

STRES-JAK SOBIE Z NIM PORADZIĆ ?



ODPOCZYNEK KLUCZEM DO SUKCESU

Jeśli organizm jest bez przerwy poddawany jest działaniu silnych bodźców, szybko się męczy, a zdolność koncentracji i myślenia się obniża. Dlatego odpoczynek jest konieczny, także w ciągu dnia. Odpoczywać można aktywnie lub biernie.

Aktywne spędzanie wolnego czasu poprawia kondycję całego organizmu, pobudza do pracy narządy i układy, co jest ważne zwłaszcza w przypadku tych, które przez dłuższy czas pozostawały w spoczynku.

Jeśli nie ma warunków, by w dzień choć przez chwilę wykonywać ćwiczenia fizyczne, to w ramach biernego odpoczynku trzeba znaleźć sobie zajęcie, które sprawia przyjemność i pozwala odwrócić uwagę od bieżących problemów i obowiązków. Może to być **lektura ulubionej książki, słuchanie muzyki, oglądanie filmu, rozmowa z przyjaciółmi.**



Niezbędną formą odpoczynku jest [sen](#).

Gdy śpimy, ośrodki kory mózgowej zaprzestają analizowania i reagowania na docierające do nich informacje.

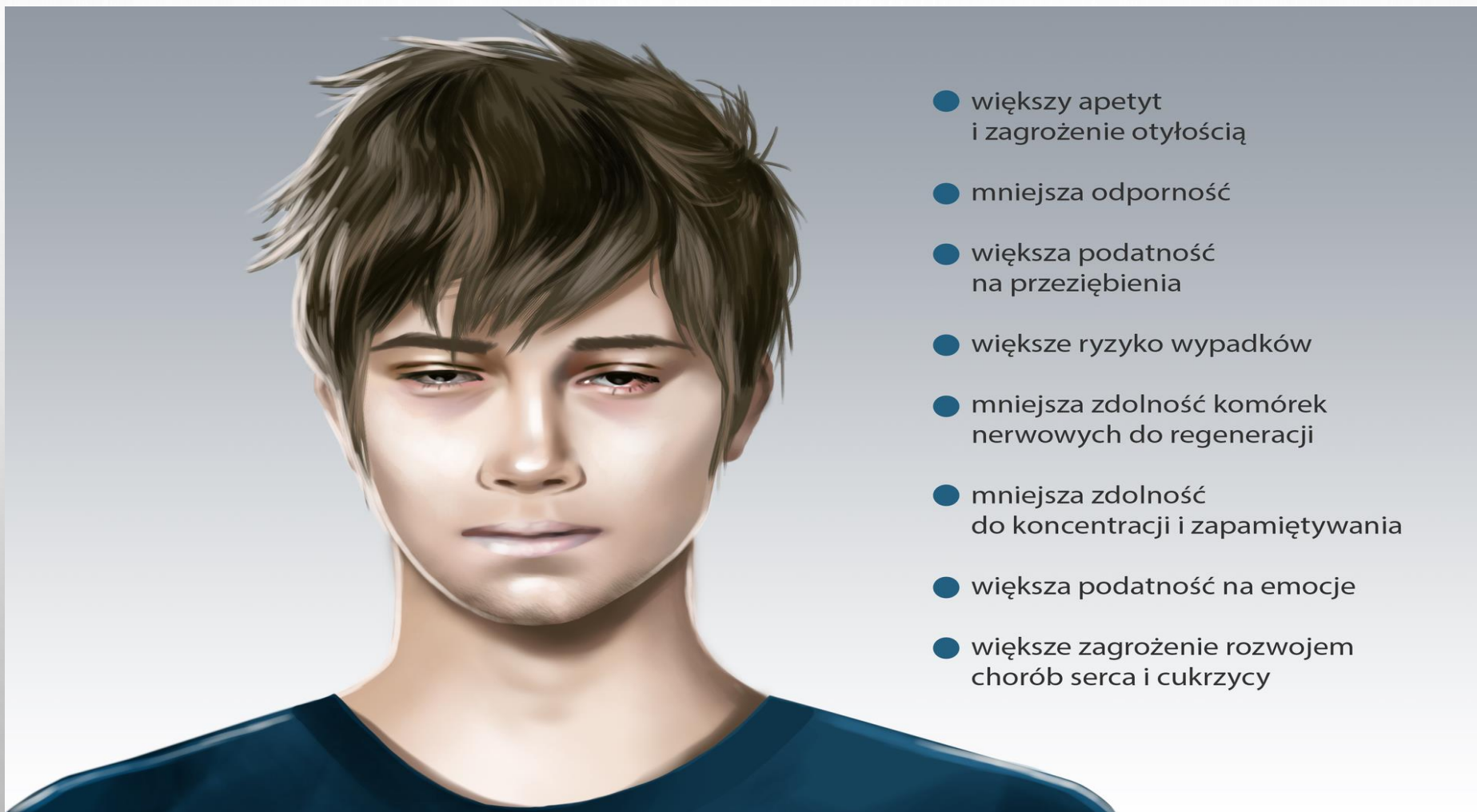
Nie oznacza to zupełnego wyłączenia się mózgu. Podczas snu następuje porządkowanie i łączenie informacji oraz zapisywanie części z nich w pamięci trwałej.

Dzięki temu nowo nabyta wiedza może być w razie potrzeby przywołana dzięki na przykład słowom kluczowym, zapachom lub emocjom, które nam towarzyszyły w danej sytuacji.

