuje nasze poczucie własnej wartości, a także poważnie niszczy nam zdrowie.

Stres można przyrównać do ognia – **możemy zrobić z niego użytek, o ile wiemy, jak trzymać go pod kontrolą.**

Pozbywanie się stresu i zarządzanie stresem

Rzadko myślimy o tym, że **dieta** wpływa na naszą wydajność umysłową, a także na nasz stan psychiczny. Zdrowe odżywianie jest jednak bardzo ważne dla naszej ogólnej kondycji. Zestresowani i rozdrażnieni bywamy również wtedy, gdy nie mamy czasu na lunch w pracy. Głód prowadzi do spadku poziomu cukru we krwi, a organizm reaguje na tę sytuację zwiększonym wytwarzaniem adrenaliny.





Niewłaściwa **postawa ciała**, na przykład zbyt długie siedzenie w pozycji skulonej przy biurku czy przy klawiaturze komputera, często prowadzi do skurczów i bólu, a tym samym nasila poziom stresu.

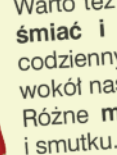
Masaż to jeden z najskuteczniejszych środków zaradczych w przypadku bólu fizycznego i napięcia mięśniowego, a jednocześnie sposób na zmniejszenie stresu.

Nasze codzienne **otoczenie** ma znaczący wpływ na nastrój. Dlatego warto tak urządzić dom czy mieszkanie, żeby dawały nam możliwość odpoczynku, relaksu i rekreacji. Czynnikiem, który znacznie podnosi poziom stresu, jest hałas. Ogromny wpływ na nasze samopoczucie ma również światło. Obecność roślin doniczkowych w mieszkaniu czy biurze tworzy swojski i kameralny nastrój, a ponadto ma dobry wpływ na zdrowie, ponieważ rośliny podnoszą wilgotność powietrza. Również widok ładnie urządzonego akwariarium ma dla wielu osób efekt orzeźwiający i uspokajający.

Warto jak najwięcej **się ruszać i uprawiać sporty!** Dzięki aktywności fizycznej i „naładowaniu” organizmu reakcja na stres zostaje korzystnie „przekierowana” i zneutralizowana. Wybierzmy sport, który sprawia nam przyjemność! Wśród różnych ćwiczeń fizycznych szczególne miejsce zajmuje **joga**. Wzmacnia ona i uelastycznia ciało, przynosi ulgę i uspokaja psychicznie, zwiększając otwartość umysłu i koncentrację.



Health & Wellness



Wśród przyczyn stresu związanego z pracą na pierwszych miejscach znajduje się brak **właściwego planowania i organizacji** oraz nieustanny brak czasu. Warto też przypomnieć sobie (jeśli trochę już to zapomnieliśmy), jak można się **cieszyć, śmiać i relaksować**. Trudno przecenić wartość rozrywki i relaksu. Wśród swoich codziennych trosk i kłopotów starajmy się wykorzystywać poczucie humoru i dostrzegać wokół nas to, co jest śmieszne. Różne **metody relaksujące** to znakomity sposób, aby przełamać zakłęty krąg stresu i smutku.

Odstresowujące odżywianie

Ochronna rola zbilansowanej diety

Aby zachować równowagę mimo różnych obciążeń systemu nerwowego, które są źródłem stresu, musimy zapewnić sobie odpowiedni „dowóz” **witamin B1, B2 i B6**. Można to zrobić, włączając do diety produkty zbożowe zawierające mąkę z pełnego przemiału. Spożywając owoce i warzywa, możemy wspierać funkcjonowanie naszego systemu nerwowego ze względu na zawarty w nich **magnez**.

W sytuacji stresowej rośnie poziom adrenaliny w naszym ciele. Ponieważ w produkcji tego hormonu bierze udział **witaminy C**, w trudnych okresach nasz organizm potrzebuje podwyższonej dawki tej witaminy. Aby zaspokoić zapotrzebowanie na nią, a jednocześnie wzmocnić układ odpornościowy, należy kilka razy dziennie spożywać warzywa i owoce bogate w witaminę C, na przykład: pomarańcze, kiwi, paprykę, kiszoną kapustę itp.

Żółte i pomarańczowe owoce, marchew oraz ciemnozielone warzywa zawierają duże ilości **beta-karotenu**. Jeżeli przez dłuższy czas jesteśmy narażeni na stres, dla właściwego funkcjonowania naszego systemu odpornościowego potrzebujemy regularnych „dostaw” tego składnika. Analogicznie, odpowiednia ilość **kwasy foliowego** również jest niezbędna, aby nasz organizm miał odporność na infekcje. Znaczne ilości kwasu foliowego można znaleźć w innych zielonych warzywach liściastych (np. w szpinaku).

Przy permanentnym stresie należy większą uwagę zwrócić na dostarczanie do organizmu **białka**, ponieważ bez odpowiedniej ilości tego składnika nasz układ odpornościowy nie może prawidłowo funkcjonować. Stałym elementem naszej diety powinny być ryby, kurczak, indyk, chude czerwone mięso, jaja i produkty mleczne. Te pokarmy są również dobrym źródłem **cynku** dla układu odpornościowego. Należy jak najczęściej jeść ryby, gdyż zawarte w nich kwasy tłuszczowe mają korzystny wpływ na układ naczyniowy. Pomaga to zwalczyć efekt „zagęszczenia krwi”, który powstaje wskutek wydzielania się adrenaliny.



Należy bardzo uważać na spożycie **soli kuchennej** (chlorku sodu). Nadmierna ilość sodu w organizmie może podnosić ciśnienie krwi u osób, które są na to podatne. Nauczmy się doceniać naturalne smaki warzyw i zapomnijmy o nadmiernym soleniu potraw!



Kiedy i jak jeść? Kilka praktycznych wskazówek

- Zdarza się, że przed prezentacją czy egzaminem nie możesz przelknąć ani kęsa. Jednak nawet w takiej sytuacji staraj się zawsze zjeść **śniadanie**.
- Jeśli **między głównymi posiłkami** zjesz owoc, coś z nabiału czy ciastka z pełnoziarnistej mąki, zapobiegiesz w ten sposób zbytniemu nasileniu głodu przed głównym posiłkiem.
- W pracy postaraj się organizować zadania w taki sposób, aby znaleźć czas na spokojne zjedzenie **lunchu**. Poświęć dostatecznie dużo czasu na przeżucie jedzenia, aby zasymalizować organizmowi sytość i uniknąć przejadania się.
- Człowiek, który jest w stresie, ma skłonność do **podjadania**, a zwyczaj ten może w łatwy sposób doprowadzić do niepożądanego wzrostu wagi. Jeśli nachodzi Cię chęć, żeby coś przekąsić, dobre będą surowe warzywa (np. marchewka czy kalarepa).



Stres to nieodłączny element naszego życia. Dzięki świadomemu odżywianiu się, ukierunkowanemu na zachowanie zdrowia, a także dzięki uprawianiu ćwiczeń fizycznych i radzeniu sobie z trudnościami natury psychicznej możemy zrobić bardzo wiele, aby zachować dobre zdrowie przez długi czas.

Health & Wellness

Health & Wellness