

Kezelje a

stresszt!



Zeneterápia és jóga
Ez akét módszer kifejezetten előnyös lehet a stresszkezelés szempontjából

Foto: profimedia.hu

▶ Amikor kimerül a lélek, jelez a test - mit tehetünk ellene?

Egyre többen fordulnak orvoshoz olyan tünetekkel, amelyek eddig nem voltak jellemzőek rájuk. Gyakran fáj a nyakuk vagy a fejük, alkalmanként szívdobogásérzésük van, izadnak, álmatlanok, csökken a koncentrációs képességük, gyengének érzik magukat, szájszárazsággal küzdenek, és mintha gombóc lenne a torkukban. Ha ezekkel a panaszokkal felkeressük a háziorvost, bizonyára rengeteg szervi vizsgálatra elküld majd, pedig sok esetben nem a szervekben keresendő a baj.

A betegek gyógyításában alapvető fontosságú a holisztikus szemlélet. Ez azt jelenti, hogy az embert egységnek tekintjük, a lélek és test, s nem a szervek mechanikus egységének. Ebben a szemléletben nyilvánvaló, hogy a szervezet egy állandó helyzet, az ún. homeosztázis megőrzésére törekszik - magyarázza prof. Balázs Csaba endokrinológus. - A homeosztázis egy egyensúlyi állapot, amely alapvető az élet szempontjából. A stressz pedig a homeosztázis átmeneti zavara, amelynek helyreállítása a szervezet állandó feladata.

A stresszorok (azaz a szervezet egyensúlyát veszélyeztető külső és belső

tényezők) azonnali hatást gyakorolnak az idegrendszerre. Hatásukra kitágul a pupilla, csökken a nyáleválasztás, erősödik a szívdobogás, szapora lesz a légzés, csökken a gyomor-és bélmozgás, a húgyhólyag elernyed.

A folyamatos stressz és annak fel nem dolgozása pedig előbb-utóbb megbosszulja

„A gyógyításban a holisztikus szemlélet is fontos”

Prof. Balázs Csaba

magát. - Az állandó nyugtalanság, a látszólag minden ok nélküli idegesség alvászavart okoz. A stressz és az alvászavar együtt a hormonháztartás felborulásához vezet.

A testi tünetek kezelésén túl feltétlenül törekednünk kell a stresszállapot felismerésére és a stresszor megkeresésére.

Prof. Balázs Csaba ehhez 5 hasznos tanácsot ad:

1. Ismerjük fel a változás szükségességét

- El tudjuk-e távolítani a stresszort? El lehet kerülni?
- Tudjuk-e csökkenteni a stresszor behatásának idejét és erősségét?
- Tudunk-e új célt kitűzni?

2. Csökkentsük a stresszre adott érzelmi válasz intenzitását

HIRDETÉS

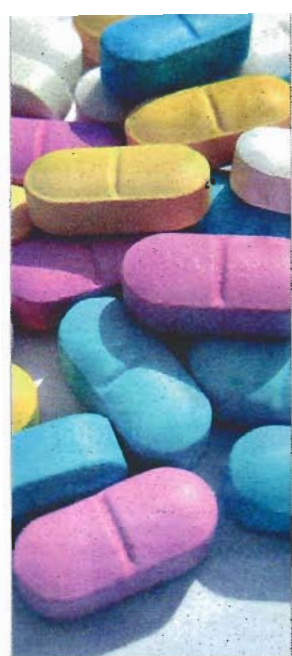
Mindenhez van közünk



Blikk

Egyszerűen minden

www.blikk.hu



Feszültségoldók
Kizárólag szakember javaslatára szedjük a pirulákat

- Ne reagáljunk túl a dolgokat
- A stresszre ne mint bajra, hanem megoldandó feladatra gondoljunk

3. Mérsékeljük a reakciónkat

- Lélegezzünk mélyeket, lazítsuk el izmainkat
- Próbáljunk ki olyan alternatív módszereket, mint a zeneterápia
- Szakember javaslatára szedjük feszültségoldót

