

Osteoporóza a stres

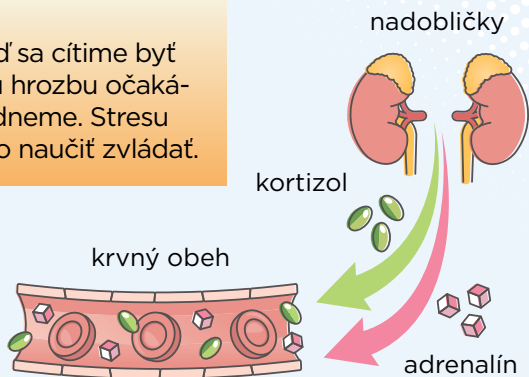


Čo je stres?

Stres zažívame vtedy, keď sa cítime byť niečím ohrození, alebo keď nejakú hrozbu očakávame, ale nie sme si istí, či ju zvládneme. Stresu sa nedá vyhnúť, ale môžeme sa ho naučiť zvládať.

Ako telo reaguje na stres?

Počas stresu sa do tela vyplavujú stresové hormóny, ktoré ho mobilizujú k obrannej akcii. Máme nutkanie zaútočiť, utiecť alebo sa cítime ochromení.



Ako nás ovplyvňuje stres?

Emočne

- Cítime úzkosť a frustráciu.
- Sme náladoví a nervózni.
- Lahko nás niečo rozruší.
- Život nemáme pevne v rukách.
- Cítime sa opustení a bezcenní.
- Cítime smútok a depresiu.
- Neveríme si, podceňujeme sa.

Telesne

- Máme málo energie.
- Bolieva nás hlava.
- Na hrudi cítime bolesť.
- Máme žalúdočné problémy.
- Vo svaloch cítime napätie.
- Máme problémy so spánkom.
- Strácame záujem o sex.
- Sme často chorí.

Mentálne

- Máme problémy s pamäťou.
- Nedokážeme sa sústrediť.
- Všetko vidíme negatívne.
- Máme úzkostné myšlienky.
- Nevieme sa zbaviť obáv.

Na úrovni správania

- Vyhýbame sa druhým ľuďom.
- Prejedáme sa alebo nám nechutí jesť.
- Nechce sa nám pracovať.
- Viac fajčíme alebo pijeme.
- Naše zlozvyky sa zhoršujú.



Ako viem, že som v strese?

Stres sa u každého človeka prejavuje **inak**. Niekoho rozbolí hlava. Iný človek je podráždený alebo má výbuchy hnevu.



Čo spôsobuje dlhodobý stres?

Stres zvyšuje tlak, bráni správne **odtoku žlče**, spôsobuje **vznik žalúdočných vredov**, zvyšuje **hladinu cukru** a oslabuje **imunitný systém**.



10 tipov ako posilniť svoju odolnosť voči stresu

1.

Budte aktívni, športujte

Ľudia, ktorí športujú a starajú sa o svoje zdravie, dokážu uniesť väčšiu záťaž a lepšie sa vyrovnávajú so stresom.



2.

Prevezmite kontrolu nad svojím životom

Zoberte život do svojich rúk a urobíte zásadný krok k psychickej pohode a nájdeniu želaného riešenia.



3.

Obklopujte sa podporujúcimi ľuďmi

Podporná sieť rodiny, priateľov a kolegov je základom pre psychickú odolnosť. Trávte čas s ľuďmi, ktorí vás posilňujú.



4.

Majte čas pre seba

Vyhradte si pravidelný čas pre seba a robte to, čo vám robí radosť. Budete odolnejší voči stresu.



5.

Prekonávajte samých seba

Rozširujte si vedomosti a učte sa nové zručnosti. Posilníte tým svoje sebavedomie.



6.

Zmeňte svoje presvedčenia

Spoznajte svoje strachy a silné stránky. Zistite, čo vás posilňuje a čo vás oslabuje. Pomôcť vám môže aj psychológ.



7.

Pomáhajte druhým ľuďom

Ľudia, ktorí pomáhajú druhým, sú spokojnejší a odolnejší voči stresu. Dokážu život vnímať z pozitívnejšej perspektívy.



8.

Vyjasnite si svoje priority a hodnoty

Keď máte jasno vo svojich hodnotách, robíte to, na čom vám záleží. Nezostáva vám tak veľa priestoru na strachy a obavy.



9.

Naučte sa pozitívne myslieť

S pozitívnym pohľadom na svet a vďačnosťou zvyšujete pohodu a emocionálnu odolnosť. Píšte si, čo sa vám podarilo.



10.

Prijmite veci, ktoré nedokázate zmeniť

V každej zložitej situácii máme vždy tri možnosti: môžeme ju prijať, zmeniť, alebo z nej odísť. Ak z nej nemôžete odísť, ani ju rýchlo zmeniť, prijmite ju bez toho, aby ste ju posudzovali.

