



cbt
centrum

STRES



Każdy człowiek doświadcza codziennie stresu. Zwykle kojarzymy go z nieprzyjemnymi, często trudnymi doznaniem. Jednak stres w odpowiednim natężeniu może mobilizować nas do działania, motywować do podejmowania różnych aktywności. Celem stresu jest poradzenie sobie z wyzwaniami i trudnymi sytuacjami. Nasze ciało musi być do tego przygotowane. Zwiększa się tętno, przyspiesza oddech, wzrasta ciepłota ciała. Nie są to przyjemne doznania, ale gotowość naszego organizmu do poradzenia sobie z sytuacją problemową wzrasta.

Jednak często zdarza się, że sytuacje trudne trwają przez dłuższy czas i są bardzo intensywne. Nasze ciało jest przeciążone wewnętrznym napięciem, co wpływa negatywnie na nasze funkcjonowanie fizyczne i psychiczne.

Wśród objawów pojawiają się:

- spadek odporności;
- zaburzenia koncentracji uwagi i wtórnie osłabienie funkcji poznawczych;
- bóle głowy;
- problemy żołądkowe;
- uczucie ciągłego nacisku, nękania i pośpiechu;
- obniżenie nastroju, brak satysfakcji i doświadczania przyjemności.

Przewlekły stres podwyższa ryzyko występowania wielu chorób w tym nadciśnienia, cukrzycy, depresji, problemów ze skórą, otyłości, bezsenności czy zaburzeń menstruacyjnych. Czasami próbujemy różnych sposobów, aby obniżyć wewnętrzne napięcie i choć przez chwilę poczuć się rozluźnionym. W tym celu służy nam alkohol, czy inne środki psychoaktywne. Więc wtórnie silny stres może doprowadzić do różnego rodzaju uzależnień.



Co Nam rzeczywiście może pomóc w walce z przewlekłym stresem. Ważne jest, aby rozszerzyć naszą aktywność, o te obszary, które mogą obniżyć napięcie wewnętrzne:

- regularna aktywność fizyczna,
- stosowanie technik relaksacyjnych tj. ćwiczenia oddechowe, masaż, joga,
- zwiększanie ilości czasu spędzanego w gronie rodziny czy przyjaciół,
- poświęcanie czasu na rozwijanie własnych pasji,
- dieta.

Jak widzimy są to wszystkie obszary, o których zapominamy w stresie, koncentrując się tylko na rozwiązaniu sytuacji problemowych. Czasami zdarza się jednak, że przeciążenie związane z przewlekłym stresem jest duże i wtórne konsekwencje tego stanu tj. depresja, uzależnienie, choroby somatyczne, zaburzenia lękowe są w dużym nasileniu. Wtedy warto udać