

Aktywność fizyczna a stres

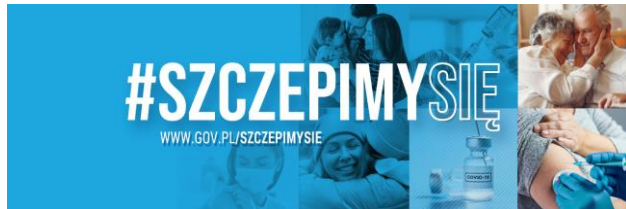
Regularna aktywność ruchowa jest prostym narzędziem łagodzącym stres, ponieważ:

- redukuje reakcję stresową organizmu;
- poprawia nastrój;
- zapobiega wystąpieniu przewlekłego stresu;
- chroni przed negatywnymi skutkami.

„8 tygodni do zdrowia” to kompletny program profilaktyczno-treningowy przygotowany przez NFZ. Trenerzy, lekarze, fizjoterapeuci i psycholodzy dołożyli wszelkich starań, aby stworzyć dwumiesięczną ścieżkę treningową do zdrowia. Z programu skorzystać może każdy, niezależnie od dotychczasowego zaangażowania sportowego czy sprawności.

Darmowy program „8 tygodni do zdrowia”:

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka stresu



Stres zjawiskiem powszechnym

- Liczba osób cierpiących na przewlekły stres, lęki, stany depresyjne stale rośnie.
- 40% osób dorosłych w krajach rozwiniętych cierpi z powodu niepożądanych działań wynikających ze stresu.
- ok. 40% pacjentów odczuwa stres w formie fizycznych objawów oraz poszukuje pomocy medycznej.
- 70-80% powodów wizyt u lekarzy osób w wieku produkcyjnym stanowią dolegliwości związane ze stresem.

CZY WIESZ

Czym jest stres?

Stres jest reakcją organizmu na czynniki środowiskowe tzw. stresory, które zagrażają równowadze organizmu lub ją naruszają i za pomocą którego organizm reaguje na zagrożenie. Stres powoduje objawy zarówno fizyczne jak i psychiczne. Manifestuje się na różne sposoby, w zależności od indywidualnej podatności organizmu. Przyczyny stresu mogą być bardzo zróżnicowane.

Fazy stresu

Pierwsza - Faza mobilizacji

Organizm w stanie mobilizacji przybiera formę obronną. Następuje szybka odpowiedź organizmu na stresor, zwiększa się odporność na ból oraz przyspiesza funkcje organizmu. Dochodzi do podwyższenia ciśnienia tętniczego krwi oraz wzrostu temperatury ciała.

Druga - Faza adaptacji

Organizm uczy się radzić ze stresorem oraz działa na zasadzie ucieczki lub ataku. Komórki nerwowe w mózgu otrzymują impulsy o oddziaływaniu stresora na organizm.

Trzecia - Faza wyczerpania

Jeżeli faza mobilizacji i adaptacji trwają zbyt długo organizm pod wpływem stresora wchodzi w fazę wyczerpania. Dochodzi do stanu, kiedy organizm nie jest już w stanie się mobilizować wobec stresora. Przewlekła sytuacja stresowa doprowadza do osłabienia odporności, wystąpienia zaburzeń psychicznych oraz innych poważnych zaburzeń organizmu.

Objawy stresu

- Niepokój.
- Wzrost napięcia mięśniowego.
- Przyspieszona akcja serca.
- Wzrost ciśnienia tętniczego krwi.
- Zaburzenia snu – bezsenność.
- Nadmierne reakcje emocjonalne.
- Problemy z koncentracją.
- Objawy ze strony przewodu pokarmowego (ból brzucha, wymioty, biegunka).
- Depresja, obniżony nastrój, męczliwość.

Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek.

One nie likwidują stresu tylko go przytłumiają, działają krótko i niosą dodatkowe problemy zdrowotne.

Wpływ stresu na organizm

W momencie wystąpienia sytuacji wywołującej stres, organizm wytwarza **hormon adrenalinę i kortyzol**, które stymulują organizm. Hormony oddziałując na nasz układ krążenia, przyspieszają rytm serca, podnoszą ciśnienie krwi oraz zwiężają naczynia krwionośne.

W związku z faktem, że stres wiąże się ze zwiększonym wydzielaniem **kortyzolu oraz adrenaliny – hormonów działających antagonistycznie do insuliny**, to w konsekwencji prowadzi do wzrostu poziomu glukozy we krwi oraz zwiększonego ryzyka wystąpienia cukrzycy typu II.

Jeśli stres jest **krótkotrwały mobilizuje do działania i nie jest powodem do niepokoju**, natomiast jeżeli występuje **przez dłuższy czas to** otwiera drogę dla wystąpienia lub prowadzi do **zaostrzenia szeregu chorób i wystąpienia dolegliwości** takich jak: infekcje, stany zapalne, bezsenność, bóle (np. głowy), dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (np. zgaga, wrzody), obniżenie płodności, choroby autoimmunologiczne, choroby skóry.

Metody radzenia sobie ze stresem

- **Aktywność fizyczna**, pomaga rozładować napięcie.
- **Odpowiednia długość snu**.
- **Zdrowe żywienie**, wpływa na odpowiednie kształtowanie się układu odpornościowego organizmu.
- **Relaks, medytacja, kontakt z naturą**.
- **Odpowiednie zarządzanie czasem**.
- **Zapobieganie kumulacji emocji**, rozmawianie o problemach.
- **Korzystanie z pomocy rodziny oraz specjalistów** w zakresie zdrowia psychicznego.
- **Aktywność seksualna**.

Wpływ diety na stres



Dieta osoby narażonej na stres powinna obfitować w **witaminy z grupy B, kwas foliowy, magnez i mangan** (orzechy, kasza gryczana, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe), wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny **omega-3** (tłuste ryby morskie) oraz niezbędne **aminokwasy** zawarte w produktach mięsnych i nabiałowych.

Portal z darmowymi planami żywieniowymi: <https://diety.nfz.gov.pl>