

Co to jest stres?

Stres można opisać jako rozbieżność pomiędzy kierowanymi wobec nas oczekiwaniami, a sposobem, w jaki sobie z nimi radzimy. Niewielki poziom stresu działa pozytywnie i mobilizuje nas do działania. Zbyt wysoki poziom stresu, zwłaszcza, gdy jest on długotrwały, negatywnie wpływa na zdrowie i stanowi czynnik zwiększający ryzyko wystąpienia chorób serca.

Każdy człowiek ma inny poziom odporności na stres. To, w jaki sposób radzisz sobie ze stresem, zależy od Twojej osobowości, stylu życia, sposobu myślenia i dotychczasowych doświadczeń życiowych.

Objawy stresu

Łatwo dostrzeżesz pierwsze objawy stresu. Należą do nich:

- problemy ze snem
- utrata apetytu
- bóle karku i kręgosłupa
- pogorszone samopoczucie
- zmęczenie i brak energii.



Jeżeli stres utrzymuje się przez dłuższy czas, nazywany jest stresem długotrwałym. Ma on negatywny wpływ na zdrowie, psychikę, emocje i zachowanie.

Poziom ciała	Poziom umysłu i emocji	Poziom zachowania
zmniejszenie odporności osłabione serce ból kręgosłupa ból głowy niestrawność	pesymistyczne myśli gniew i irytacja problemy z koncentracją bezsenna noc smutek i rezygnacja	kłótność wrogość unikanie przyjaciół powstrzymanie uczuć zniecierpliwienie

Nie bagatelizuj długo utrzymującego się stresu. Jeżeli nie radzisz sobie z nim, udaj się po pomoc do psychologa.

Zapamiętaj!

Aby chronić swoje serce przed stresem:

1. **Myśl pozytywnie**
2. **Dużo się uśmiechaj i często się śmiej**
3. **Idź na spacer**
4. **Postaraj się zrelaksować**
5. **Módl się**
6. **Odwiedź sąsiadów**
7. **Dbaj o zdrową dietę**
8. **Celebryj posiłki**
9. **Śpiewaj lub gwizdaj**
10. **Rób na drutach, zajmij się ogrodem**
11. **Idź na ryby lub na grzyby**

Śmiech to zdrowie!

Śmiech jest bezcennym lekarstwem. Jest tani, łatwo dostępny i prosty w użyciu. Dotlenia organizm, wpływa pozytywnie na pracę serca i poprawia funkcjonowanie układu krążenia. Dlatego wykorzystuj każdą okazję, aby się śmiać!



Broszura powstała w ramach projektu „Pięć kroków do zdrowego serca - warsztaty dla Seniorów” dofinansowanego przez:



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013

Fundacja Aktywnej Edukacji
Adres korespondencyjny:
ul. Mieczykowa 9/4
30-389 Kraków
www.aktywnaedukacja.org.pl
e-mail: biuro@aktywnaedukacja.org.pl



Opracowanie: lek. med. Zofia Kocyk
Korekta językowa i edytorska: mgr Anna Marek

Grafika i skład: mgr inż. arch. Adam Kocyk
www.fotolia.com, www.commonswiki.org



Pięć kroków do zdrowego serca

**Krok piąty:
Śmiech to zdrowie - zwalczanie stresu
Metody radzenia sobie ze stresem**

Stres zwiększa ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Możesz go pokonać. Dlatego warto nauczyć się metod radzenia sobie ze stresem.



Jak w prosty sposób pokonać stres?

Aby poradzić sobie ze stresem, możesz skorzystać z wielu technik relaksacyjnych, takich jak oddychanie, rozluźnianie mięśni i techniki wizualizacyjne. Wypróbuj poniższe ćwiczenia i korzystaj z tych, które najbardziej Ci odpowiadają.



Oddychanie przeponowe

1. Stań, usiądź lub połoń się w wygodnej pozycji.
2. Zamknij oczy i spróbuj się rozluźnić. Oddychaj głęboko.
3. Połoń jedną rękę na brzuchu, zaraz poniżej pępka, a drugą na klatce piersiowej. Jeżeli ręka na brzuchu porusza się, oddychasz prawidłowo.
4. Każdy wdech i wydech powinien trwać ok. 3 sekundy.
5. Podczas oddychania warto w myślach powtarzać słowa „wdech”, „wydech”.
6. Oddychaj w ten sposób kilkanaście razy. Jeżeli zaczniesz odczuwać zawroty głowy, powrót do „normalnego” oddychania.

