Kako stres držati pod kontrolom?

Stres je prirodna obrambena reakcija našeg organizma na promjenu. Vreba sa svih strana i nemoguće ga je izbjeći. Predstavlja način na koji mentalno, fizički i emocionalno reagiramo na različite promjene i stanja u životu. Svi znate da previše stresa nije dobro za vaše zdravlje, ali također, ni premalo stresa nije baš idealno. Potrebno je pronaći idealnu ravnotežu - evo kako!

Dobre i loše strane stresa

Stres možete prepoznati po simptomima kao što su glavobolja, ubrzano disanje, ukočen vrat i ramena, znojenje, bolovi u želucu, nervoza, iscrpljenost, zabrinutost i preuveličavanje nebitnih stvari... Kronični stres možda naizgled ne zvuči loše, ali može pokrenuti opasne upale u tijelu, povećava rizik za bolesti srca, pretilost i rak dojke. Često ga uzrokuje niz stresnih događaja ili opći način života. A dobra strana? Kratkoročno, stres aktivira proizvodnju zaštitnih kemikalija i povećava aktivnost imunoloških stanica koje povećavaju obranu tijela. Brzi val stresa može odbiti bolesti. Studije pokazuju da on jača imunološki sustav, čini cijepljenje učinkovitijim i može čak zaštititi od određenih vrsta raka. Pozitivan stres potiče na djelovanje, napredovanje te povećava sposobnost i brzinu reagiranja, a pridonosi i boljem uspjehu. Daje vam snagu i energiju.

Prava ravnoteža

Znanstvenici na Sveučilištu u Buffalu 2009. godine otkrili su da štakori, kada su prisiljeni plivati - a to je djelatnost koja im zadaje dosta stresa - puno lakše pamte svoj put nego oni koji nisu u fizičkoj aktivnosti. Ključ svega je, naravno, ravnoteža. S previše stresa, postajete dosadni, nemotivirani, zbunjeni, a djelujete i rasklimano, nesigurno. Zato je važno da obratite pozornost na svoj stres termometar i da on ostane ispod „toče vrenja".

4 načina za smanjenje stresa

Kuca li vaše srce prebrzo? Previše stvari morate obaviti, a premalo je vremena? To su znakovi da ste prešli s dobrih strana stresa na loše. Proučite ove četiri strategije za oslobađanje stresa i pritiska:

1. Nazovite prijatelja. Možda zvuči čudno, ali stres može povećati proizvodnju

hormona oksitocina, koji pomaže da se spojite s drugim ljudima.
2. Udahnite malo lavande. Japanski istraživači su 2008. godine izvjestili da aroma lavande smanjuje razinu stresa kod ljudi koji su prisiljeni raditi teške matematičke zadatke. Držite bočicu lavandinog ulja ili losiona u torbici za slučaj da vam zatreba!
3. Popijte crni čaj. Znanstvenici sa Sveučilišta London otkrili su da ljudi koji konzumiraju crni čaj imaju nižu razinu kortizola (hormona stresa) nakon stresnog događaja nego oni koji su konzumirali druge tople napitke.
4. Pronađite vremena za sebe, mislite na sebe, slušajte se. Kada ste slomljeni radi nečeg jako stresnog - rokovi na poslu, neočekivani problem - ne paničarite! Umjesto toga, stanite na loptu i sistematizirajte problem. Napomenimo i to da se žene bolje nose sa stresom (laici misle da je upravo suprotno - da ga muškarci bolje podnose), i to dijelom zbog svoje jedinstvene mješavine kreativne, intuitivne i analitičke vještine razmišljanja.

Slušanje tijela

Moramo biti svjesni da u ovom užurbanom svijetu, svijetu rokova i ograničenog vremena, stresne situacije ponekad ne možemo izbjeći. Zato je najlakše naučiti se nositi sa stresom i njegovim posljedicama. Između ostaloga, opustite se, meditirajte, vježbajte, uživajte, smijte se, stvarajte nova prijateljstva, odmarajte, pripremite si vruću kupku. Pokušajte što više slušati svoje tijelo i znakove koje vam šalje. Ne žurite, rasporedite svoj dan, ne radite sve u zadnji čas, jedite zdravije. Pokušajte analizirati problem koji vas muči. Iako opuštanje ne poništava uzrok stresa, ublažava njegovo djelovanje na tijelo i garantirano djeluje. Život će vam tako biti ispunjeniji i bogatiji, a stresa će s vremenom biti sve manje.