



Účinne a prírodne proti stresu

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás opäť zdravím, milí LR-partneri!

Dlhé roky pomerne často dostávam od našich partnerov či ich zákazníkov pomerne jednoduchú otázku: „Máme niečo proti stresu?“ Až donedávna som pri takejto požiadavke odporúčal relatívne široké spektrum doplnkov výživy s rôznorodými účinkami.

Som veľmi rád a zároveň je mi cťou, že Vám môžem predstaviť horúcu novinku z LR „kuchyne“, ktorá spĺňa všetky požiadavky na doplnok, ktorý Vám určite pomôže úspešne bojovať s týmto vážnym problémom – novým

Mind Master!

Stres je slovo, ktoré sa skloňuje viac ako často. So slovíčkom stres sa proste nešetrí. Používajú ho takmer všetci dospelí bez rozdielu povolania, veku či pohlavia, dokonca aj naša mládež je už dnes „v strese“. Závažnosť, s akou sa stres môže podpísať na našom zdravotnom stave, nás oprávňuje o ňom hovoriť dokonca ako o chorobe posledných desaťročí, aj keď v pravom slova zmysle chorobou nie je. Samotné anglické slovo stres pochádza z francúzskeho slovíčka „*estrecier*“, ktoré je odvodené z latinského slovesa „*stringo*, *stringere*“ a znamená sťahovať, uťahovať, prinútiť, použiť násilie.

Stres je odpoveďou organizmu na akúkoľvek nadmernú záťaž, ktorá vyvoláva v tele tzv. **stresovú reakciu**, reakciu prispôbovania sa na nové podmienky, prostredníctvom ktorej sa organizmus uvedie do pohotovosti a snaží sa so záťažou vyrovnáť. Ak sme „v strese“, znamená to, že sme vystavení vonkajším silám od charakteru ktorých potom môže byť výsledná stresová reakcia buď pozitívna alebo negatívna. V našom bežnom slovníku sa stres spája skôr s negatívnymi aspektami a týka sa hlavne psychického či citového vypätia. Stres je ale každá situácia, pri ktorej na organizmus pôsobia podnety a vyčerpávajú ho z rovnovážneho stavu a môžu ohroziť jeho integritu.

„Ľudskú myseľ najviac rozruší to, čo nie je vidieť.“

(Július Ceasar)

Samotný stres má dve zložky. Tou prvou sú spúšťacie momenty a situácie, tzv. **stresory**. Výskumy preukazujú, že príčiny stresu môžu byť vonkajšie (prírodné katastrofy, vojny, zlé medziľudské vzťahy, škola, zamestnanie ale aj napr. taká strata kľúčov). Aj menej významné stresory môžu byť nebezpečné ak je ich príliš veľa a pôsobia súčasne. Vnútorné zdroje stresu môžu závisieť od typu osobnosti, stupňa sebaovládania sa, vnútorných konfliktov.

Stres vyvoláva v organizme **poplachovú reakciu**, ktorá aktivuje mozog, nervový a imunitný systém, žľazy s vnútornou sekréciou. Výsledkom je zvýšenie cirkulujúceho objemu krvi, zrýchlená činnosť srdca, napätie svalstva, uvoľnenie energie. Zrýchlený pulz, hlboké zrýchlené dýchanie, stuhnutie svalov, zvýšená citlivosť všetkých zmyslov... Organizmus sa proste pripravuje na útok alebo únik. Odpoveď na stres je pritom u každého človeka odlišná. Podnet primeraný pre zdravého môže byť nadmerný pre oslabený organizmus. Ak stres pôsobí dlhodobo, podieľa sa na rozvoji rôznych civilizačných ochorení.

Človek je obdarený schopnosťou rozpoznávať veľké množstvo signálov, ktoré naznačujú blížiacu sa nebezpečenstvo.

Od svojho vzniku prebieha stres, ako ich definoval „doktor Stress“ H. Selye, v troch fázach:

1. varovnej – ste zo situácie nervózní, napätí a chcete ju riešiť. Ak Vám problémy začnú prerastať cez hlavu a zistíte, že to nezvládajte, objavia sa pocity frustrácie, strata energie, znížená produktivita a vstupujete do bludného kruhu z ktorého chcete vystúpiť, ale neviete ako. To už hovoríme o **2. fáze – fáze odolávania**.

Posledná fáza stresu – vyčerpanie, sa prejavuje únavou, úzkosťou až depresiami. Únavu nie je možné odstrániť dobrým spánkom, pridruží sa nespavosť, podráždenosť a negatívne pocity sa stále len prehlbujú. V tejto fáze už potrebujete pomoc. Rodiny, priateľov, lekára, túto fázu už sami nezvládnete.

Aj keď slovíčko stres používajú skôr dospelí, **už aj malé deti prežívajú denne stresové reakcie**. Už v prvých rokoch života dieťa prežíva stres, ktorý súvisí s jeho potrebami – jedlom, starostlivosťou, hygienou. Učí sa veľa nových vecí, prvé kroky, vyslovuje prvé slová, začína chápať medziľudské vzťahy. Skutočne veľa nárokov. Ak starostlivosť v tomto veku nie je dostatočná, hrozí mu dokonca psychické poškodenie. Vo veku 3–5 rokov sa deti učia samostatnosti, objavuje sa ale aj vzdor medzi tým, čo chcú a tým, čo musia. Potom príde škola, puberta...

A ako je to u nás, dospelých, to všetci poznáme. **Ak stres trvá krátkodobo a je primeranej intenzity, môže na nás dokonca pôsobiť pozitívne**. Podporuje látkovú výmenu, hormonálnu činnosť, duševné schopnosti, tvorivosť a stimuluje nás k lepším či vyšším výkonom.