

# Stres, kamarád deprese



Když se dnes lidí zeptáte, jak se mají, většinou dostáváte stále stejnou odpověď. Buď to ujde, nebo je to samý stres v práci, stresy s dětmi, však to znáte. Jako by dnešní doba byla celá ve stresu, nikdo se nedokázal ani na chvíli nadechnout, zastavit a uvědomit si, že náš život není jen o dobře vykonané práci, včas uvažené večeři, uklizeném bytě a vychovaných dětech. Stres se stal v současné společnosti respektovaným kamarádem, a dokonce je u některých mladých módní záležitostí. Kdo nemaká na své kariéře jak šroub, nepije litry kávy denně a nechodí z kanceláře dříve než v sedm večer, není prostě in. Stres má však dlouhodobě nepříjemné následky a dle mého názoru je pouze předstupněm deprese.

## Jaké má tedy stres příznaky?

Mezi nejčastější příznaky stresu patří únava, nespavost, zhoršené soustředění, ztráta chuti k jídlu, ztráta zájmu o sex, zloba či pesimismus. Lidé ve stresu jsou často podráždění, rozčilují se nebo jsou naopak apatičtí.

## Jak na stres reaguje mé tělo?

Je jasné, že dlouhodobý stres je pro tělo negativní. Počáteční reakcí organismu je příprava na hrozící nebezpečí, jedná se o pudovou reakci těla: Nadledvinky uvolní adrenalin, který zajišťuje prudký vzestup energie a síly umožňující utéci od nebezpečí. Tato reakce těla je přirozená, pokud však stres přetrvává, stává se z přirozené reakce škodící mechanismus. Dlouhodobě stres způsobuje onemocnění srdce, zvýšený krevní tlak, zažívací problémy, migrény, vředy a v konečném důsledku i rakovinu.

## Co proti stresu pomáhá?

Je jasné, že pouhé tablety a vitamíny nejsou správnou volbou. Pokud se dnes cítíme ve stresu, je to pouze následek našeho nesprávného životního stylu v jedné ze čtyř životních oblastí (práce, vztahy, zdraví, peníze). Jednoduše, v některé z těchto oblastí se přepínáme, a je tedy nutné zjistit kde a hlavně proč. Pokud jsme každý den v práci do večera, z jakého důvodu? Kvůli penězům, kariéře či pocitu, že jsme nepostradatelní? Podrobte váš mozek analýze a zamyslete se nad tím, jaké [naprogramování](#) vás k takovým činům vede.

## Několik zdravých tipů, které zmírňují stres:

- Jezte více ovoce a zeleniny, nepřejídejte se.
- Používejte fenykl, který dodává sílu a odvalu k potlačení stresu.
- Masírujte své tělo olejem s příměsí grepu, který mírní obavy a deprese.
- Během stresu se zastavte a zhluboka se několikrát nadechněte.

- Minimálně jednou týdně jděte do lesa či parku, načerpáte tak energii a zelená uklidňuje.
- Dopřejte si rajčata s mozzarelou a čerstvou bazalkou – ta zmírňuje stres a depresi.
- Trénujte obličejové svaly – otevřete ústa a řekněte „pááá“.
- Pijte dostatek vody či bylinného čaje.
- Meditujte.

V příštím čísle vám ukáži osvědčené techniky proti stresu.

	<p>© Napsala <b>Lenka Černá</b> Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: <a href="mailto:cerna@mindsoft.cz">cerna@mindsoft.cz</a> <a href="http://www.mujuvztah.cz">www.mujuvztah.cz</a> <a href="http://www.mamdepku.cz">www.mamdepku.cz</a> <a href="http://www.foto-mluvi.cz">www.foto-mluvi.cz</a></p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	--

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)