

Stres i przewlekły stres

Stres to reakcja organizmu na bodźce, które zakłócają jego wewnętrzną równowagę, wywołując napięcie psychiczne i fizyczne. Może pełnić funkcję mobilizującą, motywując do działania, ale bywa również szkodliwy, szczególnie gdy jest przewlekły lub nadmiernie silny. Fizjologicznie stres aktywuje układ współczulny, co prowadzi do wyrzutu hormonów, takich jak adrenalina czy kortyzol, i wywołuje objawy, np. przyspieszone bicie serca czy napięcie mięśni.



Jak skutecznie radzić sobie ze stresem?

W sytuacjach nagłego napięcia można zastosować następujące szybkie techniki:

- Ćwiczenia oddechowe: skup się na głębokim oddychaniu — wdychaj powietrze nosem przez 5 sekund, a następnie wydychaj ustami przez 5 sekund, powtarzając przez kilka minut. Technika ta pomaga uspokoić układ nerwowy.
- Technika zimnej wody: opłukanie zimną wodą nadgarstków oraz okolic za uszami może pomóc uspokoić ciało, ponieważ w tych miejscach znajdują się główne arterie.
- Relaksująca muzyka: włączenie ulubionej, kojącej muzyki pomaga się zrelaksować i oderwać myśli od problemów.
- Guma do żucia: żucie gumy może obniżyć poziom kortyzolu, hormonu stresu.



Długoterminowe strategie zarządzania stresem

W celu zwiększenia odporności na stres i zmniejszenia jego występowania warto wdrożyć następujące nawyki:



- Aktywność fizyczna: regularne ćwiczenia, takie jak spacer, bieganie czy joga, uwalniają endorfiny, które poprawiają nastrój i obniżają poziom napięcia. Nawet krótki, 30-minutowy spacer może przynieść ulgę.
- Wysypianie się: dbaj o wystarczającą ilość snu (7–9 godzin), ponieważ jego niedobór negatywnie wpływa na zdolność radzenia sobie ze stresem.
- Zdrowa dieta: spożywaj zbilansowane posiłki bogate w witaminy i minerały. Unikaj nadmiaru kofeiny i alkoholu, które mogą nasilać uczucie niepokoju.
- Medytacja: technika polegająca na skupieniu uwagi i wyciszeniu umysłu, często łączona z ćwiczeniami oddechowymi.
- Masaże i techniki relaksacyjne: pomagają rozluźnić ciało i zmniejszyć napięcie.
- Prowadzenie dziennika: spisywanie swoich uczuć i problemów ułatwia ich przetworzenie i spojrzenie na nie z dystansem.
- Spędzanie czasu w naturze: kontakt z przyrodą poprawia nastrój i redukuje stres, np. spacer w parku, praca w ogrodzie lub chwila relaksu na świeżym powietrzu.
- Rozwijanie hobby: poświęcanie czasu na ulubione zajęcia, takie jak czytanie, malowanie czy słuchanie muzyki, pomaga się zrelaksować i oderwać myśli od problemów.
- Poszukiwanie własnych sposobów relaksu: uczestnictwo w warsztatach rękodzielniczych, wyjścia na wydarzenia kulturalne, udział w koncertach czy innych eventach — wszystko, co pozwala się odprężyć i zregenerować.



Techniki relaksacyjne w redukcji stresu

Dziś skupimy się na masażu i technikach relaksacyjnych. Stres często gromadzi się w ciele, powodując napięcie i zmęczenie, dlatego warto sięgać po proste metody, które pomagają szybko odzyskać spokój. Poniżej przedstawiamy wybrane techniki relaksacyjne – od ćwiczeń oddechowych po masaż – które można stosować na co dzień, aby zmniejszyć napięcie i poprawić samopoczucie.

Ćwiczenia oddechowe:

- **Oddychanie przeponowe (brzuszne):** polega na świadomym kierowaniu powietrza do dolnych partii płuc, tak aby podczas wdechu unosił się brzuch, a nie klatka piersiowa.
- **Oddychanie kwadratowe:** technika polegająca na wykonywaniu czterech równych faz: wdechu (4 sekundy), zatrzymania oddechu (4 sekundy), wydechu (4 sekundy) oraz ponownego zatrzymania oddechu (4 sekundy).



- **Progresywna relaksacja mięśniowa:** polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśniowych, co pozwala zwiększyć świadomość ciała i odczuć różnicę między stanem napięcia a rozluźnienia.
- **Wizualizacja:** tworzenie w umyśle obrazów spokojnych i przyjemnych miejsc, takich jak zielona łąka czy plaża, co pomaga w odprężeniu.
- **Medytacja:** technika polegająca na skupieniu uwagi i wyciszeniu umysłu, często łączona z ćwiczeniami oddechowymi.
- **Aromaterapia:** wykorzystanie naturalnych zapachów olejków eterycznych, które można łączyć z innymi technikami relaksacyjnymi, np. wizualizacją spaceru po lesie przy zapachu jodły lub sosny.
- **Masaże:** skutecznie rozluźniają napięte mięśnie oraz zmniejszają ból i napięcie, które mogą pojawiać się w wyniku kumulacji stresu.



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.