



# KONSEKWENCJE STRESU

(podsumowanie lekcji)

*Kursy: „Jak umyślem wpływać na zdrowie” oraz „Techniki relaksu”*

Marta Pyrchala-Zarzycka

**ASTRO SALUS EDUCATION LTD**

**Przewlekły stres** może być przyczyną takich dolegliwości, jak:

- bóle głowy, szyi lub pleców,
- drżenie kończyn,
- kołatanie serca,
- suchość w gardle,
- problemy ze snem, bezsenność,
- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy,
- biegunki, zaparcia,
- nudności,
- nadwrażliwość jelit, tzw. IBS (Irritable Bowel Syndrome) – zespół jelita drażliwego,
- nadciśnienie tętnicze,
- podatność na infekcje (przeziębienia, grypa),
- schorzenia skóry (czyrak, grzybica).

Stres katalizuje proces zachorowania i przyspiesza starzenie poprzez szybsze zużycie organizmu.

Poza tym stres wpływa na działanie ośrodków głodu i sytości w podwzgórzu, co powoduje nieregularne spożycie posiłków, objadanie się, jedzenie w pośpiechu, co z kolei wtórnie decyduje o otyłości, hipercholesterolemii, hiperglikemii, zawałach mięśnia sercowego albo udarze mózgu.

Ponadto skóra pod wpływem stresu staje się poszarzała, mniej elastyczna, pojawiają się zmarszczki, podkrążone oczy, wypryski, egzemy skórne. Ogólnie spada odporność i samopoczucie zestresowanego człowieka.

**Stres daje wiele objawów ze strony psychiki. Są to na przykład:**

- rozkojarzenie,
- bezsenność,
- uczucie niepokoju,
- popadanie w nałogi,
- trudności w oddychaniu,
- nerwica i depresja,

- wrogie nastawienie do ludzi,
- niezadowolenie z seksu,
- myśli samobójcze,
- problemy w związkach.

### **Inne behawioralne i psychologiczne objawy stresu to m.in.:**

- gniew,
- złość,
- rozdrażnienie,
- nerwowość,
- lęk,
- depresja,
- poczucie winy,
- zazdrość,
- obniżona samoocena,
- poczucie braku kontroli,
- niezdolność do koncentracji,
- natrętne myśli,
- wzmożone fantazjowanie,
- zachowania bierne lub agresywne,
- tiki nerwowe,
- zgrzytanie zębami,
- nadmierny pociąg do alkoholu,
- zwiększone spożycie kofeiny,
- obgryzanie paznokci,
- niechęć do seksu.

Za „ojca stresu” uznaje się kanadyjskiego fizjologa, *Hansa Selye’go*. Wyróżnił on dwa **rodzaje stresu**:

- **dystres** (zły stres) – paraliżujący, niosący cierpienie i dezintegrację psychiczną,
- **eustres** (dobry stres) – motywujący do wysiłku i osiągnięć życiowych.

W psychologii wymienia się stres destrukcyjny o wyraźnie negatywnym charakterze dla funkcjonowania człowieka i jego zdrowia, który wywołuje często reakcje ucieczkowe i stres konstruktywny, prowadzący do zmian pozytywnych.

Kiedy stres jest stresem pozytywnym? Oto kilka wyznaczników, kiedy można uznać sytuację trudną za tzw. „**dobry stres**”:

- stres motywuje do działania,
- stres podnosi poziom energii,

- stres mobilizuje siły organizmu do walki,
- stres umożliwia koncentrację na problemie,
- stres staje się bodźcem do podejmowania wyzwań,
- dzięki stresowi człowiek stawia czoła przeciwnościom życiowym,
- umiarkowany stres jest czynnikiem rozwoju i towarzyszy każdej zmianie w życiu,
- stres wpływa na realizację ambitnych celów,
- stres sprzyja zdrowej rywalizacji.

**Marta Pyrchala-Zarzycka**

Astro Salus Education Ltd

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

**STRONY INTERNETOWE**

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)

<http://kosmetyka-fitness.pl>

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://www.edukacja-domowa.pl)

**BLOGI**

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

[www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci](http://www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci)