

PRZYGOTUJ SIĘ!

NA MNIJ STRESU



**POZNAJ SKUTECZNE METODY RELAKSU
I ZŁAP CHWILĘ ODDECHU**

1 DLACZEGO WARTO SIĘGNAĆ PO PORADNIK **PRZYGOTUJ SIĘ NA MNIEJ STRESU?**

Stres towarzyszy nam na wszystkich etapach życia i jest potrzebny. Dla ludzi pierwotnych był sygnałem do ucieczki lub ataku. Pojawiające się zagrożenia pchały ich do natychmiastowego działania. Stres jakiego doświadczali, można uznać za pozytywny. Pobudzał, mobilizował oraz dodawał energii, by mierzyć się z codziennymi wyzwaniami. Dziś już nie musimy uciekać przed drapieżnikami. **Źródłem stresu jest często presja czasu, natłok obowiązków i życie w ciągłym biegu.**

Jesteśmy atakowani mnóstwem bodźców, podejmujemy wiele decyzji, a do tego szukamy balansu między życiem prywatnym, a zawodowym.

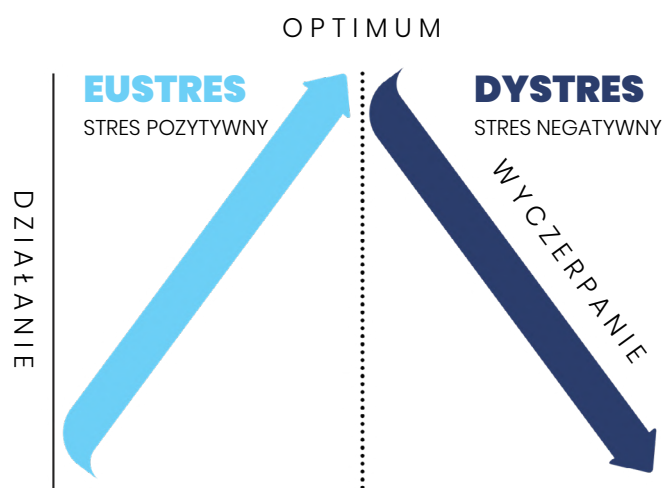
Stres z jednej strony ma nas chronić, a z drugiej ostrzegać. To, jak będziemy sobie z nim radzić obecnie, wpłynie również na nasze „dobre jutro”. **Przyszłość nie jest jeszcze napisana i to od Ciebie zależy, jak się do niej przygotujesz.** Możesz zrobić to już dziś, korzystając z niniejszego poradnika!



2 DWIE TWARZE STRESU

Hans Selye twierdził, że **bez stresu nie byłoby życia**. To właśnie on wprowadził do użycia pojęcie stresu, jako nieswoistej reakcji organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. Mimo że stres głównie kojarzy się negatywnie, musimy pamiętać o jego pozytywnej i motywującej stronie. **To, czy przeżywany stres ma charakter pozytywny, czy negatywny, zależy od naszego sposobu oceny danej sytuacji.** Powinniśmy nauczyć się z nim żyć i przede wszystkim sobie z nim radzić tak, by odczuwane emocje nie pogarszały komfortu życia.

Możemy wyróżnić:



Eustres:

- pomaga, mobilizuje, zwiększa zapał do działania,
- trwa krótko, ale pobudza,
- zapewnia zastrzyk energii oraz odpowiednią ilość koncentracji,
- **przykłady:** rozpoczęcie nowej pracy, narodziny dziecka, ślub, wakacje, czy udział w zawodach

Dystres:

- nieprzyjemne reakcje i odczucia,
- powoduje przeciążenie organizmu i psychiki,
- zaburza komfort życia, wyczerpuje,
- **przykłady:** śmierć bliskiej osoby, rozwód, utrata pracy, problemy ze zdrowiem oraz wszystko to, co obciąża nas w znacznym stopniu.

Neustres (bodziec neutralny):

- dla jednej osoby może być całkowicie neutralny,
- dla drugiej dystresowy lub eustresowy.

