

# Vplyv stresu na naše zdravie :

Moderná doba prináša so sebou aj rôzne negatívne vplyvy, ktoré v minulosti naši predkovia nepoznali. Alebo aspoň ich nepoznali až v takej miere. Jedným z nich, je aj stres.



## Fyzické prejavy stresu

Pri stresových podnetoch všetko začína prostredníctvom vášho centrálného nervového systému (CNS). Mozog vydá príkaz, že vaše nadobličky majú uvoľniť **stresové hormóny – adrenalín a kortizol**. Tieto hormóny zvyšujú tlkot srdca a zvyšujú prietok krvi, ktorá sa začne ponáhľať do oblastí, ktoré si ju v núdzi vyžadujú najviac – svaly, srdce a iné dôležité orgány. Keď stresové podnety pominú, hypotalamus by mal rovnakou cestou všetko vrátiť do normálu. Ak však stres nezmlzne, odpoveď CNS bude pokračovať aj naďalej. Tu už začína hroziť chronické štádium, ktoré sa zvyčajne odzrkadlí aj na zmene správania.

Stresové hormóny tiež ovplyvňujú naše **dýchacie a kardiovaskulárne systémy**. Počas stresovej reakcie dýchame rýchlejšie v snahe rýchlo pumpovať krv bohatú na kyslík do celého tela. Nebezpečná situácia nastáva hlavne vtedy, ak už existujú problémy s dýchaním, ako je napríklad astma alebo emfyzém. Stres tieto ťažkosti zhoršuje. Ba čo viac, keďže stresové hormóny spôsobujú aj zúženie ciev, aby krv mohla pumpovať rýchlejšie, zvyšuje sa aj krvný tlak. Dôsledkom toho sa zvyšuje riziko mŕtvice a srdcového infarktu.

V dôsledku stresu často dochádza aj k tráviacim problémom, k pocitu **pálenia záhy**, kyslému refluxu a riziku vzniku **žalúdočných vredov**.

## Pozitívne prejavy stresu

Pozitívnym dôsledkom stresu je, že **stimuluje imunitný systém**, čo v istej miere môže pomôcť v boji s infekciou. Avšak ak stres trvá dlhšie, jeho účinky sa stávajú presne opačnými – oslabenie imunitného systému a vyššia náchylnosť na vírusové ochorenia. Rovnako potom zvyšuje čas potrebný na zotavenie z choroby alebo zo zranenia.

## Psychické prejavy a fázy stresu

Veľa ľudí možno psychické prejavy stresu berie na ľahkú váhu, no v konečnom dôsledku sa môžu prejaviť aj na našom fyzickom zdraví. Najčastejšie sa ukazujú vo forme **podráždenosti, nervozity, nesústredenosti** a neschopnosti plánovať si pracovné úlohy. Pri dlhodobejšom strese však dochádza až k útlmu, ľahostajnosti a úzkostným stavom. Tie môžu vyústiť až do nespavosti. Dokonca niekedy sa môžu dostaviť aj záchvaty paniky, prípadne trémy.

### Reakciu organizmu na stres rozdeľujeme na tri fázy:

1. poplachová fáza,
2. fáza rezistencie,
3. fáza vyčerpania.

**Pri poplachovej fáze** sa organizmus mobilizuje, začína sa príprava na „boj alebo únik.“ To znamená, že telo vylučuje zvýšené množstvo adrenalínu a potu, rastie krvný tlak, zrýchľuje sa dýchanie a krv sa z oblastí tráviacich orgánov presunie do svalov.

**Vo fáze rezistencie** sa telo so stresom snaží bojovať – adaptovať sa naň alebo ho prekonať. Ak však táto fáza trvá dlho, objavia sa fyzické prejavy stresu – napríklad žalúdočné vredy, vysoký krvný tlak...

A konečne finálnou fázou je **fáza vyčerpania**. Stres začne organizmus zdolávať, čo môže viesť k apatii, depresii a čo horšie, niekedy dokonca aj smrti.



## Ako sa zbaviť stresu?

Aj keď si nie ste istí, či je príčinou vašich zdravotných ťažkostí stres, ale trvajú dlhšie, mali by ste vyhľadať lekársku pomoc. Váš lekár môže odhaliť ďalšie príčiny vašich ťažkostí. To platí hlavne v prípade **bolesti na hrudníku, dýchavičnosti, zvýšeného potenia, nevoľnosti a bolesti, ktorá vystreľuje do ramena.**

V prípade podozrenia na stres je vhodné navštíviť aj odborného poradcu alebo terapeuta, ktorý vám pomôže identifikovať zdroj vášho stresu. Keď sa identifikuje zdroj, môže sa začať pracovať na jeho odstránení.

