**[Kako si pomagati ob stresu na naraven način?](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/kako-si-pomagati-ob-stresu-na-naraven-nacin)**

*Ste po napornem delu utrujeni in brez volje?*

**Zakaj stres nastane in kako prepoznamo učinke stresa?**

Veliko je vzrokov za pojav stresa. Lahko ste preobremenjeni v službi, imate probleme v družini ali pa ste stalno v teku in razmišljanju. Stres **je v majhnem obsegu lahko celo koristen** za vaše telo. Daje vam zagona in po kratkem stresu ste bolj sproščeni. Nekateri imajo lahko ob nenehnem stresu uspeh, **večina pa ugotovi, da lahko pod stresom zdrži le malo časa.**

Stres namreč povzroči povečano **nastajanje hormona adrenalina in kortizola**. Ta dva hormona spodbujata srčni utrip in širita žile, ter pripravljata mišice na boljše delovanje. Takrat se bolj odzivate na dražljaje v okolju in ste bolj pripravljeni na beg pred napadom.

Vrednosti teh dveh hormonov v krvi navadno pade, ko stres mine. Takrat se počutite zaspano in ste brez volje za delo. Če se stres nadaljuje to pomeni, da sta ravni hormonov adrenalina in kortizola v krvi ostala povečana! Telo se lahko navadi na tako stanje hormonov in je vedno v napetosti, vi pa ostanete pod stresom.

**Če se stres ponavlja iz dneva v dan in se pojavlja za malenkosti, obstaja velika verjetnost, da boste zboleli. Raziskave namreč kažejo, da je 75 odstotkov vseh bolezni izvor stresa, ali pa so vsaj povezane z njim.** Zato je še kako pomembno, da si znate pomagati pri stresu!

**Vzroki in simptomi stresa**

 Bolezni, ki so povezane s stresom vključujejo visok krvni pritisk, bolezni srca in ožilja, srčne napade, depresijo, tesnobo, sindrom kronične utrujenosti, glavobole, prebavne probleme in druge. **Nenehen stres povzroča telesno izčrpanost in imunski sistem ob nenehnem stresu pade. Zato ste veliko bolj dovzetni za infekcije in sezonske gripe**!

Če je stopnja hormonov adrenalina in kortizola ves čas visoka lahko doživite več simptomov, tako telesnih kot tudi duševnih. Največkrat se **poviša krvni tlak**, dihanje se pospeši in je vse bolj plitvo, izsušijo se usta, ves čas se znojite, hitra izguba ali pridobitev telesne teže, slaba prebava, infekcije, jokavost, migrene, težave s koncentracijo ter motnje spanja.

Vsekakor pa brez razloga nikoli ne pride do stresa. Navadno stres trpijo ljudje zaradi **izgube ljubljene osebe, slabih odnosov z družino, denarnih problemov, brezposelnostjo, dolgočasenjem in slabega zdravja!**

**Kako si lahko preventivno pomagate ob stresu?**

 Vedno ni mogoče preprečiti stresnih dejavnikov vendar pa lahko **spremenimo način odziva na stresne dogodke.** Če se boste naučili tehnik obvladovanja stresa, ki jih bomo spoznali kasneje boste s tem znižali koncentracijo stres povzročajočih hormonov v krvi in se uprli stresu. Na vaš stresni odziv vplivajo številne stvari, včasih zelo primitivna in nepomembna dejstva, kot so izobrazba, spol in druge.
Zelo pomembno je, da se naučite kako najlažje premagati stres. Dovolj je že samo beseda ali dve.

**Zdravljenje stresa**

 Najpomembneje je, da kaj in kdo vam povzroča stres in kako se na to odzovete. Ko boste ugotovili **od kje in zakaj** izvira vaš stres se poskušate **takim dejavnikom čim bolj izogibati in izboljšati pogoje v katerih ste**. Tako na primer veliko ljudi zamenja službo ali pa si uredi okoliščine na delovnem mestu, ker je to po navadi največji stresni dejavnik. Če to ni mogoče se poskušajte vsaj razumno odzvati na stresni dejavnik in ga ne potencirati!

Veliko lahko naredimo tudi s **pravilno prehrano.** Med stresom namreč telo hitreje porablja hranila kot takrat, ko nismo pod stresom. **Zato je zelo pomembno, da jeste velikokrat po malo, da ne pride do pomanjkanja hranilnih snovi v telesu in posledičnega padca imunosti**!

Potrebno je jesti redno in biti sproščen med hranjenjem. Zauživajte počasi i hrano dobro prežvečite. Jejte hrano bogato z **vitamini A, B, C in E, kalcijem, flavonoidi, magnezijem, selenom in esencialnimi maščobnimi kislinami**. Slednje najdemo v svežem ribjem mesu in oreških.

**Zaužijte čim manj kofeina in alkohola.** Kofein namreč povzroča nastanek adrenalina in kortizola, ki povzročata stres. Prav tako alkohol. Jejte **več sadja in zelenjave**, ki so bogati vir mineralov in vitaminov. Zaužijte čim manj hrane, ki je bila pripravljena iz bele moke in dodatnim sladkorjem, ker to zmanjšuje vašo odpornost.

**Sproščanja, meditacija, zeliščni pripravki in aromaterapija!**

 Za zmanjševanje stresa je zelo pomembno, da se poslužujete tehnike sproščanja! Najučinkovitejša tehnika sproščanja je masaža akupunkturnih točk. Na **točko nad tkivom med palcem in kazalcem na hrbtni strani roke**. Te točke ne masirajte med nosečnostjo!

Prav tako je zelo priporočljiva tehnika sproščanja **aromaterapija**. Uporabljajte eterična olja za masažo, kopel ali dišavo. Najbolje je, da si privoščite masažo, uporabite masažno olje. Masažno olje pripravite tako, da zmešate skupaj **osem kapljic** **sivkinega olja, neroli in ylangovega olja ter eno žlico mandljevega ali grozdnega olja.** Masirajte si vrat in predel ramen!

Pri **meditaciji sproščate telo in odmislite napore.** Pomembno je, da se v času meditacije postavite čim dlje od vzrokov za nastanek stresa in premišljujete o stvareh, ki vas veselijo in dajejo upanja.

Veliko uspehov požanjejo tudi **različni čaji,** kot so:**kamilični čaj, lipov čaj, baldrijanov čaj in čaj detelje,** enkrat do dvakrat dnevno. Pred zauživanjem katerega koli čaja ali uporabe olja pa se je potrebno posvetovati z osebnim zdravnikom!

Veliko telovadite (vendar ne preobremenite vaših mišic in sklepov!), raztezajte svoje mišice in hodite v naravo na svež zrak. Vse to vam bo pomagalo premagati stres in živeti lepše brezstresno življenje.