3 GDY STRES TRWA ZBYT DŁUGO

Stres, który wywołuje tylko negatywne reakcje jest destrukcyjny i obciąża organizm oraz psychikę. **Będąc w ciągłym napięciu możesz doświadczyć dodatkowych objawów.** Bóle głowy, nadmierne pocenie się, wypadanie włosów, szumy uszne, problemy skórne, światłowstręt, to tylko niektóre z sygnałów, które może wysyłać ciało.

obniżona odporność

wzmożone odczuwanie bólu
(głowy, kręgosłupa, brzucha, okolicy miednicy)

zaburzenia pracy układu pokarmowego

skutki fizyczne

przewlekłe zmęczenie **obniżone libido**

zaburzenia oddechowe i pracy serca

zaburzenia płodności, cyklu menstruacyjnego

zaburzenia snu **częste infekcje
i stany zapalne**

zaburzenia rytmu do-
bowego i gospodarki
hormonalnej

gorsze wyniki badań

upośledzenie funkcji poznawczych

zwiększone ryzyko do nałogów

nerwica, stany lękowe, depresja, lęk o zdrowie

skutki psychiczne

problemy z pamięcią i koncentracją

zespół stresu pourazowego (PTSD)

izolacja społeczna wahania nastroju

niestabilność emocjonalna



4 ZADBAJ O SIEBIE

Już wiesz, że nie każdy stres jest dla nas zły i ma negatywny wpływ na organizm. Ocena danej sytuacji zależy od nas samych. **Nie trzeba się go bać, ale należy nauczyć się, jak sobie z nim radzić.** Skorzystaj z poniższych wskazówek, by wspomóc się w walce ze stresem, zregenerować organizm i poprawić komfort życia.

1. ŻYWIENIE



Twoje posiłki powinny być pełnowartościowe, czyli zasobne w węglowodany, tłuszcze, białka, warzywa, owoce oraz spożywane regularnie. Nie zapomnij o picciu wody. Jeśli badania krwi wykazały nieprawidłowości oraz niedobory, rozważ wprowadzenie suplementacji. Wystawiaj się na słońce, by naturalnie pozyskiwać witaminę D. Ogranicz używki i wysoko przetworzoną żywność.

2. RUCH I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Zadbaj o regularną dawkę ruchu. Nie musisz podążać za modnymi treningami i trendami. Wybierz to, co sprawia Ci przyjemność i powoduje, że czujesz się jeszcze lepiej. Pamiętaj, że proste czynności, takie jak spacer, wybieranie schodów zamiast windy, zakupy wykonane samodzielnie zamiast tych online to klucz do utrzymania zdrowia ciała oraz mózgu.

3.SEN



To najlepszy, darmowy sposób na regenerację organizmu. Pamiętaj o kilku zasadach przygotowując się do snu:

- ✓ **wybierz odpowiedni materac**, poduszkę, przyjemną pościel,
- ✓ **przewietrz sypialnię**,
- ✓ **zastłoń okna** (w pokoju powinno być ciemno),
- ✓ **wyłącz urządzenia emitujące światło** i generujące dźwięk (np. telefon, laptop),
- ✓ **ogranicz korzystanie ze sprzętów elektronicznych**,
- ✓ **unikaj kofeiny** i alkoholu – może to zaburzyć jakość snu,



- ✓ **ogranicz intensywną aktywność fizyczną** w godzinach wieczornych, ponieważ może ona dodatkowo podnieść poziom kortyzolu, przez co możesz gorzej spać,
- ✓ **staraj się kłaść spać o stałej godzinie** – wprowadź rutynę, którą pokocha Twój organizm.

4. WSPARCIE SPOŁECZNE



Ogromny wpływ na nasze życie mają ludzie. Otaczaj się osobami, z którymi możesz dzielić swoje radości, a także liczyć na pomoc w gorszych chwilach. Dbanie o relacje, budowanie więzi oraz wsparcie to podstawa zdrowia i samopoczucia. Staraj się unikać osób, po spotkaniu z którymi będziesz czuć się emocjonalnie gorzej. Nie pozwól im ukraść całej swojej energii.

5. ODPOCZYNEK I RELAKS



Każdy z nas potrzebuje chwili oddechu i zasługuje na wypoczynek. Zapewne wiesz, jak ważne jest zachowanie równowagi pomiędzy pracą, a życiem prywatnym. Pamiętaj o chwili dla siebie. Zdrowy egoizm to nic złego. Na odpoczynek NIE TRZEBA zasługiwać. Jakie są Twoje sposoby na odrobinę przyjemności?



6. POMOC PSYCHOLOGICZNA U SPECJALISTY



Jeśli czujesz, że nie potrafisz sobie poradzić z ciągłym uczuciem stresu, emocjami, czy problemami, warto skorzystać z pomocy specjalisty. Nie jest to oznaka słabości, czy powód do wstydu i zakłopotania. Kiedy boli Cię ząb, działasz na własną rękę czy idziesz do dentysty? Specjaliści są po to, by pomagać i wspierać. Pamiętaj, że zdrowie to również równowaga i spokój psychiczny.



