

У сусрет светском дану срца, 27.09.2009.г.

- Стрес -

Стрес може бити фактор ризика за настанак болести срца и крвних судова, као и окидач за настанак других болести.

Може бити акутни и хронични.

Током стреса долази до убрзања срчаног рада, повећања крвног притиска, повећања холестерола у крви, слабљења имунолошког система.

Ако на коронарним крвним судовима постоје промене, могуће је да не могу да одговоре на захтеве повећаних потреба организма у току стреса.

Посао, трка са временом, трка за новцем, рокови, превише обавеза; конфликти на послу, конфликти у породици; физички фактори; социјални; напетост, саставни су део наше свакодневице.

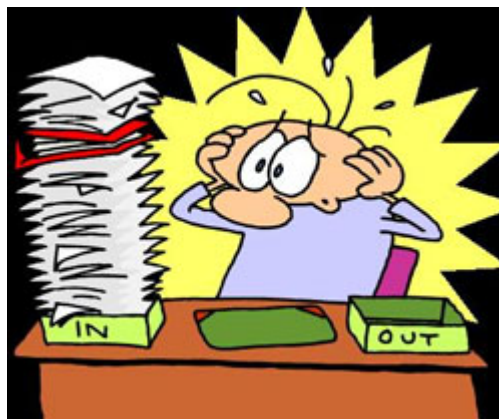
Стрес и код куће и на послу је најгора варијанта.

Умор, смањена концентрација, стомачни проблеми, бол или напетост у леђима, врату, притисак у грудима, главобоље, знојење, поремећаји спавања, и многи други, знаци су хроничног стреса.

Заштита и превенција: Будите са људима који вам пријају; избегавајте расправе; избегавајте околности и догађаје који вас узнемиравају; радите оно што волите; окрените се пријатним садржајима: тв, музика, читање, филм, посете изложбама, биоскопу, позоришту, вечерњи изласци, и сл; идите у природу; шетајте; редовно идите на одмор; размишљајте о лепим стварима; позитивно мислите; разговарајте о проблемима; физички се активирајте; смех је лек... Избегавајте планирање и трку са временом; мислите на данас; радујте се малим стварима; храните се здраво: црни хлеб, воће, поврће, пахуљице...

Некад је стрес стање на које не можемо утицати.

Избегавајте узрок стреса или научите да се са њим носите на начин који није штетан по ваше здравље.



ДОДАТАК:

*скала стреса животних догађаја: 1. смрт супружника 2. развод, 3. раздвојеност 4. затвор 5. смрт блиског рођака 6. повреда или болест 7. склапање брака 8. отказ 9. брачно помирење 10. пензионисање