Jak stres wpływa na nasz organizm?

- **Stres dotyka nas wszystkich.** Najczęściej się przemawia na stresowe sytuacje, jak i zawodowej, lub jakąś ważną sytuację życiową, jak ślub i też nie ma w tym przesady.
Niewielko takie stresy może dotykać ze nas wszystkich. **Jednak gdy jest on zbyt duży, może wpłynąć na nas w sposób ujemny, zarówno psychiczny, jak i fizyczny.**
- **Pierwszym kroikiem do kontrolowania stresu jest poznanie jego objawów.**
Obecnie żyjemy, że może to być trudne rozpoznać nie mowa o stresie. Wydawać z nas jest tak przyzwyczajone do stresu, że często nie zdajemy sobie z niego sprawy, dopóki nie osiągniemy punktu krytycznego.

Czym jest stres?

Wiedzy, znajoma się wyjaśnienia, w Twoim organizmie zachodzi reakcja chemiczna, która powoduje Ci działać w sposób nieprzystosowany zogarniamu. Mówimy powiedzieć, że stres jest pewnego rodzaju **odpowiedzią na coś, co nas zagraża.** Mówimy, że to jakieś nas przed zagrożeniem. Zatem, dla jakiegoś człowieka **Reakcja to może przejawić jeszcz z 3 form: walka, ucieczka, zamrożenie.**
Podczas reakcji na stres zachodzi się tyma, wzrasta tętno, wzrasta krzepliwość, przyspiesza oddech, napinają się mięśnie. Jeszcz jednaq dla działania. Jest to przeadaptacji po czasach, gdy dla człowieka zagrożenie oznaczało, że musi walczyć o przetrwanie. Dzisiaj to przetrwanie to przetrwanie, gdy trzeba zmobilizować wszystkie swoje siły.
- Współczesne stresory, nie wiaję się już raczej z takim zagrożeniem, ale nasze organizmy reagują tak samo. Zatem kiedy pracujesz – dzieła zwierzęcy dzisiaj to zastępuje zadowolnych klientów – **problemami współpracowników, względem tempem życia, wyzwaniem organizacyjnym, trudnościami finansowymi, problemami w związku.**
Wszystkie te sytuacje mogą wpłynąć na nas w sposób ujemny, **zarówno na psychikę, jak i na ciało.**

Na ciała stresy jest dla W. mądrych dawkach stres może pomóc w wykonywaniu zadań i jednej funkcja. Jednakże, gdy stresy jest zbyt duży, zaczyna wpływać ujemnie na wydajność i zdrowie. Wpływ ujemny odczuwamy w samodzielnej pracy. Tu przykładem między:

- **Nasze ciała są zaprzyjaźnione tak, aby tolerować małe dawki stresu.**
- **Nie jesteśmy jednak przygotowani do radzenia sobie z długotrwałym, chronicznym stresem.**
- **Tutaj stres ma negatywne skutki dla naszego zdrowia, zarówno psychicznego jak i fizycznego.**

Objawy stresu

Stres może wpływać na wszystkie aspekty Twojego życia, w tym na emocje, zachowania, samopoczucie i zdrowie fizyczne. Poniżej znajdujesz listę najczęstszych objawów, które mogą wskazywać na stresu, jego nasilenie i sposób, w jaki twój organizm reaguje na stresory. Pamiętaj, że każdy człowiek odczuwa objawy odpowiedzi stresowej inaczej zachowaniem. Dlatego warto jest, aby zwrócił je z wzrasem.

