

Strategii de combatere a stresului

- Apelați la un prieten cu care să discutați despre ceea ce vă frământă
- Creați un spațiu de lucru confortabil
- Învățați programul de management al stresului Heartmony : tehnici simple, rapide de prevenire, gestionare și diminuare a efectelor stresului
- Învățați tehnici de relaxare : training autogen, respirație profundă etc.
- Apelați la homeopatie, fitoterapie, reflexoterapie
- Profitați de terapiile Spa : exfolieri, împachetări, hidroterapie, masaje etc
- Faceți mai multă mișcare în aer liber, înot
- Profitați cât mai mult de acțiunea benefică a luminii naturale
- Acordați-vă mai mult timp pentru ceea ce vă face plăcere : întâlnire cu prietenii, plimbări, excursii, vizionare de spectacole, lectură etc.
- Creați un mediu relaxant : muzică, arome, flori
- Consumați alimente antistres : banane, alune, nuci, fasole, broccoli, spanac, carne de ton, de pui, de pește gras, ciocolată, orez, pâine integrală

- Reduceți alimentele foarte condimentate, cele care conțin mulți aditivi alimentari, cafeaua în exces
- Adoptați un animal de companie
- Reduceți numărul de ore petrecute în fața TV sau a calculatorului

Pentru situații acute :

- îndreptați-vă gândurile spre un lucru pozitiv : o amintire sau o imagine plăcută
- repetați în gând o frază care să vă liniștească, de exemplu : „sunt relaxat”, „totul va fi bine”
- lăsați jetul de apă rece să curgă timp de un minut peste încheieturile mâinilor, dați cu apă rece pe față sau beți un pahar cu lichid răcoritor



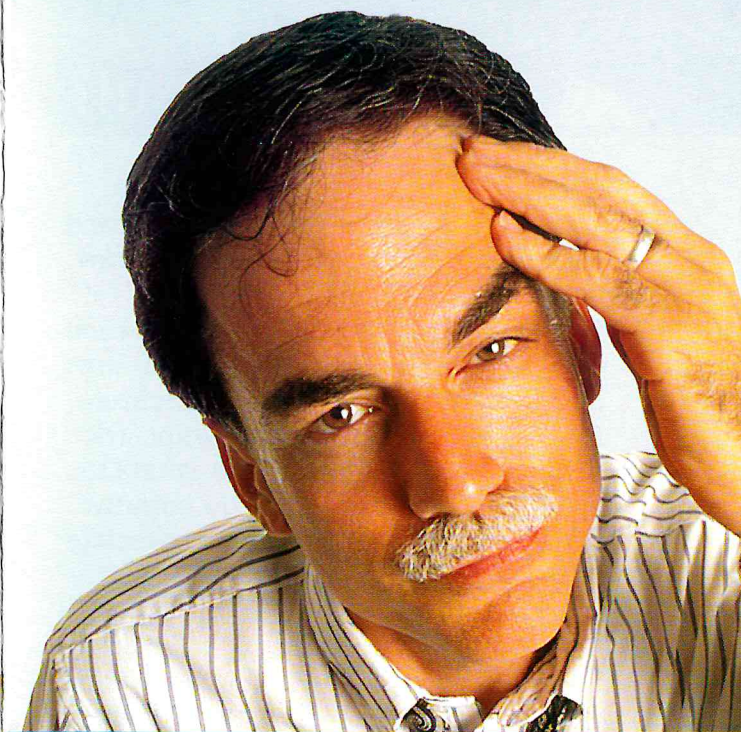
Tipar: Homerus Sibiu



Ministerul
Sănătății Publice



Centrul de Sănătate
Publică Sibiu



STRESUL

O PROVOCARE A LUMII
ÎN CARE TRĂIM



Ce este stresul?

Stresul este reacția organismului atunci când trebuie să se adapteze unor diferite modificări. Există două forme de stres :

1. Stresul negativ (distres), care apare când organismul trebuie să facă față unei boli, frigului sau temperaturilor scăzute, foamei, supăraților, dezamăgirilor, fricii etc. În acest caz persoana este agitată sau abătută, iritată sau lipsită de inițiativă. Acest lucru poate avea consecințe negative asupra sănătății.
2. Stresul pozitiv (eustres), care apare în cazul evenimentelor fericite, dacă acestea sunt prea solicitante pentru organism, de exemplu hobby-uri cu implicare excesivă, surprize plăcute neașteptate, succese la locul de muncă etc. În aceste cazuri persoana are o stare de tensiune interioară dar care poate fi benefică pentru organism dacă nu este exagerată.

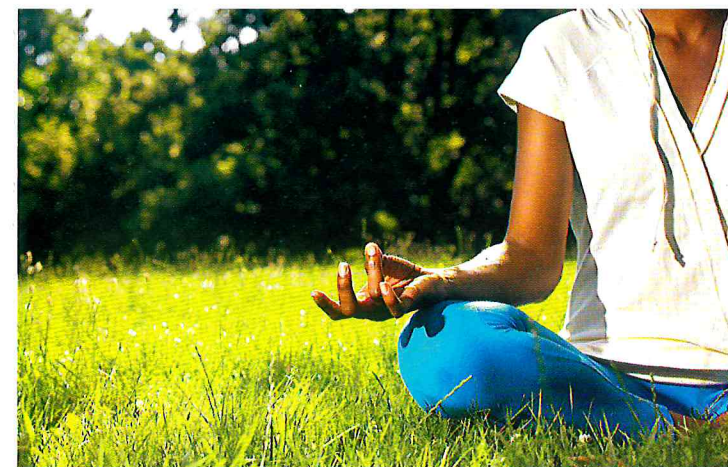
FACTORII DE STRES

1. Factori fizici: frig, căldură, radiații, condiții meteorologice etc
2. Factori chimici : droguri, medicamente
3. Factori biologici : diverse microorganisme
4. Factori psiho-emoționali: familie dezorganizată, situații conflictuale la școală, regimul incorect de activitate

PERSOANELE CU RISC CRESCUT

1. Vârstnici;
2. Copiii, adolescenții;
3. Bolnavii cu afecțiuni cronice grave (de exemplu boli cardiace, cancere etc.), depresii, nevroze etc.;
4. Femeile gravide;
5. Cei cu profesii solicitante (medici, cadre didactice, funcționarii publici etc);
6. Persoanele cu o stare materială nesatisfăcătoare.

Stresul la locul de muncă reprezintă una dintre cele mai importante fațete ale stresului. El este rezultatul cel mai dăunător fizic și psihic ce se produce când cerințele postului nu se potrivesc cu resursele, capacitățile și nevoile angajatului.



EFECTELE STRESULUI

- tulburări de somn;
- tulburări de dispoziție, anxietate;
- dureri de cap, amețeli;
- dureri de stomac, modificări de tranzit intestinal;
- apetit diminuat sau exagerat;
- creșterea tensiunii arteriale, palpitații;
- creșterea nivelului colesterolului sangvin;
- slăbirea sistemului imunitar, cu declanșarea unor afecțiuni sau agravarea celor existente;
- afectarea vieții de familie și sociale.