

*Stres jest jedną z najpoważniejszych chorób ludzkości.
Nieprawdą jest utarte stwierdzenie, że jest zjawiskiem naszych czasów ...
Tak naprawdę człowiek nigdy nie żył w wolnym od niego środowisku.*

Wygraj ze stresem

Reakcja stresowa

Jak nasz organizm reaguje na stres? Najprościej ujmując, walką lub ucieczką. Na początku, na skutek impulsów z mózgu wydzielają się adrenalina, kortyzol i inne hormony. Przenikają one do różnych części ciała, przygotowując je do odpowiedniej reakcji (walki lub ucieczki). Następnie część krwi przemieszcza się z jelit do mięśni i mózgu powodując tym samym objawy towarzyszące lękowi. Są to najczęściej bóle brzucha, nudności i odbijanie. Wzrasta potrzeba większej ilości tlenu, przyspiesza się oddech. Ponadto wzrasta ciśnienie i następuje przyspieszenie akcji serca. Oprócz tego wydzielają się więcej potu, dzięki czemu ochładza się organizm i umożliwia zużycie nadmiaru energii.

Skutki stresu

Cała reakcja stresowa następuje nie tylko w wypadku rzeczywistego zagrożenia, ale również na skutek niewielkich bodźców stresowych, takich jak spóźnienie do pracy lub stanie w korku. Mimo, że w ciągu dnia doświadczamy wielu podobnych sytuacji, możemy nie zauważyć reakcji naszego organizmu. Jednak skutki stresu się sumują. Przykładowo wielokrotny w ciągu dnia wzrost ciśnienia tętniczego może negatywnie wpłynąć na serce lub naczynia krwionośne. Wytworzone w nich w wyniku stresu skrzepiny mogą doprowadzić do udaru mózgu lub zawału serca. Z kolei napięcie mięśni powodowane stresem może przyczynić się do bólów głowy, pleców i pogorszenia samopoczucia.

Walka ze stresem

W leczeniu stresu stosuje się terapię alternatywną i samoleczenie. Jedynie w wypadku współistnienia innych poważnych chorób i szczególnie dużego nasilenia uciążliwych objawów konieczne jest zastosowanie na krótko leków. Osoby, u których stres przyczynia się do zaburzeń snu, powinny przez kilka tygodni przyjmować leki uspokajające. Ciężkie nerwice i lęki napadowe są minimalizowane

lekami przeciwlękowymi z grupy benzodiazepin, takimi jak diazepam. Często pomocna okazuje się również psychoterapia.

Samoleczenie

Przede wszystkim jednak musimy zdać sobie sprawę, że mamy wpływ na nasze życie i że wiele rzeczy zależy właśnie od nas. Musimy się przy tym nauczyć wartościowania spraw. Na przykład, jeśli mamy nadmiar obowiązków, powinniśmy sporządzić listę wszystkich zadań. Przed każdym sprawunkiem postawmy liczbę określającą wagę sprawy i jej pilność. Załóżmy, że 1 oznacza sprawę wykonaną dziś, 2 może poczekać do jutra, a 3 nawet dłużej. Sprawy umieszczone pod numerem 1 ułożymy w kolejności ich znaczenia. Każde zadanie wykonujemy po kolei, a wykonaną czynność wykreślamy z listy. Ważne są również przerwy między wykonanymi sprawunkami. Za każde wykonane zadanie z listy nagradzamy się 10-minutowym odpoczynkiem. Przy układaniu listy bądźmy realistami. Wiadomo, że nie zdążymy ze wszystkim na raz.

Nie zapominajmy o przyjemnościach ani aktywności fizycznej. Odrzućmy alkohol i leki jako sposób walki ze stresem. Tworzą one jedynie nowe problemy, które stają się kolejnym czynnikiem stresogennym. Gdy zauważymy, że stres nasila się, nie wahajmy się podzielić problemami z bliskimi ani prosić ich o pomoc. Szczera rozmowa z przyjazną osobą pomoże zobaczyć nasze problemy w zupełnie innym świetle. Zawsze możemy też wziąć udział w terapii grupowej lub w zajęciach dla osób z podobnymi problemami. Wiedząc, że nie tylko my jesteśmy w ciężkiej sytuacji i przeżywamy stres, łatwiej pogodzimy się z sytuacją i złagodzimy objawy stresu.

Inne metody

Do innych metod walki ze stresem zalicza się: aromaterapię, homeopatię, masaż, medytację, muzykoterapię, jogę i tai chi



oraz biofeedback. 1. Aromaterapia Pomocna okazuje się relaksująca kąpiel z dodatkiem olejku rumiankowego, drzewa sandałowego, lawendy, geranium, cyprysów, jałowca, róży, szatwi muszkatołowej. W stresującej sytuacji można również przyłożyć do nosa nasączoną olejkiem chusteczkę i wdychać opary. Surowce roślinne, mające kojący wpływ na układ nerwowy to: liść melisy, korzeń kozłka, szyszki chmielu, kwiat lawendy.

2. Homeopatia

Preparaty, harmonizujące układ nerwowy.

3. Masaż

Zabieg relaksujący, bardziej skuteczny w połączeniu ze stosowaniem olejków eterycznych. Jeśli niemożliwe jest wykonanie masażu całego ciała, można samemu zrobić masaż stóp.

4. Medytacja

Techniki, takie jak głębokie oddychanie, relaksacja, wizualizacja ułatwiają pokonywanie stresu.

5. Muzykoterapia

Samodzielne zagranie lub słuchanie ulubionej melodii może okazać się pomocne w walce ze stresem. Należy zaznaczyć, że nie musi to być muzyka poważna, czy wolna i nużąca. Najważniejsze by jej słuchanie sprawiało przyjemność pacjentowi.

6. Joga i tai chi

Terapie, wykorzystujące ruch jako metodę relaksacyjną. Poprawiają samopoczucie i zapewniają pozbycie się stresu.

7. Biofeedback

Metoda ta jest pomocna w rozluźnianiu organizmu w czasie stresu. Polega na choćby krótkotrwałej samokontroli ciśnienia tętniczego, czynności serca, oddychania i innych funkcji organizmu.

Aut. Barbara Kamińska
www.zdrowie.com.pl