|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 pal  2.Chroń siebie i innych  3. Zadbaj o prawidłową wagę ciała  4.Ruszaj się  5. Jedz zdrowo  6. Ogranicz alkohol  7. Uważaj na słońce i solarium  8. Dbaj o psychikę  9. Korzystaj z odpowiedniej ilości snu  10. 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. |