Wyrównanie oddechu

Oddychaj głęboko. Podczas każdego wdechu i wydechu licz do czterech: raz, dwa, trzy, cztery. Powtórz ćwiczenie kilka razy. Płynnie przechodź od wdechu do wydechu. Nie wstrzymuj powietrza.

Oddychanie z unoszeniem ramion

Stań w lekkim rozkroku, wykonaj 5 do 10 wolnych, pełnych wdechów. Podczas wdechu powoli wznosź ramiona. Następnie jednocześnie wypuść powietrze i opuść ramiona. Poczuj jak napięcie opuszcza mięśnie szyi i ramion. Podczas ćwiczenia nie zaciskaj szczęki i pozostań rozluźniony.

Tu i Teraz

Często niepotrzebnie martwimy się czymś, co mogłoby się stać, a rzadko się zdarza, lub rzeczami, które już się wydarzyły. Rzeczywistość istnieje tylko w jednym czasie i miejscu - tu i teraz. Powtarzaj to sobie, kiedy zaczynasz się czymś niepokoić:
- gdzie jestem? **Tu!**
- w jakim czasie? **Teraz!**

Ciepłe ręce

Usiądź wygodnie, możesz zamknąć oczy. Wyobraź sobie, że Twoje ręce są ciepłe i rozluźnione. Możesz wyobrazić sobie, że są one w misce gorącej wody, blisko pieca lub w ciepłych, wełnianych rękawicach. Możesz zacząć odczuwać ciepłą krew, spływającą w dół Twoich dłoni, aż do koniuszków palców. Twoje ręce są ciepłe i rozluźnione.

Powtarzaj ćwiczenia, aż napięcie zniknie. Jeżeli poczujesz dyskomfort, przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem. Jeżeli nie jesteś pewien, czy możesz wykonywać któreś z ćwiczeń, zapytaj lekarza.



Masaż twarzy i głupie miny

Rozcieraj intensywnie mięśnie twarzy, pozwól sobie na „głupie” miny, ziewanie, wybałuszanie oczu, naciąganie nosa i skóry na czole, targanie się za uszy. Popatrz w lustro i zacznij się z siebie śmiać.

Relaksacja - słowo klucz

Wybierz słowo, które dobrze Ci się kojarzy, np. „radość” lub „spokój”. Usiądź wygodnie i zacznij oddychać spokojnie i naturalnie. Podczas wydechu powtarzaj w myślach lub szeptem wybrane słowo. Jeżeli zaczniesz myśleć o czymś innym, nie przejmuj się - powrót do oddychania i powtarzania wybranego słowa.



Twoje spokojne miejsce

Usiądź wygodnie. Zacznij od kilku spokojnych oddechów. Potem, z zamkniętymi oczami, daj sobie chwilę na wymyślenie Twojego idealnego miejsca relaksu. Możesz wybrać dowolne miejsce, np. góry, plażę, jezioro, łąkę, las. Może ono być realne lub wymyślone. Zobacz siebie rozluźnionego i radosnego. Teraz, kiedy już wymyśliłeś to miejsce, odpocznij w nim przez chwilę. Możesz do niego wracać zawsze, gdy będziesz chciał się zrelaksować.

Wykonując ćwiczenia przyjmij wygodną pozycję. Możesz zamknąć oczy.

Wdzięczność

Usiądź wygodnie. Pomyśl o wszystkich dobrych rzeczach, które spotkały Cię w życiu - od dzieciństwa, przez młodość, aż do chwili obecnej. Podziękuj za nie wszystkie. Pomyśl ciepło o wszystkich osobach, które spotkałeś i spotykasz w swoim życiu. Możesz też prowadzić tzw. dzienniczek wdzięczności - codziennie wieczorem zrób listę 10 dobrych rzeczy, które Cię tego dnia spotkały.