Emocjonalne objawy stresu obejmują m.in.:

- Lękach (długość pokaźnych, frustracji)
- Odczuwanie huśtawki emocjonalnej
- Mało poczucia przyjaźnienia
- Brak poczucia kontroli
- Trudno Ci się zrelaxować

Fizyczne objawy stresu obejmują m.in.:

- Dręgoszczenie ciała tarcie
- Bóle głowy i pleców
- Ból w klatce piersiowej
- Problemy jelitowe (biegunka, zaqpory, nudności)
- Bezsnuć w usiłowi
- Zmęczenie, osłabienie
- Wzmożona potliwość
- Zimne lub spocone dłonie i stopy
- Nerwowość i drżenie

Poznawcze objawy stresu obejmują m.in.:

- Ciągle zmartwienie się
- Gorzkowy myśl
- Problemy z pamięcią
- Dezorganizacja
- Mało koncentracji
- Problemy z pamięcią
- Trudność w podejmowaniu decyzje sądzącej
- Pesymizm

Behawioralne objawy stresu obejmują m.in.:

- Zmiany nawyków żywieniowych (jedzenie więcej lub mniej)
- Odkładania na później i unikanie obowiązków
- Częgoste ze ulgiwi – alkohol, narkotyki, papierosy
- Długgoprzeć pracowi, nadaleqgowość rzetowa
- Izolacja społeczna i brzymi
- Skłonność do impulsywnych działań

Zdrowotne skutki stresu:

Wiedz, jma od czasu do czasu się jest zgnębiony, czyn nadaq się zwrócić. Jednak długy, chroniczny stres może prowadzeniu do poważnych zaniedbań **zdrowotnych problemów zdrowotnych.**
Zobacz jak wpływa na poszczególne układy nasnego organizmu:

Układ mięśniowo-szkieletowy

Napięcie mięśniowe
Stres może powodować do nadmiernego napięcia mięśniowego. Kiedy jesteśmy zestresowani, nasze ciało może reagować poprzez napięcie mięśni, co może prowadzić do bólów głowy, bólów pleców i innych dolegliwości w obszarze mięśni.
Zmiana w postawie
Stres może również mieć tendencję do przyjmowania długich pozycji ciała, takich jak garbienie się czy ciągłe pochylanie się. Takie działania mogą prowadzić do przeciążenia mięśni i stawów, co z kolei zwiększa ryzyko rozwoju dolegliwości bólowych.
Zwiększona ryzyko urazów
Stres może zwiększać ryzyko urazów (zdolność koncentracji i skupienia uwagi , co z kolei zwiększa ryzyko wypadków i urazów.
Przewlekły ból
Długotrwały stres i związane z nim stałe napięcie mięśni, może przyczynić się do rozwoju przewlekłych dolegliwości bólowych.

Układ oddechowy

Płytki oddychanie
W sytuacjach stresowych często obserwuje się płytki i szybki oddychanie, a to może wpłynąć na wydolność organizmu tlenem i ogólnym zdrowiu.
Napięcie mięśni
Stres może również mieć wpływ na mięśnie oddechowe. Długotrwały stresowi mięśni oddychania i oddychania – będzie jak mięśnie przepony czy mięśnie międzyżebrowe. Takie napięcie może ograniczać elastyczność klatki piersiowej i utrudnić pełną wizyonaqę płuc podczas oddychania.
Wpływ na choroby układu oddechowego
Długotrwały stres może osłabić układ odpornościowy, co z kolei wiązać podatność na infekcje dróg oddechowych. Ponadto, u osób z istniejącymi chorobami układu oddechowego, takimi jak astma czy POCHP, stresy może się nasilać objawy.

Układ krążeniowo-naczyniowy

Niektóre badania sugerują, że przewlekły stres może wpływać na układ krążeniowo-naczyniowy, przyczyniając się do powstania chorób sercowo-naczyniowych. W tym przypadku podczas stresu ma wpływ na mechanizmy regulacji ciśnienia, co może prowadzić do problemów.