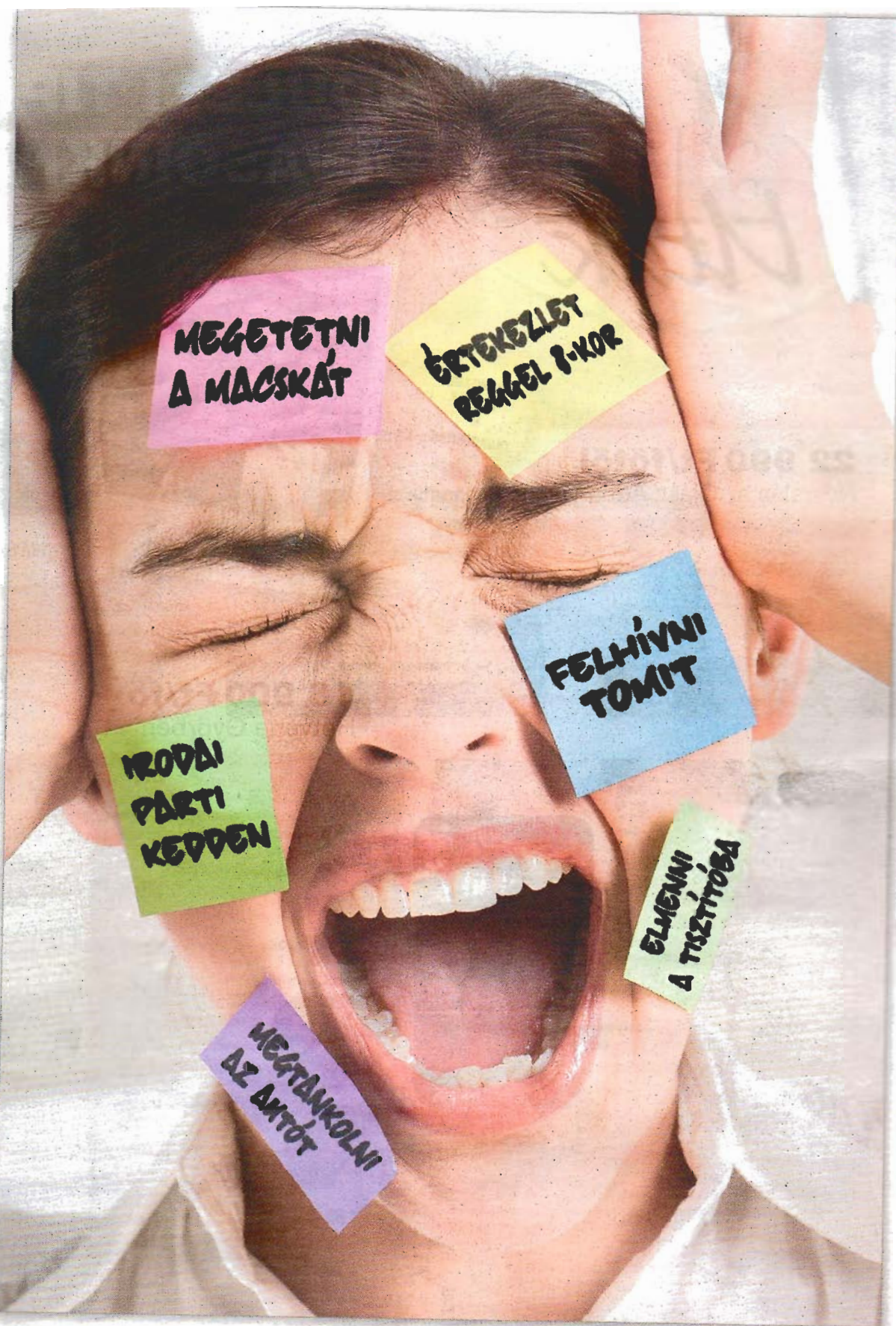
4. Erősítsük a testünket

- Mozogjunk, sétáljunk, biciklizzünk többet
- Tegyük le a cigarettát, csökkentsük a kávéfogyasztást
- Aludjunk eleget

5. Törekedjünk az érzelmi stabilitásra

- Folyamatosan fejlesszük társasági kapcsolatainkat
- Tűzzünk ki magunk elé reális célokat
- Gyakoroljuk az önismertetet, akár kurzusok, tanfolyamok formájában
- Kerüljük a frusztrációt

Fotó: AFP. Montázs: Séra Tamás



MEGETETNI
A MACSKÁT

ÉRTEKEZLET
REGGEL 8-KOR

FELHÍVNI
TOMIT

RODAI
PARTI
KEPDEN

ELMENNI
A TISZTÍTÓBA

MEGTANKOLNI
AZ ANTÓT

Mit okozhat a feszültség?

Franz Alexander, aki a pszichoszomatikus orvoslás megalapítójaként tett szert világhírnévre, 7 klasszikus pszichoszomatikus betegséget sorol fel:

1. Peptikus fekély-gyomor-nyombélfekély; **gyulladásos elváltozások a bélben**
2. Colitis ulcerosa, Crohn-betegség (idült, fekélyes vastagbélgyulladás)
3. Magas vérnyomás
4. Neurodermatitisz (krónikus, erős viszketéssel járó bőrbetegség)
5. Asthma bronchiale (krónikus légúti gyulladás)
6. Rheumatoid arthritis (ízületi gyulladás)
7. Tirotoxikózis (pajzsmirigy-hipertireózis) - pajzsmirigy-túltengés

Zűrzarvar

A nagy nyomás alatt felborul a homeosztázisunk



További hasznos információt kaphat a www.allergiakozynt.hu oldalon.