

## Stres a jeho vplyv na zdravie

Stres označuje stav, keď sa pod tlakom určitých vplyvov cítime v nepohode, cítime, že situáciu nezvládame.

Podnety, ktoré stres vyvolávajú, sa nazývajú **stresory**.

**Stresory pochádzajúce z vonkajšieho prostredia človeka:**

- **fyzikálne** (hluk, chlad, teplo a pod.)
- **sociálne** (rozvod, úmrtie blízkeho, strata zamestnania, nedostatok spoločenských väzieb)

**Stresory pochádzajúce z vnútorného prostredia človeka:**

- **telesné** (bolesť, únava, ochorenie, nedostatok jedla, tekutín, spánku, odpočinku)
- **psychické** (strach, úzkosť, nervozita, napätie, nadmerný pocit zodpovednosti, perfekcionizmus a pod.)



### Stres dobrý a zlý

Optimálna hladina stresu sa nazýva **eustres** (dobrý stres), vedie k zvýšeniu tvorivosti, vystupňovaniu motivácie, zvýšeniu produktivity a zlepšeniu pracovného výkonu.

Keď záťaž prerastie do formy, kedy ju pociťujeme ako nepríjemnú, vyčerpávajúcu, ide o **distres** (zlý stres), ktorý poškodzuje duševné ale aj telesné zdravie.

Akútny a chronický stres majú rôzne účinky na telo a psychiku jednotlivca. Krátkodobý akútny stres je normálnou reakciou na krátkodobé stresujúce situácie a často spôsobuje zvýšenú úroveň energie. Chronický stres (dlhodobý stres) môže mať negatívne účinky na zdravie a pohodu jednotlivca.

## Dôsledky chronického stresu na zdravie:

- **Kardiovaskulárne problémy:** zvýšenie krvného tlaku a zrýchlenie srdcového tepu, čo zvyšuje riziko ochorení srdca a ciev, ako sú hypertenzia, srdcový infarkt a mŕtvica.
- **Oslabený imunitný systém:** stres môže potlačiť funkciu imunitného systému, čo vedie k zvýšenému riziku infekcií a chorôb.
- **Emocionálne problémy:** úzkosť, depresia, podráždenosť, zhoršenie kvality spánku.
- **Problémy s trávením:** stres môže mať negatívny vplyv na tráviaci systém. Môže spôsobovať zápchu, hnačku, žalúdočné vredy a iné tráviace problémy.
- **Bolesti a nepohodlie:** svalové napätie, zvýšenie citlivosti na bolesť, čo môže viesť k bolestiam hlavy, migrénom a iným typom bolesti.
- **Problémy s pamäťou a koncentráciou:** stres môže ovplyvniť kognitívne funkcie mozgu ako pamäť, koncentrácia a rozhodovanie. Osoby so silným stresom môžu mať ťažkosti s udržiavaním pozornosti a sústredením sa na úlohy.

## Odporúčania na prevenciu proti stresu

- optimálna životospráva (kvalitná a pravidelná strava, pitný režim, dostatok spánku)
- primeraná, vhodná a pravidelná telesná aktivita
- denne si dopriať pobyt na čerstvom vzduchu
- účelne si organizovať svoj čas – denný režim
- striedať náročné a oddychové aktivity/duševnú prácu s telesnou aktivitou
- dodržiavať pevnú hranicu medzi súkromným životom a prácou
- riešiť problémy a neunikáť pred nimi
- venovať sa aktivitám, koníčkum, ktoré nesúvisia so zamestnaním
- zvládať negatívne emócie bez potláčania
- mať sieť sociálnej opory – ľudí, ktorí sú spoľahliví a sú oporou v ťažkých situáciách
- mať na seba realistické nároky a dávať si dosiahnuteľné ciele