

MUZYKA

Oddziaływanie dźwięków instrumentów muzycznych na naszą psychikę odkryto już przed wiekami, a gra na flecie lub lutni koła nerwy cesarzy i królów.

JOGA, MEDYTACJA

Już w starożytnych Indiach i Chinach odkryto, że najskuteczniejszym sposobem na wyciszenie jest rytmiczny głęboki oddech. Większość z nas oddycha źle wyłącznie piersiami, więc płytko, co sprawia, że nie następuje całkowita wymiana powietrza, które zalega w dolnej części płuc. To z kolei blokuje nasze energetyczne kanały i sprawia, że nie pozbywamy się stresu.

BLISKOŚĆ Z INNYMI LUDŹMI

Obecność bliskich, serdecznych osób leczy jak najlepsze lekarstwo. Dzieje się tak dlatego, że mamy poczucie bezpieczeństwa, czujemy, że jesteśmy komuś potrzebni i że inni nas wspierają. To działa jak najlepszy wentyl bezpieczeństwa i niweluje napięcie. pozwala z dystansem spojrzeć na problemy.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

To najprostszy i najłatwiejszy sposób na pozbycie się silnego napięcia. Ruch sprawia, że krew krąży szybciej usuwając z organizmu nadmiar adrenaliny i hormonów stresu, które wytwarzamy w chwilach zdenerwowania. Doskonałym sposobem na pozabawienie się stresem jest też półgodzinny marsz na świeżym powietrzu, najlepiej wśród zieleni i ciszy.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych (np. cukrzyca, nadciśnienie)
- zwiększa wydolność układu krążenia i oddechowego
- podnosi odporność organizmu
- wzmacnia mięśnie, poprawia sylwetkę
- poprawia funkcjonowanie umysłowe (m.in. pamięć, koncentrację)
- poprawia jakość snu
- poprawia samopoczucie, zmniejsza napięcie emocjonalne
- zwiększa gęstość i elastyczność stawów i więzadeł



Stres

- zjawisko stresu
- objawy
- sposoby radzenia sobie



ZOZ Medycyny Pracy SW w Gdańsku

80-803 Gdańsk, ul. Kurkowa 12

58 323 11 72, 58 323 11 73

Psycholog: Iwona Michalska

Psycholog: Katarzyna Barańska-Hypki

STRES to reakcja obronna organizmu, który poddany jest obciążeniom fizycznym i/lub psychicznym, jest wynikiem różnic pomiędzy naszymi możliwościami a wymogami sytuacji.

Pojawia się wówczas, kiedy mamy trudność w poradzeniu sobie z daną sytuacją. Stres kojarzy się nam z nieprzyjemnym przeżyciem, sytuacją trudną lub uciążliwą, ale...

STRES skłania nas, by podjąć działania zaradcze, które pozwolą na **poradzenie sobie z problemem i przywrócić stan równowagi i spokoju**. Stres jest normalną reakcją związaną z procesami życia, przetrwania. **Mobilizuje organizm do działania**, natomiast szkodzi dopiero wtedy gdy jest go za dużo lub jest zbyt intensywny.

Każdy z nas w odmienny sposób reaguje na taką samą sytuację. To, co dla jednego jest łatwe, dla innego może stanowić duży problem i wywoływać napięcie. Innymi słowy, reakcja na daną sytuację oraz sposób radzenia sobie ze stresem związane są z **indywidualnymi możliwościami człowieka, które można rozwijać!**

Co się dzieje, gdy stres trwa zbyt długo lub jest zbyt intensywny?

| | |
|--|--|
| <p><u>Co się dzieje w ciele?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - brak energii/wyczerpanie - bóle głowy/pleców/mięśni - bladość - problemy ze snem - drżenie i uczucia gorąca - reakcje psychosomatyczne - nadwrażliwość na bodźce - szybkie bicie serca - wzrost ciśnienia krwi - trudności z oddychaniem (krótki, płytki oddech) - ucisk w klatce piersiowej - mdłości, biegunki, wymioty | <p><u>Sfera emocji</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - poczucie oszołomienia, odrętwienia - agresja/gniew/rozdrażnienie - lęk/apatia/depresja - poczucie bezradności - poczucie winy/wstydu - zamykanie się w sobie |
| <p><u>Sfera sprawności i myślenia</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - luki w pamięci, zapominanie - niemożność skoncentrowania się - ogólny brak zainteresowań - obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów - dezorientacja - trudności w podejmowaniu decyzji | <p><u>Sfera zachowań</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - trudności z mówieniem - impulsywność - drżenie - tiki nerwowe - wysoki i nerwowy śmiech - intensywne palenie papierosów - picie dużych ilości alkoholu - nieuzasadnione używanie leków - zmiany w odżywianiu - nerwowe zachowania - wycofanie się z kontaktów społecznych - problemy rodzinne |

Jak radzić sobie ze stresem?

Najważniejsze - to nie pozwolić "wyłączyć" się myśleniu. Uspokojenie gonitwy myśli i chłodna ocena sytuacji pomogą nam podjąć właściwą decyzję. Najlepiej byłoby móc oderwać się na chwilę i pomyśleć spokojnie, z filiżanką herbaty w ręku, co się właściwie stało.

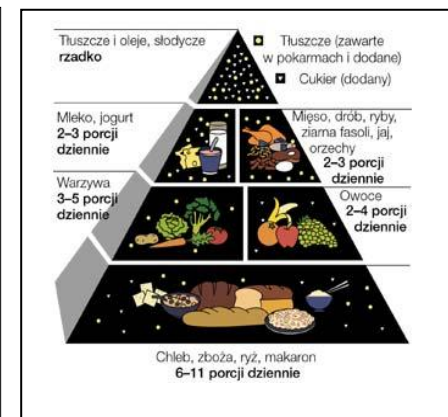
Kiedy jesteś w sytuacji stresującej zastanów się nad następującymi aspektami sytuacji:

1. Uświadom sobie co jest twoim stresorem oraz twoje własne emocjonalne i fizyczne reakcje. Poobserwuj zdarzenia które Cię stresują i jakie reakcje ciała i psychiki wywołują te zdarzenia.
2. Ustal, co możesz zmienić. Zadaj sobie pytania:
 - co jestem w stanie zmienić?
 - jak mogę się zachować by sprzyjało to rozwiązaniu sytuacji i mojemu zdrowiu?
3. Znajdź swój sposób na odpoczynek

Radzeniu sobie ze stresem sprzyjają następujące prozdrowotne zachowania:

Odżywianie

Jedną z podstawowych zasad dbania o kondycję psychofizyczną w stresie jest przestrzeganie prawa bilansu energetycznego, czyli spożywanie tylko tyle kalorii, ile organizm zużywa, wyeliminowanie nadmiernego spożywania tłuszczów zwierzęcych oraz produktów takich jak cukier, sól, biała mąka, spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, ograniczenie spożywania potraw o dużej zawartości cholesterolu



Wylimitowanie nalogów

Zwalczanie głównie nikotynizmu, alkoholizmu różnych odmian narkomanii, a także ograniczenie spożywania używek (kawy, herbaty) lekomanii i długotrwałego przesiadywania przed telewizorem, komputerem.

Sen

Aby skutecznie poradzić sobie ze stresem, trzeba się porządnie wyspać! Podczas fazy snu zwanej REM, gdy przetwarzane są przeżycia emocjonalne, spada poziom noradrenaliny, co pozwala szybciej zregenerować siły i zapomnieć o nieprzyjemnych doświadczeniach.