

► Savjeti za smanjenje stresa

Iako često ne možemo utjecati na uzroke stresa, možemo utjecati na to kako ćemo se suočiti s njim. Zdrav način života, odnosno mjere za poboljšanje zdravlja, dovode i do povećanja otpornosti na stres. Stoga poduzimanje ovih mjera ubrajamo u vještine suočavanja sa stresom:

- ① Redovita i odgovarajuća prehrana koja se sastoji od obilja namirnica bogatih hranjivim i zaštitnim tvarima, poput voća, povrća te integralnih (cjelovitih) žitarica moćan je saveznik u borbi protiv stresa. Istraživanja pokazuju da osobe koje imaju redovite obroke održavaju relativno stabilnu razinu šećera u krvi te time utječu na bolje nošenje sa stresom. Isto tako, adekvatan unos vode, dvije litre dnevno, važan je za disanje (prijenos kisika u stanice), probavu (apsorpcija hranjivih tvari), stanični metabolizam i detoksikaciju organizma (eliminaciju suvišnih produkata izmjenjene tvari).
- ② Fizička aktivnost – kretanje je najjeftinije, najprirodnije i doista najdjelotvornije sredstvo protiv stresa. Čovjek koji je pod stresom mora se kretati, i to po mogućnosti odmah. Ako zapadnemo u stresnu situaciju, što prije možemo ustanimo i prošećimo ili napravimo nekoliko čučnjeva u svojoj sobi. Tko želi biti zdrav, mora se svakodnevno što više kretati da se tijelo oslobodi nepoželjnih reakcija na stres. Poslije fizičke aktivnosti, napeta i nervozna osoba postaje opuštena i mirna.
- ③ Duboko trbušno disanje – pravilnim disanjem možemo poboljšati raspoloženje, smiriti se kada smo uzbuđeni, utjecati na tjelesne funkcije kao što su krvni tlak i puls,

a time i na rad svih organa. I ta su poboljšanja primjetna. Kad smo opušteni, dišemo dublje i sporije. Kad smo uzbuđeni, dišemo brže. Duboko trbušno disanje djelotvorno je jer se pomicanjem dijafragme gore-dolje masiraju unutarnji organi, što potiče probavu, regulira rad bubrega i opušta nas. Takva vrsta disanja izvodi se na način da se osoba opusti na stolici ili kauču, zatvori oči i usredotoči se samo na disanje. Uzme duboki udah na nos i koncentrira se na trbuh, kao da ga napuše, malo zastane – zaustavi dah i polako izdiše na usta, uvlačeći trbuh do kraja prema leđima.

- ④ Progresivna mišićna relaksacija – zasniva se na jednostavnom principu stezanja i opuštanja velikih grupa mišića i obuhvaća cijelo tijelo. Prvo jako stegnemo određenu grupu mišića, držimo mišiće napetima nekoliko sekundi, a zatim ih opustimo, dišemo trbušno dvije minute i čekamo da se mišići koje smo prethodno napeli opuste. Važno je uočiti razliku između stanja opuštenosti i stanja napetosti, kako bismo izvan situacije vježbe prepoznali napetost u tijelu i pomogli si primjenom tehnika opuštanja.
- ⑤ Kvalitetan san – bez dovoljno spavanja nemamo dovoljno energije za rad na poslu te za aktivnosti kod kuće i u slobodno vrijeme. Kvaliteta spavanja utječe na naše ponašanje, raspoloženje, zdravlje, na našu sposobnost za donošenje odluka te na naše prehrabene i druge navike. Dobrim snom možemo unaprijediti kvalitetu života, okrijepiti dušu i tijelo te biti spremni na sve životne izazove.

► **KAKO BISMO UBLAŽILI STRES, MOŽEMO I: ZADRŽATI HUMOR U SITUACIJAMA KOJE MOGU IZAZVATI STRES, ODRŽAVATI RAVNOTEŽU IZMEĐU RADA I ZABAVE, USPORITI, PODIJELITI PROBLEME S PRIJATELJIMA I OBITELJI TE NAĆI VREMENA ZA SEBE.**



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva