

Stres! Stres!! Stres!!!

Stres je v dnešní uspěchané době problémem číslo jedna.

Ať jste manažer, maminka na plný úvazek, žena v domácnosti, student nebo kdokoli jiný, určitě ten pocit důvěrně znáte – všechno musíte, nic nestíháte a už si ani nepamatujete, kdy jste naposledy „vypnuli“. Není divu. Rozhlédněte se kolem sebe. Žijeme mnohonásobně hektičtěji než před několika lety. Jsou na nás kladeny stále vyšší nároky a moderní doba nasadila tempo, s nímž není jednoduché držet krok. Zatímco ještě před několika lety byl stres záležitostí několika vytížených skupin, dnes je nepříjemnou realitou všedních dní nás všech, včetně dětí.

Stres VČERA a DNES

Ano, i stres má své opodstatnění. V minulosti nás měl chránit v životě nebezpečných situacích.

Včera ale není dnes. Přísun adrenalinu nás sice stále dokáže vyburcovat k lepším výsledkům a dobrému fyzickému výkonu, děje se tak ale často na úkor jiných tělesných funkcí. Vzpomeňte si, kolikrát jste po fyzicky nebo psychicky náročné události onemocněli, kolikrát Vám naskočil opar, kolikrát Vás začalo trápit zažívání... To je jednoznačným důkazem toho, že stres kromě psychiky postihuje také tělo.

Jak stres škodí

Stres je zabijákem naší energie. Zvyšuje počet volných radikálů v těle, které napadají a ničí buňky a buněčné struktury. Tomuto stavu říkáme „oxidační stres“. Výsledkem je ztráta výkonnosti. Jsme rychle unaveni, vyčerpáni a nedokážeme se soustředit. Mohou následovat poruchy spánku, pocení a neklid, následně pocit vyhoření a deprese z vyčerpání.