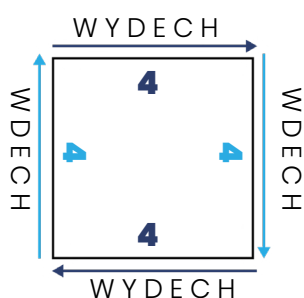
5 CZAS DLA SIEBIE

Wiesz już, dlaczego warto dbać o siebie i o swoje potrzeby. **A teraz, zrób dla siebie coś dobrego!** Jeśli potrzebujesz chwili oddechu, chcesz się zrelaksować i wyciszyć lub po prostu chcesz spędzić czas tylko ze sobą – skorzystaj z poniższych propozycji. Wydrukuj i schowaj do portfela lub zrób zdjęcia i zapisz w telefonie.

1. ODDECH PO KWADRACIE



Potrzebujesz kartki papieru oraz długopis. Narysuj kwadrat i na każdym boku napisz cyfrę 4. Postaraj się oddychać nosem. Wdech wykonaj łagodnie, wydech powinien być dłuższy i delikatny. Jeśli oddychanie przez nos będzie sprawiać Ci trudność, oddychaj tak, jak potrafisz.



1. Weź wdech licząc w myślach do czterech.
2. Następnie zrób pauzę, czyli zatrzymaj swój oddech, również odliczając do czterech.
3. Teraz wykonaj wydech, licząc do czterech.
4. Ponownie zrób pauzę, licząc do czterech.
5. Postaraj się wykonać taki cykl pięciokrotnie.

Jeśli aktualnie nie możesz sobie pozwolić na rysowanie, spójrz w swoim otoczeniu na coś, co przypomina kwadrat lub prostokąt, na przykład książka lub kalendarz.

2. ĆWICZENIE KONTROLI ODDECHU OPARTE O WIZUALIZACJĘ



Postaraj się oddychać nosem tak, jak w poprzednim ćwiczeniu. Łagodny wdech oraz dłuższy, delikatny wydech. Usiądź wygodnie i złóż dłonie przed klatką piersiową. Gdy robisz wdech – dłonie się od siebie oddalają, wykonując wydech – zbliżają. Możesz ponownie w myślach liczyć wolno do czterech.



3. RESET DLA UMYŚŁU



Ostatnia propozycja to najlepszy reset dla Twojego umysłu. Zadbaj o to, by znaleźć się w pomieszczeniu, w którym będziesz przebywać tylko Ty.

1. Ustaw stoper, budzik bądź aplikację na telefonie na 10 minut.
2. Wyłącz dźwięki w telefonie i innych urządzeniach, które mogłyby wybić Cię z rytmu.
3. Przygotuj matę, koc lub ręcznik.
4. Jeśli masz ochotę włącz relaksującą muzykę lub po prostu wybierz ciszę.
5. Połóż się wygodnie, włącz stoper, zamknij oczy, rozluźnij całe ciało i zacznij oddychać tak, jak we wcześniejszych ćwiczeniach.
6. Skup się na oddechu, obserwuj go, poczuj, jak wypełnia Twoje ciało i rozluźnia mięśnie.
7. Pozwól odpłynąć swoim myślom. Nie koncentruj się na nich.
8. Po zakończonym relaksie otwórz oczy, przejdź do pozycji siedzącej. Może Ci towarzyszyć delikatna senność, to normalne.



W grafikach naszych klubów znajdziesz również ciekawe propozycje zajęć, którą pozwolą Ci złapać chwilę oddechu i zregenerować się. Szukaj ich pod nazwą **Zajęcia Antystres** oraz **Trening relaksacyjny**.

YES2MOVE

Jeśli masz ochotę na regularną dawkę relaksacji w swoim domu, **możesz również skorzystać z gotowych programów treningowych na Yes2Move.** To największa platforma treningowa w Polsce. Możesz trenować gdzie chcesz i kiedy chcesz.

Wypróbuj przez 14 dni za 1 zł – polecamy treningi dla osób początkujących. Powodzenia!



ODWIEDŹ NASZE STRONY INTERNETOWE



Sieć klubów Zdrofit: www.zdrofit.pl



Sieć klubów FitnessClubS4: www.fitnessclubs4.pl



Sieć klubów Fitness Academy: www.fitness-academy.com.pl



Sieć klubów My Fitness Place: www.myfitnessplace.pl



Sieć klubów Fabryka Formy: www.fabryka-formy.pl



Sieć klubów StepOne: www.steponone.pl



Centrum sportowe Wesolandia: www.wesolandia.pl



Sieć klubów Fit Fabric: www.fitfabric.pl

NAPISZ LUB ZADZWOŃ – CHĘTNIE ODPOWIEMY NA TWOJE PYTANIA

www.benefitsystems.pl

[@dok@fitness.benefitsystems.pl](mailto:dok@fitness.benefitsystems.pl)

[22 487 81 33](tel:224878133)



Wszystkie prawa zastrzeżone. Prawa autorskie należą do Benefit Systems.