

JAK OBNIŻYĆ POZIOM STRESU W CZASIE EPIDEMII?

Witam was Bursjanie,

dzisiaj przedstawię Wam, jak obniżyć poziom stresu w czasie epidemii.

Nadmierne napięcie to jedno z wielkich wyzwań naszych czasów. Jeżeli nie nauczymy się, jak sobie z nim radzić, możemy przedwcześnie się zestarzeć i zwiększyć ryzyko wystąpienia szeregu drobnych dolegliwości, m.in. zmęczenia, niestrawności, bólów głowy, zaparc i alergii, jak również schorzeń zagrażających życiu, takich jak rak lub choroby serca.



Stres sam w sobie nie jest czymś złym. Stanowi on część naturalnej reakcji chemicznej naszego organizmu („walcz lub uciekaj”), która umożliwia stawianie czoła wyzwaniom.

1. Kontroluj swoje myśli za pomocą technik umysłowych.

Liczne dowody potwierdzają, że różnorodne techniki medytacyjne i umysłowe mogą być wysoce skuteczne w zmianie naszej reakcji na zdarzenia, które zazwyczaj wywoływałyby u nas głęboki stres.

Medytacja uważności jest czymś więcej niż tylko koncentracją, ponieważ wymaga kontrolowania ogniska koncentracji i skupiania się na chwili obecnej. W miarę nabywania praktyki uczysz się uciszać ciągle wewnętrzny zgiełk umysłu i nabywasz zdolności koncentrowania się na doznaniach zmysłowych, nawet tych najbardziej przyziemnych, jak np. zjedanie płatków śniadaniowych.

2. Poczuj swą fizyczność.

Dotyk to kolejny prosty i skuteczny sposób obniżania stresu. Osoby, które w dzieciństwie były często przytulane przez rodziców, są w stanie lepiej radzić sobie ze stresem w wieku dorosłym. Możliwe, że ma to związek z uwalnianiem oksytocyny - nonapeptydowego hormonu, który może obniżać poziom stresu, a także ciśnienie krwi i poziom kortyzolu.

Uwalnianie oksytocyny stymulowane jest przez dotyk, ale też pozytywne nastawienie do świata oraz poczucie ciepła i empatii wobec innych. Terapia masażem jest wysoce skutecznym sposobem usuwania stresu, przewyższającym nawet sterowaną relaksację.

3. Zaczynij się ruszać.

Wytężone ćwiczenia fizyczne mogą pomóc zrelaksować się, a także obniżyć ciśnienie krwi u osób cierpiących na nadciśnienie - i to z natychmiastowym skutkiem.

Jednakże spośród wszystkich rodzajów ćwiczeń zwalczających stres najwięcej dowodów skuteczności bezsprzecznie zebrała joga, która, podobnie jak sterowane wyobrażenia, przynosi najlepsze rezultaty u osób najbardziej w niej zaawansowanych.

Pozdrawiam

Hanna Łada