

# STRES

SKRITI MORILEC NAŠEGA ČASA!

*Owen Jones*



# Stres

*skriti morilec našega časa!*

Avtor:

**Owen Jones**

Prevajalka:

**Andreja Dvoršek**

Založnik:

Megan Publishing Services

<https://meganthemisconception.com>

Avtorske pravice Owen Jones 2023 ©

## ***Različne vrste stresa: akutni stres, kronični stres in travmatski stres***

Stres je pogost pojav v sodobnem življenju in lahko močno vpliva na fizično in duševno zdravje. Pojavi se lahko več različnih vrst stresa, vsaka pa ima svoje edinstvene značilnosti in učinke na telo. V tem članku bomo obravnavali tri glavne vrste stresa: akutni stres, kronični stres in travmatski stres.

Akutni stres je najpogostejša vrsta stresa in se pogosto imenuje „normalni“ oziroma „pozitivni“ stres. Pojavi se kot odziv na določen dogodek ali situacijo in je običajno kratkotrajen. Primeri akutnega stresa so razgovor za službo, javno nastopanje ali zahteven izpit, zaradi katerega smo pod pritiskom. Med akutnim stresom se aktivira telesni odziv, imenovan „boj ali beg“, pri čemer se sproščajo hormoni, kot sta adrenalin in kortizol, da bi se telo lažje spopadlo s stresorjem. Ta odziv je lahko koristen pri doseganju dobrih rezultatov pod pritiskom, če traja predolgo, pa lahko škoduje našemu zdravju.

Kronični stres pa je dolgotrajen stres, ki neprekinjeno traja dlje časa. Povzročijo ga lahko različni dejavniki, med drugim zelo stresno delo, težavno razmerje ali travmatski dogodek. Kronični stres lahko pomembno vpliva na telesno in duševno zdravje, saj povečuje tveganje za srčne bolezni, sladkorno bolezen in težave z duševnim zdravjem, kot sta depresija in anksioznost. Prav tako lahko oslabi imunski sistem, zaradi česar je težje boriti proti okužbam.

Travmatski stres je vrsta stresa, ki se pojavi kot posledica travmatskega dogodka, kot je prometna nesreča, naravna nesreča ali nasilen zločin. Travmatski stres ima lahko resen in trajen vpliv na duševno zdravje, kar vodi do stanj, kot so posttravmatske stresne motnje (PTSM). Simptomi PTSM lahko vključujejo podoživljanje dogodka, nočne more in anksioznost. Travma lahko vodi tudi do povečane opreznosti in izogibanja, kar je lahko moteče za vsakdanje življenje.

Pomembno je razumeti, da je stres normalen del življenja, akutni stres pa je lahko v določenih situacijah celo koristen. Ko pa stres postane kroničen ali je posledica travmatičnega dogodka, ima lahko resne posledice za fizično in duševno zdravje. Za učinkovito obvladovanje stresa je pomembno, da določite vrsto stresa, ki ga doživljate, in sprejmete ukrepe za njegovo obvladovanje. To lahko vključuje postavljanje meja, učenje tehnik sproščanja ali iskanje strokovne pomoči. Poleg tega je pomembno, da skrbite zase, na primer dovolj spite, se zdravo prehranujete in ste redno telesno aktivni.

Na koncu naj povem, da obstajajo tri glavne vrste stresa: akutni stres, kronični stres in travmatski stres. Akutni stres je kratkotrajen in je lahko v določenih situacijah koristen, medtem ko imata kronični stres in travmatski stres lahko resen in trajen vpliv na zdravje. Z razumevanjem različnih vrst stresa lahko bolje prepoznamo, kdaj stres postane težava, in sprejmemo ukrepe za njegovo obvladovanje. Za učinkovito obvladovanje stresa in ohranjanje splošnega dobrega počutja je pomembno, da dobro skrbite zase in po potrebi poiščete strokovno pomoč.

## ***Simptomi stresa***

Večino časa smo vsi pod stresom in mnogi verjamejo, da razumejo stres ter ga lahko izkoristijo za čim boljše opravljanje dela. Vendar – ali se resnično zavedate, kaj so simptomi stresa in kako lahko vplivajo na vaše telo? Ko pri sebi kopičimo stres, le domnevamo, da se bo telo prilagodilo in opravilo z njim, toda ali je to res?