Dlhodobý a neriešený môže privodiť aj nebezpečné fyzické a psychické ťažkosti, ktoré nakoniec často vyústia až do ťažkých depresí, infarktu či mŕtvice. Je preto dôležité pri prvých príznakoch a podozreniach včas vyhľadať lekársku pomoc.

### Náš tip proti každodennému stresu

- Pred spaním si vytvorte každodennú rutinu
- Vypnite si telku, nepozerajte do mobilu
- Doprajte si teplú sprchu či vaňu.
- Snažte sa relaxovať s pomocou hudby ( Nepočúvajte však nič, čo by vás mohlo rozrušiť a nad čím by ste v posteli ešte museli premýšľať)
- Vyvetrajte si

## NEDOSTATOK SPÁNKU A JEHO VPLYV NA ZDRAVIE

Spánok je jednou z najdôležitejších činností človeka a ľudské telo sa bez neho nedokáže obísť.

Mnohí z nás spánok podceňujú alebo ho považujú za stratu času. Počas spánku sa však v našom tele dejú dôležité procesy, ktoré majú vplyv na naše fungovanie. Ak im lepšie porozumieme, zvýši sa aj význam spánku v našich očiach.

### Čo by ste si mali o spánku pripomenúť aj vy?

Spánok je prirodzene sa opakujúci stav mysle a tela, ktorý **pomáha telu odpočívať, regenerovať a liečiť sa.** Je dôležitý pri **spracovaní emócií, ukladaní spomienok, nadobudnutých informácií** a vnemov.

Vek	Odporúčaná dĺžka spánku
0 – 3 mesiace	14 – 17 hodín
4 – 11 mesiacov	12 – 15 hodín
1 – 2 roky	11 – 14 hodín
3 – 5 rokov	10 – 13 hodín
6 – 13 rokov	9 – 11 hodín
14 – 17 rokov	8 – 10 hodín
18 – 64 rokov	7 – 9 hodín
65 a viac rokov	7 – 8 hodín

Tu je však potrebné zdôrazniť, že je mimoriadne **dôležité počúvať svoje telo**. Sú totiž ľudia, ktorým stačí aj 5-6 hodín spánku za noc a necítia žiadne negatívne účinky. Platí to však aj naopak. Ak si niekto nedopraje svojich 8 hodín spánku, nepodáva optimálny výkon. Je teda dôležité, aby ste si aj vy našli svoju ideálnu dĺžku spánku.

Z nedostatku spánku môžu vyplynúť dlhodobé aj krátkodobé negatívne zdravotné ťažkosti:

#### **Krátkodobé účinky nedostatku spánku:**

- problémy so sústredením a krátkodobou pamäťou
- podráždenosť a zvýšený stres
- spomalený reakčný čas

#### **Dlhodobé účinky nedostatku spánku:**

- úzkosť a depresia
- nárast hmotnosti
- zvýšené riziko cukrovky
- vysoký krvný tlak
- poruchy srdcového rytmu (búšenie srdca)
- oslabená imunita
- narušenie hormonálnych regulácií
- zvýšené riziko dopravných nehôd v dôsledku „mikrospánku“

### **SPÁNKOVÁ HYGIENA**

1. dodržujte pravidelne čas spania a čas vstávania
2. ak cítite nevyhnutnosť, pospať si cez deň, robte to vždy v ten istý čas (ideálny čas je medzi jednou a treťou poobede)
3. pred spaním jedzte len ľahké jedlá s obsahom bielkovín, vyvarujte sa masťným a ťažkým jedlám
4. večer nepite colu, kávu, čierny čaj, nefajčite
5. necvičte najmenej dve hodiny pred spaním
6. vhodná je večerná prechádzka, počúvanie hudby
7. vhodný nápoj pred spaním je pohár mlieka s medom, prípadne bylinkový čaj
8. pred spaním obmedzte príjem tekutín, vyhnite sa tak nočnému močeniu
9. spáľňu vyvetrajte, zabezpečte si tmú a ticho
10. do postele si ľahnite, až keď ste ospalivý
11. ak nemôžete zaspať, relaxujte, vhodné je pomalé, hlboké dýchanie počas niekoľkých minút, kontrakcia a relaxácia svalov zníži ich napätie a prinesie upokojenie

12. vhodná farba do spálne je modrá – pôsobí harmonicky, spomaľuje pulz a uvoľňuje svaly
13. stráňte sa elektroniky a modrého svetla: Nepozerajte sa tesne pred spaním alebo pri zaspávaní v posteli na mobil, televízor či počítač a vypnite alebo odstráňte zo spálne všetku elektroniku, ktorá svieti.