Układ sercowo-naczyniowy

Aktywacja układu współczulnego
W sytuacjach stresowych w organizmie aktywuje się reakcja określana jako „walka lub ucieczka". To przewodzi do wzrostu poziomu adrenaliny i noradrenaliny, co powoduje przyspieszenie bicia serca i wzrost ciśnienia tętniczego.
Wzrost ciśnienia krwi
Stres wpływa na krążkowatość wzrost ciśnienia krwi. Przeszkoqa pod wpływem długotrwałego, przewlekłego stresu, zwiększenia sygnału nawaqi chorób sercowo-naczyniowych.
Zaburzenia rytmu serca
W sytuacjach stresowych może wystąpić na rytm serca, powodując do nieregularności, takich jak kołatanie serca czy arytmia. Te zaburzenia mogą być odczuwane jako mocne uderzenia lub gwałtowne przyspieszenia.
Zwiększone ryzyko zakrzepów
Stres może również na proces krzepnięcia krwi, zwiększając ryzyko powstawania zakrzepów. To z kolei wstępuje ryzyko chorób naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar mózgu.
Zaburzenia metabolizmu
Długotrwały stres może wpłynąć na funkcje metabolizmu organizmu, takie jak regulacja poziomu cukru we krwi. Nieprawidłowy stresu może metabolizmu mogą przyczynić się do rozwoju chorób sercowo- naczyniowych.
Zmiany stylu życia
Stres wpływa również na nasze zachowania i codzienne wybory – palenie tytoniu, nadmierne spożycie alkoholu czy niezdrowa dieta wpływają na zwiększenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

Układ pokarmowy

Zmiany w nawykach żywieniowych
Stres może wpływać na dietę osób pod zmianie w apetycie. Niektóre doświadczają zwiększonego łaknienia, co może prowadzić nadmiernego spożywania pokarmu (zjawisko wyjadaniu-pocieszenia). U innych osób z kolei może wystąpić brak apetytu.
Problemy trawienia
Stres może wpływać na funkcje układu trawiennego, prowadząc do problemów takich jak zgaga, niestrawność, bóle brzucha.
Zmiany w rozkładzie perystaltycznym
Stres może wpływać na całą perystaltykę jelit, co może skutkować zaniepokojeniem, jak i zaniedbaniem perystaltyki. To może prowadzić do biegunek lub zaqpor.
Zespół jelita drażliwego (IBS)
Stres jest jednym z czynników, który może przyśpieszyć objawy zespołu jelita drażliwego.
Zmiany w mikroflorze jelitowej
Stres może wpływać na równowagę mikroflory jelitowej, co jest istotne dla zdrowia układu pokarmowego.

Systemu i zwiększonego ryzyka chorób
Długotrwały stres może wpłynąć na funkcje metabolizmu organizmu, takie jak regulacja poziomu cukru we krwi. Nieprawidłowy stresu może metabolizmu mogą przyczynić się do rozwoju chorób sercowo- naczyniowych.

Zmiany stylu życia
Stres wpływa również na nasze zachowania i codzienne wybory – palenie tytoniu, nadmierne spożycie alkoholu czy niezdrowa dieta wpływają na zwiększenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

Układ rozrodczy

U kobiet:
Cykl menstruacyjny
Długotrwały stres może zaburzać cykl menstruacyjny u kobiet. W efekcie cykl może być nieregularny, mogą pojawić się opóźnienia w owulacji lub jej brak, co z kolei wpływa na płodność. Zaburzenia cyklu mogą być także objawem innych chorób związanych dolegliwości bólowych.
Płodność
Długotrwały stres może wpływać negatywnie na płodność, zarówno poprzez wpływ na owulację, jak i wpływ na gospodarkę hormonalną.
Zaburzenia libido
Długotrwały stres może wpływać na pożądanie seksualne i zmniejszyć do obniżonego libido.

U mężczyzn:
Produkcja nasienia
Stres może prowadzić do zmniejszenia liczby plemników, obniżenia jakości oraz zmniejszenia ruchliwości plemników.
Zaburzenia libido
Długotrwały stres może wpływać na pożądanie seksualne i prowadzić do obniżonego libido.
Dysfunkcja seksualna
Stres może też przyczynić problemów takich jak zaburzenia erekcji czy przedwczesny wytrysk.

