JAK ZVLÁDNOUT STRES

Co je stres

Stres je přirozená reakce těla na jakoukoliv změnu (i pozitivní i negativní). V podstatě nás chrání před nebezpečím a hrozbou. Našim předkům pomáhal přežít.

Jak se projevuje

Stres zpomaluje normální tělesné funkce a ovlivňuje i myšlení. Zhoršuje paměť. Všechny zdroje se tak soustředí na rychlé dýchání, průtok krve, použití svalů (reakce uteč nebo útoč)

Změny v těle

- bolesti břicha, poruchy trávení
- zvýšení nebo ztráta chuti k jídlu
- napjaté a stažené svaly, chvění a třes
- zrychlené dýchání a srdeční činnost
- bolesti hlavy
- poruchy spánku - nemůže usnout, budí se v noci
- únava a vyčerpání
- změny nálad

Způsoby zvládání stresu

1.Pohyb. Cvičení je jednou z nejdůležitějších věcí, jak bojovat s příznaky stresu. Je považováno za životně důležité pro udržení duševní zdatnosti. Přiměřená aktivita snižuje únavu, zlepšuje pozornost a paměť, zlepšuje náladu, pomáhá při potížích se spánkem

2. Hudba. Poslech oblíbené hudby pomáhá při odbourávání příznaků stresu. Při poslechu meditační a relaxační hudby dochází prokazatelně ke změnám v mozku. A mění se frekvence mozkových vln.

3. Domácí mazlíčci. Trávit volný čas se svým psem, kočkou nebo jiným domácím zvířetem pomáhá udržovat naše duševní zdraví. Z mozku se uvolňuje hormon oxytocin, který podporuje dobrou náladu a pocit klidu. Naopak hladina stresového hormonu kortizolu klesá.

Jednoduché techniky, první pomoc ve stresu

Často máme strach a trému v situaci, kdy nemůžeme odejít a zaběhat si, jít vyvenčit psa, kreslit, hrát na hudební nástroj…

Ale vždycky s sebou máme svoje tělo!!!

Jednoduché techniky nám pomáhají zvládnout napětí a zklidní nás.

Dech: soustředím se na svůj dech. Chvílí ho jen pozoruji a postupně ho začnu měnit - mám kratší nádech než výdech (4:8). Mezi nádechem a výdechem můžu na chvíli dech zadržet (4-2-8)

Počítání: počítám si v duchu od 100 do 1

Mačkání: můžu zmačkat kapesník nebo papír nebo můžu mít připravený v kapse nějaký talisman (protistresový míček)

Masáž: namasíruji si střed čela, namasíruji si uši, namasíruji si dlaně a konečky prstů

Vtip: vzpomenu si na nějaký vtip nebo vtipnou situaci

4. Pobyt v přírodě. Vědecké výzkumy prokázaly, že už 20 minut pohybu v přírodě výrazně snižuje hladinu stresových hormonů v těle. Zlepšuje se nám paměť a máme lepší nápady.

5.Kreativní činnosti - kreslení, malování, psaní, hra na hudební nástroj. Cokoliv vytváříme, odráží se v naší psychické kondici a zlepšuje naši pozornost a schopnost soustředění.

6. Meditace a relaxace. Schopnost meditace a vnímání přítomného okamžiku je možné pravidelným opakováním nacvičit. Pak už je jen krůček ke zvládnutí nepříjemných příznaků stresu. Chaos, který v naší hlavě vzniká, když se bojíme, máme trému nebo starosti, vyžaduje naši pozornost a tu potom nemůžeme věnovat přemýšlení a vybavování si naučené látky. Tělo i mysl se pomocí meditačních technik učí dostat do rovnováhy.

7.Smích. Když se smějeme, je těžké se cítit úzkostně a ve stresu. Upřímným a vydatným smíchem, pořádným pochechtáním uvolňujeme nejen naši mysl, ale i tělo. Svaly vydrží uvolněné až 45 minut. Smích nám pomáhá překonávat hněv, strach, trému. Chrání naše tělo a spouští uvolňování endorfinů, které podporují pocit pohody a umí mírnit i bolest.