5 technik skutecznego radzenia sobie ze stresem

Rozszerzone źrenice, przyspieszona akcja serca, podwyższone ciśnienie tętnicze – są to najczęstsze reakcje naszego organizmu na stres. Jeżeli „dawkujemy" go w umiarkowanych ilościach, może wpłynąć na nas pozytywnie, pobudzając do działania i zwiększając koncentrację.

Jednak niestety nadmierny i długotrwały stres może pośrednio przyczynić się do wystąpienia wielu niebezpiecznych schorzeń począwszy od wrzodów żołądka, czy nadciśnienia tętniczego, a skończywszy na zawale serca. W związku z tym nie dopuść, by stres zawładnął Twoim życiem i zapoznaj się z kilkoma radami programu „Cała Polska leczy nadciśnienie".

Mechanizm reakcji organizmu na stres

Stres jest naturalnym mechanizmem fizjologicznym organizmu człowieka. Przed tysiącami lat umożliwiał on naszym przodkom przeżycie, kiedy to w sytuacjach zagrażających życiu pobudzał organizm do bardziej efektywnej pracy w czasie walki o przetrwanie. Sytuacja stresowa jest bowiem bodźcem pobudzającym wydzielanie dwóch, świetnie znanych wszystkim hormonów: adrenaliny oraz noradrenaliny. Adrenalina w momencie dotarcia do krwioobiegu pobudza wątrobę do uwalniania większych zasobów glukozy i tłuszczu we krwi, dostarczając mięśniom więcej energii. Noradrenalina za to sprawia, że zaopatrzenie organizmu na substancje odżywcze oraz tlen jest znacznie większe. Dodatkowo powoduje ona czasowe magazynowanie wody, by w przypadku wystąpienia zwiększonego wysiłku fizycznego, móc dostatecznie go ochłodzić. Niezmiernie ważne jednak jest, że noradrenalina przyspiesza czynność serca i tym samym podwyższa ciśnienie tętnicze.

W dzisiejszych czasach etiologia mechanizmów obronnych człowieka diametralnie zmieniła się, a sytuacja stresowa nie wiąże się często bezpośrednio z zagrożeniem życia. W związku z tym nie zawsze kumulujące się w organizmie napięcie ma możliwość ujścia, tak jak w dawnych czasach, poprzez ucieczkę czy walkę z dzikim zwierzęciem. Powoduje to, że stan podwyższonej aktywności utrzymuje się w organizmie znacznie dłużej, wywierając negatywny wpływ na cały układ krążenia. Należy jednak pamiętać, że stresu nie da się całkowicie wyeliminować. Całkowity jego brak obniża motywację, chęć działania, a wręcz wprowadza nas w stan „uśpienia". Odpowiednio dawkowany stres jest zatem niezbędny do funkcjonowania człowieka. Niestety zbyt duże jego natężenie, kumulujące się przez dłuższy czas, może prowadzić nie tylko do ciężkich stanów depresyjnych, ale również może znacznie zwiększyć ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego.

5 skutecznych technik reagowania na stres

Faktem jest, że to nie sam stres jest powodem występowania negatywnych konsekwencji dla zdrowia. To dopiero brak właściwych czynności uzupełniających zapotrzebowanie naszego organizmu, wynikające z nadmiernego stresu powoduje największe szkody. W związku z tym program „Cała Polska leczy nadciśnienie" radzi, jak te braki skutecznie uzupełnić.

1. Relaks

Warto pamiętać, aby w natłoku codziennych obowiązków znaleźć choć trochę czasu na

odpoczynek. Każdy z nas powinien poświęcić go na coś, co tak naprawdę sprawia mu przyjemność.

2. Sen

Sen jest niezbędny do życia i prawidłowego przebiegu wielu procesów zachodzących w naszym organizmie. Brak odpowiedniej ilości snu może wiązać się z obniżeniem koncentracji, zwiększając dodatkowo występowanie stresu.

3. Aktywność fizyczna

Stres powoduje zwiększenie wydajności naszego organizmu. W momencie kiedy uprawiamy sport, uwalniamy nagromadzone napięcie, dzięki czemu nie kumuluje się ono w organizmie.

4. Jedzenie

Odpowiednio zbilansowane, regularne posiłki są podstawą do uzupełnienia zapotrzebowania na substancje odżywcze, które w sytuacjach stresowych spalane są szybciej.

5. Kontakty międzyludzkie

Nic tak nie pomaga nam rozładować emocji, jak rozmowa z bliską osobą, która nie tylko wysłucha, ale może pomoże znaleźć rozwiązanie.

Czy zawsze warto się stresować?

Faktem jest, że w dzisiejszych czasach stresujemy się za dużo. Każdy powód jest „dobry", żeby wyprowadzić nas z równowagi. Stresują nas korki uliczne, kolejki w sklepach, wymagający szef, czy brak zrozumienia ze strony współmałżonka. Oprócz technik odreagowania stresu warto przemyśleć sobie to, czy rzeczywiście wszystkie powody naszych zmartwień mają dla nas tak ogromne znaczenie. Może czasami warto nie przejmować się drobiazgami, a skupić się na tym, co naprawdę ma sens.

/źródło - gcomms.pl/{fcomment}