ZDRAVÍ A KRÁSA 01. 11. 2023

Chronický stres nás ničí. Naučte se, jak jej překonat

Stres a chronický stres je dnes skloňován všude a ve všech pádech. Trápí drtivou většinu z nás a je obtížné se mu vyhnout. Chronický stres má však neblahé účinky na naše zdraví. Poddáme-li se mu, může nás zničit. Jak se tedy bránit?

Na úvod je nutné říct, že stres vlastně původně nebyl vůbec ničím špatným. Pomáhá nám, když potřebujeme podat nějaký výkon nebo se před něčím ochránit. Takový stres je v pořádku a je vlastně přirozený. Ovšem v takovém případě jde o **krátkodobý stres**, který nás má vlastně chránit a pomáhat nám. V dnešní době se však stresujeme téměř pořád a kvůli všemu. Dostáváme se tedy do takzvaného chronického stresu, který nám neprospívá. Ba naopak, je pro nás zhoubný.

Chronický stres a lidské tělo

Stres je definován jako “stav **duševního či emočního vypětí nebo napětí** vyplývající z nepříznivých nebo velmi náročných okolností”. Centrální nervový systém, který má na starosti reakci “bojuj nebo uteč”, řídí hladiny stresových hormonů, jako je kortizol či adrenalin, které naším tělem cirkulují. Pokud se cítíme ohroženi, pak náš hypotalamus (část mezimozku) komunikuje s nadledvinami, aby **uvolnily více stresových hormonů**. Původně byl tedy stres jedním z prostředků, jak přežít.

Chronický stres může naše tělo negativně ovlivnit hned několika způsoby. Vzhledem k tomu, že stres **zvedá hladinu kortizolu**, pak tímto způsobem může zvýšit náchylnost k některým nemocem, **může vyvolat i spánkovou deprivaci a problémy s pamětí**. Chronický stres může dokonce značně utlimit náš imunitní systém.

Reakce organismu na stres

V období akutního stresu zaplatuje tělo adrenalin a kortizol. **Zvýší se krevní tlak, zrychlí se dýchání i srdeční frekvcence**. Do krevního řečiště se začne uvolňovat glukóza, abychom měli energii. Potlačeny nebo pozastaveny jsou funkce trávení, růstu, reprodukce a imunitního systému. V danou chvíli se rovněž sníží průtok krve do kůže a **zvýší se tolerance bolesti**.

Stres versus chronický stres

Po akutní stresující situaci trvá **obvykle asi devadesát minut**, než se metabolismus vrátí do normálu. U chronického stresu má však většina lidí tendenci ignorovat nebo potlačovat příznaky, dokud nakonec “nevyhoří”, což může často trvat i **měsíce někdy i roky**.

Mezi příznaky chronického stresu patří například **emocionální strádání** (typické v případě truchlení po smrti milovaného člověka), závažná zdravotní diagnóza nebo pobyt v nemocnici, finanční problémy, nezaměstnanost, pracovní stres, emocionální stres a dlouhodobá únava, pocit sociální izolace, válka či násilí, vztahové problémy, velké životní změny (stěhování, rozchod, rozvod…), **zranění vedoucí k chronické bolesti**, odnětí svobody či vnitřní příčiny stresu spojené s myšlením, včetně života s pocitem viny, lítost, pesimismus, negativní sebemluva či perfekcionismus.

Naučte se chronický stres zvládat

Mnoho výzkumů potvrdilo, že **techniky zvládání stresu a relaxační techniky** mohou pomoci lépe se adaptovat na stresující události a následně mohou pomoci rychleji se z daných situací zotavit. Mezi nejúčinnější metody zvládání stresu patří pravidelné cvičení a pohyb, čtení, malování a kreativní aktivity. Pomáhá i **řízené dýchání, protahovací cviky, pobyt na denním světle, dostatek spánku, kvalitní a kvalitní výživná strava**. Dobrou terapií mohou být i zápisky do deníku. Poslouchejte oblíbenou hudbu, sejděte se s přáteli nebo vyzkoušejte **metodu EFT**, která si se stresem umí skvěle poradit. Zároveň se vyhýbejte alkoholu či jiným návykovým látkám, které ve výsledku způsobují ještě větší zhoršení stresu.

Autor článku: Monika Poledníková