|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jak radzić sobie ze stresem?* Warto ustalić priorytety. Określić, co jest dla najważniejsze, by na te sprawy nie zabrakło nam czasu
* Nie wymagajmy od siebie zbyt wiele
* Warto nauczyć się przekazywać obowiązki innym w pracy i w domu, bo nie ma osób niezastąpionych
* Ważna jest regularna aktywność fizyczna, bo zmniejsza skutki codziennego stresu.
* Trzeba rezerwować sobie czas na relaks i odpoczynek by regenerować swoje siły
* Warto dzielić się swoimi zmartwieniami np.: z rodziną i przyjaciółmi
* Ciesz się życiem, planuj czas z rodziną oraz przyjaciółmi, bo to największy skarb
* By poradzić sobie ze chronicznym stresem, warto poznać, co nas stresuje i jak sobie z tym radzić, pomóc nam w tym może psycholog lub psychoterapeuta.

W walce ze stresem skuteczne są także różne metody relaksacji np.: joga, medytacja czy masaż |

|  |
| --- |
|  Znalezione obrazy dla zapytania sosw nowa sol |
| Znalezione obrazy dla zapytania erasmus plus |

 |

|  |
| --- |
| Bukiety kwiatów |
|  |
| Zdrowy styl życia w pigułce |
|  |

 |
| Pojęcie zdrowego stylu życia zagościło na świecie w 1947 roku, kiedy to Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), podała definicję zdrowia człowieka jako równowagę pomiędzy sferami: fizyczną, umysłową i społeczna. Wcześniej zdrowie określano tylko jako brak choroby. Od tego momentu w Stanach Zjednoczonych zaczął rozwijać się ruch „Dobrego Samopoczucia”, znany dziś jako wellness.W Polsce pojawia się coraz więcej zwolenników zdrowego trybu życia, którzy niestety traktują to pojęcie bardzo wybiórczo. Samo picie wody mineralnej, wprowadzenie do diety warzyw i owoców, czy sporadyczne bieganie jest dalekie od zdrowego stylu życia.Styl życia: dieta, ruch, sposoby radzenia sobie ze stresem, środowisko i jakość relacji, jakie nawiązujemy z innymi, w ponad 50 proc. odpowiada za stan naszego organizmu. Nie na wszystko mamy wpływ: nie zmienimy na przykład genów, które w 20 proc. wpływają na zdrowie. Zmiana nawyków jest jednak w zasięgu ręki. Dzięki temu zyskasz wyższą jakość życia w każdym jego aspekcie. | 1. Nie pal2.Chroń siebie i innych3. Zadbaj o prawidłową wagę ciała4.Ruszaj się5. Jedz zdrowo6. Ogranicz alkohol7. Uważaj na słońce i solarium8. Dbaj o psychikę9. Korzystaj z odpowiedniej ilości snu10. Regularnie się badaj | Pamiętaj, że psychika ma duży wpływ na ciało. Nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu, ale warto nauczyć się z nim żyć i rozładowywać napięcie, które powoduje w naszym organizmie. Najbardziej rujnujący dla zdrowia jest stres chroniczny, czyli doświadczany często. Taki przewlekły stres wcale nie musi wiązać się z jakimiś dramatycznymi wydarzeniami, może do niego dochodzić z powodu ciągłego zamartwiania się o pieniądze, zdrowie czy pracę. Gdy pojawia się czynnik stresujący, w ciągu kilku sekund następuje bardzo silne wydzielenie przez nadnercza dwóch hormonów: adrenaliny i noradrenaliny. Gdy żyjemy w ciągłym stresie, w naszym organizmie dochodzi do przewlekłego podwyższenia tych hormonów. A wysoki, długotrwale podniesiony poziom kortyzolu jest jedną z przyczyn powodujących zaburzenia kontroli działania osi podwzgórze-przysadka-nadnercza - układu będącego kluczowym dla regulacji takich funkcji fizjologicznych, jak sen, łaknienie, reakcje emocjonalne, odporność organizmu na infekcje. Jednocześnie podniesiony poziom kortyzolu upośledza także struktury odpowiedzialne za kształtowanie się pamięci i reakcji emocjonalnych. |