

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Povzetek predavanja staršem, november 2017

Stres je za človeka okoliščina, v kateri se počuti ogroženega in se zato v njem sproži »boj-beg reakcija« s poplavo stresnih hormonov, kot je na primer adrenalin. Takšno odzivanje na stres izvira še iz obdobja, ko je bil človek izpostavljen predvsem občasnim, fizičnim nevarnostim in obremenitvam (napadom živali, predstavnikov sosednjih plemen). Danes smo izpostavljeni predvsem psihološkim in ne več zgolj občasnim, ampak bolj ali manj neprestanim obremenitvam. Namesto medvedov nas veliko bolj ogrožajo vprašanja, kot so: »Ali bom opravil vse potrebno do predvidenega roka?«, »Ali bom lahko plačal položnice?«, »Ali bom prispel do cilja pravočasno?«. Naš odziv na te strahove modernega sveta pa je še vedno enak tistemu iz pradavnine. Ta starodavna orodja odzivanja na stres nam povzročajo kar precej preglavic že v hipnem smislu, dolgoročno pa bistveno doprinesejo k možnosti za nastanek srčno-žilnih bolezni, duševnih bolezni in deficita na področju uresničevanja socialne komponente zdravja.

Za uspešno spoprijemanje s stresom je zato zelo pomembno, da poznamo in prepoznavamo simptome stresa na telesni, vedenjski, miselni in čustveni ravni, predvsem pa, da ob njihovem pojavu pravočasno in pravilno odreagiramo. V nasprotnem primeru nas namreč ti občutki ogroženosti preveč intenzivno prevzamejo in z vsakim naslednjim trenutkom krnijo našo sposobnost, da se odzovemo primerno in na način, ki obvaruje naše zdravje. Priporočljivo je, da z ustreznimi tehnikami sproščanja in fizično aktivnostjo svojemu telesu omogočamo redno regeneracijo in predvsem priložnost, da se odpočije od negativnih učinkov adrenalina in drugih stresnih hormonov. Na delavnice tehnik sproščanja oziroma spoprijemanja s stresom so vsi zainteresirani vabljeni tudi v ZD Kranj, informacije o njih lahko dobijo pri svojem izbranem osebнем zdravniku ali medicinski sestri v referenčni ambulanti.

Jošt Torkar,
koordinator prom. zdravja in zdr. vzgoje
OZG OE ZD Kranj