



STRES

Avtor:
Mentor:



nasploh kaj je *stres*:

Stres je reakcija organizma na dražljaje iz okolja. Je stanje napetosti organizma, v katerem se sproži obramba, pri tem pa se organizem sooči z ogrožajočo okoliščino. To lahko vodi v nespecifično reakcijo (boj ali beg). Besedo *stres* je prvič uvedel v medicino Hans Selye. Psihiatri opredeljujejo stres kot dogajanje, ki zmoti človekovo notranje ravnovesje in aktivira njegove prilagoditvene procese.



kdaj se razvije *stres*:

Stres se razvije, ko naše sposobnosti za obvladovanje okoliščin niso več kos zahtevam, izzivom in nevarnostim okolja, takrat se razvije *stres*.

Nekaj najhujših dogodkov za nastanek *stresa* (*Holmesova lestvice 1976*):

- zakončeva smrt
- razveza
- ločeno zakonsko življenje
- prestajanje zaporne kazni
- smrt bližnjega družinskega člana
- telesna poškodba ali bolezen
- poroka
- prijateljeva smrt
- spori s sorodniki
- začetek ali konec šolanja
- zamenjava vrsta dela



stres na nas deluje negativno:

Stres lahko človeku pomeni oviro, zahtevo in obremenitev. Različni ljudje se na različne dražljaje odzovejo drugače: gneča na cesti ja za povprečnega voznika obremenitev, vozniški navdušenec pa jo sprejme kot izziv in se jo loti z užitkom.



nekatero zelo zmoti gneča na cesti

simptomi *stresa*:

Poznamo tri vrste simptomov;

Telesni simptomi;

- razbijanje srca, občutek kratke sape
- slabost, bruhanje, slaba prehrana
- krči, driska, zaprtje
- tresenje, drhtenje
- motnja spanja
- škrtanje z zobmi



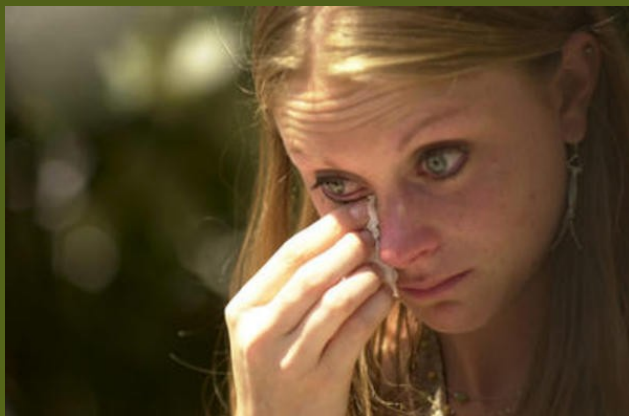
glavobol

Čustveni simptomi;

- poslabšana koncentracija, pozabljivost
- pomanjkanje odločnosti
- izguba smisla za humor
- napetost, živčnost, vznemirjenost
- strah, zaskrbljenost

Vedenjski simptomi;

- zloraba alkohola in drog
- prenajedanje
- povečano kajenje
- grizenje nohtov
- kričanje
- preklinjanje
- jok



iz *stresa* se lahko razvijejo bolezni:

Najpogostejši pojav je, če stres traja predolgo, da se razvije depresija (depresija oz. depresivna motnja je bolezen, ki hkrati vpliva na psihično in telesni počutje ter s tem prizadene posameznika kot celoto).

Od *stresa* lahko nastanejo tudi druge bolezni:

- rana na želodcu
- bolezni srca in ožilja
- ishemične bolezni srca
- alergije



depresija

zdravila za *stres*:

Naravna zdravila(zdravilna špajka, navadna melisa, poprova meta) so sorazmerno varna, saj se znaki zasvojenosti ne pojavijo niti med dolgotrajnim jemanjem, ni težav po prenehanju jemanja in ne pričakujemo škodljivih interakcij z drugimi zdravili.

1. Zdravilna špajka/baldrijan je dokazano, da deluje pomirjevalno, umirja tesnobo, spodbuja apetit in znižuje zvišan krvni tlak. Medicina pa ga uporablja za zdravljenje nespečnosti in nervoze.



zdravilna špajka

2. *Melisa* deluje pomirjevalno in se zato uporablja v pripravkih pomirjanje, predvsem v kombinacijah z drugimi pomirjevalnimi rastlinami. Pomirjevalno deluje eterično olje.



navadna melisa

3. Poprova meta se uporablja se v kombinaciji z baldrijanom in meliso. Mešanica namreč pomirja, pomaga pri nervozi, stresu in nespečnosti. Poprova meta s svojo aromo prispeva



poprova meta

pridemno pomirjevalnemu učinku.

kako obvladati *stres*:

Velikokrat se zgodi, da si poskušamo pomagati sami, čeprav pogosto ne vemo kaj se nam dogaja. V nadaljevanju vam bom predstavil načrt za obvladovanje *stresa*.

1. *Razmišljajte pozitivno*, osredotočite se na svoje prednosti in ne na slabosti.
2. Poskusite preoblikovati dožemanje stvari in dogodkov
Primer: imeli ste prometno nesrečo. Namesto, da se jezite zaradi škode, ki je nastala na avtu, se raje veselite, da ste preživel.



3. Bodite samozavestni in prevzemite odgovornost za svoja dejanja. Stojte za svojimi prepričanji. Naučite se reči NE.

4. Naučite se organizirati čas;

- vodite dnevnik
- naredite seznam vseh nalog, ki jih morate opraviti

5. Čim več se smejte in si vzemite čas za razvedrilo, ker se

med smejanjem sprostijo napete mišice in vnos kisika v telo.

6. Jejte hrano bogato z ogljikovimi hidrati in pijte veliko navadne vode.



7. Zelo pomembna pa je tudi umiritev:

- ukvarjajte se z meditacijo in jogo
- večkrat na dan upočasnite svoje dihanje
- prekinjajte delo z rednimi odmori
- spite 7 do 8 ur



Zanimivosti o *stresu*:

- Stopnja stresa je nižja pri ljudeh, ki vstanejo pozneje. Znanstveniki so ugotovili, da obstaja biološka razlika med ljudmi, ki vstajajo zgodaj, in tistimi, ki vstajajo pozno.
- Ženske so bolj izpostavljene stresu kot moški.
- Stres prispeva k razvoju alkoholizma, debelosti, odvisnosti od cigaret, odvisnosti od drog in k zvečanju samomorilnosti.

vire sem jemal:

- iz knjige Ustvarjalna sprostitev(Tadeja Trojan in Martina Orel)
- www.wikipedia.org
- www.lek.si
- www.hse.si
- www.dobrojutro.net