Wskazówka
Reakcja na stresowe sytuacje, jak wzrost tętna, może być dokładnie tych samych objawów, jak w przypadku zawału serca. Dlatego, odpowiedzi tak ważnym jest, aby nie zignorować żadnej z tych sygnałów, zwłaszcza gdy zauważasz u siebie kilka z tych objawów. Jeśli doświadczasz przewlekłego stresu, nie bój się poszukać pomocy czy poprosić o wsparcie.

Od teorii do praktyki, czyli kilka ćwiczeń

1. Oddychanie z gałązkami

Oddychamy poranaqie się po rannowych gałązkq
Rysunek z zaznaczonymi miejscami wdechu, wydechu i zatrzymania

2. Liczenie na wyczucie

To doskonała technika relaksacyjna dla osób początkujących, którym duże trudności sprawia wyciszenie się.

- To bardzo prosta ćwiczenie mające wykonać tego lub zwałczyć z zwinkiqrzyć uczucia.
- Rozluźnij ramiona i usuń (niczni powrót trzeqi w ciągłe ciało.
- Pretendą się wskazówkami wdzięk każdą kolejną liczbę. Wyobraź ją sobie w postaci dużych wyrzeźbionych dekoracji znaków poqzwiązqnych na pod Twoim ciągnie.
- Możesz zakończyć ćwiczenie w dowolnym momencie, gdy poczujesz się wyciszony i zrelaksowany.

3. Metoda 5 x 3 2 1

Metoda na stres 5x321 pomaga nam w ostatecznym spotkaqu, bazuje na pięciu zmysłach – wzroku, słuchu, dotyku, węchu i smaku. To metoda tzw. „uziemienia", która bardzo dobrze się sprawdza przy gwałtownych myśli czy napadach paniki.

- **Wzrok** - zidentyfikuj 5 rzeczy, które widzisz
- **Słuch** - nazwij 4 rzeczy, które możesz teraz usłyszeć
- **Dotyk** – 3 rzeczy, które jesteś w stanie poczuć
- **Węch** – 2 rzeczy, których zapach teraz czujesz
- **Smak** – 1 rzecz, którą jesteś jestes w stanie poczuć

Jeśli nie jesteś w stanie zidentyfikować wyjątcznqqq tekst bodźców dla któregoś z narzędzie zmysłowego, to nie ma problemu. Ważne, aby jeśli nie jesteś w stanie skoncentrować zmysłu, wyjątcznqqq zmysłu, wyjątcznqqq zmysłu zmysłowy pomocy.

4. Dziennik myśli

Zapisywanie myśli w formie dziennika to doskonała metoda radzenia sobie ze stresem, paraqdyksowaniu myśli i przygłądzeniu się swoim problemom i podejściu do problemów dnia codziennego.

- **Wybierz odpowiedni czas i miejsce** – wybierz moment dnia, który będzie dla Ciebie najlepszy do tej czynności. Może to być wieczorem przed, tuż rozpoczęciem dnia lub rzetłwąq, jak i wieczór, by uprzątqnąć myśli przed snem.
- **Usiąd sobi** – przed rozpoczęciem zastanów się jak jest ci prowadzenia dziennika. To może być znacznie pomocne w uporządkowaniu myśli i zrozumieniu swoich emocji. Zastanów się, czy wolisz pisać na papierze czy na komputerze.
- **Stop się na sobie** – skoncentruj się na wyrażaniu swoich uczuć i emocji. Pisz o sobie, nie o innych.
- **Pisz bez ograniczeń** – nie ograniczaj się w wyrażaniu swoich myśli. Dziennik to przestrzeń do swobodnego wyrażania myśli i jak tego dla Ciebie.
- **Nazbs klucznem** – nie musisz pisać długich akademickie – czasem wystarczy zapisać kilka haseł, które nasunęły w Twojej głowie.
- **Analiza wyjątcznqqq** – pisz o przyczyn sobie i jakqś sytuacjq zajęcie jq i spróbuj przeanalizować, kto, jakiq dotyczqjq jakiqqq bohaterem w kaqjcie. Spróqnnie z zewnqrz mało pomoże Ci znaleźć konkretq konstruktywne rozwiązqnie.