Dejstvo je, da je razumna raven stresa pri vsakomur drugačna. Tako je zato, ker je stres lahko čustven, fizičen ali psihičen, in če kadarkoli na katerem izmed teh področij presežete svoje zmožnosti prenašanja stresa, lahko zaradi tega utrpíte začasno ali celo dolgotrajno škodo, zaradi katere boste morda potrebovali celo strokovno zdravstveno pomoč.

Če ne ukrepate in ne poskušate ponovno vzpostaviti ravnovesja, boste kmalu opazili, da se opravljanje vaših vlog v življenju slabša: to pomeni, da bodo trpeli vaši odnosi z drugimi, da se bo sesulo vaše zdravje ali pa ne boste več sposobno ustrezno opravljati svojega dela.

Fizični znaki stresa so bolečine, ki lahko vključujejo glavobole, splošno utrujenost in otopelost. Če te simptome zanemarite, lahko vodijo v migrene, mišično napetost in okorelost.

Te spremembe osnovnega telesnega delovanja lahko povzročijo druge težave, kot so driska ali zaprtje, slabost in omotica. Ti znaki stresa pa lahko nadalje vodijo v nespečnost.

Ko je enkrat tako hudo, ljudje običajno posežejo po zdravilih, vendar zdravila, kot so na primer uspavalne tablete, lahko pomagajo le začasno. Mnogi si pomagajo z alkoholom. Uspavalne tablete in alkohol pa lahko vodijo v odvisnost.

Če ima prizadeta oseba že tako šibko srce, lahko ta kombinacija simptomov stresa povzroči bolečine v prsih, palpitacije in aritmijo, kar lahko nadalje celo naznanja bolezní srca. Seveda ni nujno, da pride do takega razvoja dogodkov.

Posamezniki se med seboj razlikujejo in imajo različno dobre zdravnike, treba pa je vedeti, da obstaja dokazana povezava med stresom in boleznimi srca.

Simptomi stresa se lahko izražajo tudi z vedenjskimi težavami. Pogosto se začnejo z nespečnostjo ali tako, da težko zaspimo in se zbudimo še vedno utrujeni. Če se stalno počutimo izčrpani, ima to negativen vpliv na naša čustva – ponavadi začnemo čustvovati na bolj negativen način. To pogosto pomeni, da je naše odzivanje pretirano, na primer, da znorimo na nekoga, ki postavi popolnoma razumno vprašanje.

Tako odzivanje pa lahko vodi v to, da se začne prizadeta oseba umikati iz družbe. Temu utegnejo kmalu slediti samopomilovanje, izolacija in izguba službe. Hitro lahko pride do depresije.

Zato se je treba naučiti, kako se izogniti temu, da bi izgubili tla pod nogami in padli vse globlje v brezno vsakodnevnega stresa. Ta proces se začne v glavi. Naučiti se moramo prepoznati, kdaj stvarjem nismo več kos, in se naučiti sproščanja.

Na voljo so številne učinkovite tehnike, med drugim meditacija, dihalne vaje, aromaterapija in predvajanje sproščujoče glasbe, s katerimi lahko umirite misli in se sprostite.

Ko se učite razumno spoprijemati z znaki stresa, si vzemite čas tudi za telesno razvajanje. To lahko storite na več načinov, med katerimi so zelo priljubljeni savnanje, masaža ali pedikura, nega obraza, manikura ali obisk frizerja.

Telesna vadba je prav tako dober način za lajšanje stresa, pri čemer se ni treba naprezati na vso moč. Polurni sprehod dvakrat dnevno večini ljudi zadostuje, morda pa vam postane všeč in potem ni omejitev – čim več, tem boljše.

Nazadnje lahko tudi dobro razmislite o svoji prehrani. Pri tem ni treba delati preveč drastičnih sprememb, vendar se lahko vprašate, ali

morda pijete preveč kokakole, kave ali čaja? Jeste preveč hitre hrane? Jeste dovolj sadja?

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**