Komórki nerwowe regenerują się głównie nocą. wtedy też tworzą rezerwy energetyczne i nowe połączenia nerwowe pomiędzy sobą.



KIEDY JESTEŚMY NIEWYSPANI?



- większy apetyt i zagrożenie otyłością
- mniejsza odporność
- większa podatność na przeziębienia
- większe ryzyko wypadków
- mniejsza zdolność komórek nerwowych do regeneracji
- mniejsza zdolność do koncentracji i zapamiętywania
- większa podatność na emocje
- większe zagrożenie rozwojem chorób serca i cukrzycy

Ilość snu zależy przede wszystkim od wieku – z upływem lat potrzeba snu na ogół się zmniejsza. Noworodek śpi 21 godzin w ciągu doby, a jego sen jest podzielony na kilka części. Osoba dorosła najczęściej śpi nieprzerwanie 7-8 godzin. Jednak dla odbudowy sił i sprawnego funkcjonowania organizmu znaczenie ma nie tylko długość snu, ale również warunki, w jakich się odbywa.

Komfort snu zapewniają cisza, ciemność, niższa niż w dzień temperatura powietrza. Zimą, gdy grzeją kaloryfery, powietrze staje się suche, dlatego trzeba zadbać o właściwą wilgotność powietrza w mieszkaniu, wieszając na grzejniku pojemnik z wodą lub wilgotny ręcznik. dobrze jest też przed snem wywietrzyć pomieszczenia, a ostatni posiłek najlepiej zjeść nie później niż 2 godziny przed snem.



STRES

Stres towarzyszy każdemu z nas i stanowi naturalną reakcję organizmu na docierające do niego bodźce, zarówno te pozytywne, jak i negatywne. Czynniki, które zaburzają równowagę organizmu, nazywamy stresorami. Mogą nimi być: zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura otoczenia, podwyższona ciepłota ciała (gorączka), stany zapalne, urazy fizyczne, silne przeżycia, konflikty z otoczeniem, strach (np. przed sprawdzianem czy chorobą), podniecenie przed podróżą itp.

W stresującej sytuacji rośnie poziom adrenaliny, zwanej też **hormonem stresu**, która powoduje typowe reakcje na stres. Podwyższone ciśnienie krwi, częstotliwość bicia serca i oddechów, wzrost poziomu glukozy we krwi, zwiększenie dopływu krwi do mózgu i mięśni oraz zmniejszenie ukrwienia jelit, rozszerzenie źrenic.

Umiarkowany stres jest niezbędny do funkcjonowania organizmu – pobudza do działania, pomaga się skoncentrować, pokonać przeszkody i osiągnąć cel. Przy zbyt niskim poziomie stresu spada poziom aktywności życiowej i zainteresowanie wykonywaną czynnością, zmniejsza się odporność organizmu, rośnie znudzenie i znużenie. Każdy z nas inaczej odczuwa siłę stresu.



Bardzo niebezpieczne są stresory, które pojawiają się nagle i mają dużą siłę (np. utrata kogoś bliskiego) oraz te, które działają na organizm przez dłuższy czas (choroba). Zbyt silny lub długotrwały stres stopniowo prowadzi do zaburzenia funkcjonowania organizmu.

Siła reakcji zależy głównie od rodzaju stresora, wieku, płci, osobowości, otoczenia, w którym się znajdujemy, doświadczenia danej osoby. Wsparcie rodziny i przyjaciół pozwala radzić sobie ze stresem i przeciwdziałać jego negatywnym skutkom





Dlatego też:

- przewiduj wydarzenia, planuj działania, wymyślaj rozwiązania, które pozwolą ci uniknąć sytuacji stresowej;
- planuj swoje zadania i obowiązki na następny dzień i tydzień oraz ustal dla nich priorytety;
- zamiast stale myśleć o swoich problemach, poświęcaj swoją uwagę innym, przyjemnym sprawom;
- poszukaj dobrych stron stresującej sytuacji;
- naucz się technik relaksacji i stosuj je;
- rozładuj negatywną energię podczas pracy fizycznej lub intensywnych ćwiczeń;
- korzystaj ze wsparcia bliskich ci ludzi.

Wpływ stresu na organizm

Długotrwały stres niszczy organizm. Traumatyczne przeżycia, wymagania, którym nie można sprostać, konflikty z ludźmi mogą prowadzić do zaburzeń psychicznych, takich jak nerwica, depresja, schizofrenia.

Najczęstszym zaburzeniem stanu psychicznego jest **nerwica**. U osób, które na nią cierpią, często obserwuje się **bóle głowy, brzucha, zaburzenia pracy serca, rozdrażnienie, problemy z pamięcią i koncentracją utrudniające codzienne funkcjonowanie. Chorobie tej towarzyszy uczucie lęku.**

Chorobą, która dotyka coraz więcej osób, zarówno dorosłych, jak i dzieci, jest **depresja**, nazywana chorobą nastroju. Towarzyszą jej **uczucie smutku i beznadziei, brak apetytu, bezsenność, trudności z koncentracją, niezdolność do działania. Czasem pojawiają się myśli samobójcze.**

Podsumowanie

- Odpowiednia długość oraz pora snu warunkują dobry wypoczynek i zapewniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu, zwłaszcza zdolność do przyswajania wiedzy.
- W sytuacji stresowej organizm uruchamia szereg reakcji mających na celu jego mobilizację, której objawem jest m.in. napięcie mięśni.
- Stres na poziomie optymalnym motywuje do działania; gdy występuje w dużym natężeniu, zaburza równowagę organizmu.
- Nadmierny stres może być przyczyną chorób.

