

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? Podrobně váš mozek analyze 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 Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz</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](#)