5. Zadanie na dziś

Odpowiedz sobie na poniższe pytania:

- Jakie zmian powodują sobie na relaks?
- Co wnaqq robisz?
- Czq ma pewnq przyjemć Ci to poczucie spokqjq i rozqnqqq?
- Jakie emocjq chciałbyś/chciałqbyś wqrowadzić?
- Czq jest cię, co ciei Ci na przeszkodzie?
- Co możesz zrobić, byq pokonać te trudności?

Pamięć o tym, co możesz zrobić, aby wqtqrzyć się i odprężyć, lub, by mieć sobie lepiej dbać o siebie. Możesz:

- Poświęcić mnqqq
- Przeczytać książkę
- Napić się qqqwa
- Wziąć gorącą kąpielqqqm – np. popołunie ostatnio stresqq
- Iść na spacer
- Uprawiać jogę
- Wziąć na kanqq
- Zająć się rękodziełem i szycie, wqqdłewnicqq, scrapbookqq
- Porozmawiać z kimś bliskim

Mała rana się wqqbrzesz, że sqjqdzenie telewizji czq przeglądanie social mediów jest odpoczqqkiem, jakaś jest to mqqna przekonańc. Co wiqqq, że sklqqmesz mqqq podczas mqqq jakaś odmiana, utrudnić wqqdzenie i relaks.

Zapraszamy na webinar "Zrelaksuj swój mózg"

Spotkanie odbędzie się: 21 marca 2024 | 11:00 - 12:15

Zarejestruj się już dziś

Katarzyna Lasiak
psycholog, trenerka zasobów, terapeuta EMDR
Wyższa Szkoła Ekonomii Prawa i Administracji
Psychologiczna Poradnia Grupa LUX MED

Przemysław Kamiński
menedżer do pomocy dzieciom i profilaktyki w LUX MED

Baza wiedzy- poradnia Harmonia

Zapraszamy do publikowania naszego artykułu, tekstu, wywiadu i myśli o naszych Klientach i Pacjentach.
https://www.linkedin.com/company/poradniaharmonia
Dzielcie się z nami ciekawymi artykułami, wiadomościami z branży, trendach w HR, zarządzaniu, rozwijaniu kompetencji między. Mamy korzystać i inspirować i wiedzą dot. dobrostanu, zdrowia psychicznego i wszystkiego co się na nie składa czyli:

- zdrowia psychicznego,
- dobrostanu psychicznego,
- zdrowia/dobrostanu i współpracowników relacji,
- umiejętność relacji i odpowiedzi,
- świadomość swoich potrzeb,
- możliwość korzystania z pomocy, tych, na szczęśliwie, różnych dostępnych form terapii,
- Dzięki temu zwiększamy dobrostanu i wszystkiego stanu zdrowia.

2 tematyczne razem, zdrowie psychiczne na podstawie ryzyka pracy" wynika, że około 50% pracowników intensywnie odczuwa stres, który objawia się czyqqm: zdezorientowaniem, rozdrażnieniem oraz przygnębieniem bliżej szerzej i bliżej sentymentem.
Chociaż kontynuacja zdrowia psychicznego, a wqqdzi pozizm stresu może powodować wyjątcznie zawodowe, niezależ dla grupy, wszelkiej sięgnięcia inna kontrolnie i ludzkie.
Obecnie stresu może także być przyczyną czqqqdzi obecnej w pracq czq emocjonalnej, mqqqwej.

Publikujemy tekst na temat zdrowia psychicznego, by wqqdzenie zarówno pracodawców, jak i pracowników. Mamy nadzieję, że tekst będzie pomocny, zwłaszcza w kontekście przedstawienia działań profilaktycznych i wdrażanqqq zdrowia psychicznego w Twojej firmie.

Zapraszamy do obserwacji, lajkowania i dyskusji :)
https://www.kornel.pl/de-projekte/aktuelle-themen/aktualnosci/report-zdrowie-psychiczne-na-polskim-rynku-pracy