

## Καθημερινό στρες; 13 τρόποι για να το...βάλουμε σε τάξη

Καθημερινό στρες; 13 τρόποι για να το...βάλουμε σε τάξη



Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος Υγείας

Οι επαγγελματικές απαιτήσεις, τα οικογενειακά «τρεξίματα», οι δυσκολίες της καθημερινότητάς μας εκτοξεύουν το καθημερινό στρες στα ύψη. Πώς μπορούμε να απαλλαγούμε από αυτό ή έστω να το διαχειριστούμε;

Το στρες μακροπρόθεσμα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για καταστάσεις υγείας, όπως οι καρδιακές παθήσεις, οι αγχώδεις διαταραχές, η κατάθλιψη κ.ά.

Προκειμένου, λοιπόν, να μην μας προκαλεί το καθημερινό στρες ένα... επιπλέον άγχος για την υγεία μας, φροντίζουμε να εφαρμόζουμε τις ακόλουθες συμβουλές:

**1.Κάνουμε μια λίστα υποχρεώσεων** οργανωμένη κατά προτεραιότητα.

Θέτουμε ρεαλιστικές προθεσμίες και εργαζόμαστε «προς τα κάτω», αφήνοντας στο τέλος τις λιγότερο σημαντικές υποχρεώσεις της λίστας. Διεκπεραιώνουμε όσα πρέπει να γίνουν άμεσα και δίνουμε στον εαυτό μας μια... ανάσα.

**2.Μαθαίνουμε να λέμε όχι.** Για να μειώνουμε το άγχος και να προστατεύουμε την ψυχική μας υγεία, φροντίζουμε να λέμε «όχι» πιο συχνά. Επιλέγουμε τι μπορούμε να αναλάβουμε και τι όχι και θέτουμε όρια, ειδικά στους ανθρώπους που έχουν το «ταλέντο» να μας προσθέτουν άγχος.

**3.Γυμναζόμαστε.** Η τακτική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την ψυχική μας υγεία. Ακόμη και ένας γρήγορος περίπατος 10 λεπτών μπορεί να μας βοηθήσει να «κάψουμε» τις ορμόνες του στρες, να αντιμετωπίσουμε την ένταση των μυών και να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας.

**4.Μειώνουμε την πρόσληψη καφεΐνης.** Η καφεΐνη, η οποία βρίσκεται στον καφέ, το τσάι, τη σοκολάτα και τα ενεργειακά ποτά, διεγείρει το κεντρικό νευρικό μας σύστημα. Εάν η καφεΐνη μας κάνει νευρικούς ή ανήσυχους, πρέπει να εξετάσουμε το ενδεχόμενο μείωσής της, αντικαθιστώντας την με καφέ χωρίς καφεΐνη, χυμούς ή νερό.

**5.Υιοθετούμε μια ισορροπημένη διατροφή.** Η ισορροπημένη διατροφή συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της συνολικής μας υγείας. Όσον αφορά στο κομμάτι του στρες, καλό είναι να εντάξουμε στο καθημερινό μας διαιτολόγιο φρούτα και λαχανικά που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες, να περιορίσουμε τη ζάχαρη και τα κορεσμένα λιπαρά.

**6.Ελαχιστοποιούμε τον χρόνο μπροστά σε οθόνη.** Ο υπερβολικός χρόνος μπροστά σε οθόνες συνδέεται με χαμηλότερη ψυχολογική ευεξία και αυξημένα επίπεδα άγχους τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά. Επιπλέον, ο χρόνος μπροστά στην οθόνη μπορεί να επηρεάσει αρνητικά και τον ύπνο μας, γεγονός που μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα στρες.

**7.Περνάμε χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά μας.** Η ύπαρξη ενός δικτύου κοινωνικής υποστήριξης είναι σημαντική για τη συνολική ψυχική μας υγεία. Η κοινωνική υποστήριξη από τους φίλους και την οικογένεια μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε στιγμές έντονου άγχους.

**8.Περνάμε χρόνο με το κατοικίδιο μας.** Ένα χαριτωμένο κατοικίδιο ζώακι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες και να βελτιώσει τη διάθεσή μας. Όταν αγκαλιάζουμε ή αγγίζουμε το κατοικίδιο ζώο μας, το σώμα μας απελευθερώνει ωκυτοκίνη, μια ορμόνη που συνδέεται με θετική διάθεση.

**9.Περνάμε χρόνο στη φύση.** Το να περνάμε περισσότερο χρόνο έξω μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες. Η πεζοπορία και το κάμπινγκ είναι εξαιρετικές επιλογές, αλλά, ακόμη και σε μια αστική περιοχή, μπορούμε να αναζητήσουμε χώρους πρασίνου, όπως τοπικά πάρκα και βοτανικούς κήπους.

**10.Κάνουμε ασκήσεις αναπνοής.** Όταν εισπνέουμε βαθιά από τη μύτη μας, οι πνεύμονές μας επεκτείνονται πλήρως και η κοιλιά μας φουσκώνει. Αυτό βοηθά στην επιβράδυνση του καρδιακού ρυθμού μας, επιτρέποντάς μας να αισθανόμαστε πιο ήρεμοι.

**11.Κάνουμε γιόγκα.** Η γιόγκα αποτελεί μια δημοφιλή μέθοδο ανακούφισης από το στρες.Ενώ τα στίλ γιόγκα διαφέρουν, τα περισσότερα μοιράζονται έναν κοινό στόχο, να ενώσουμε το σώμα και το μυαλό μας. Και αυτό επιτυγχάνεται με την επίγνωση του σώματος και της αναπνοής, η οποία επηρεάζει θετικά το νευρικό μας σύστημα και την αντίδραση στο στρες.

**12.Ακούμε χαλαρωτική μουσική.** Σε αντίθεση με τον δυνατό θόρυβο, η ευχάριστη μουσική μπορεί να βοηθήσει στη χαλάρωση από το άγχος, υπό την προϋπόθεση ότι είμαστε «παρόντες» και αφοσιωνόμαστε στους ήχους που ακούμε.

**13.Γελάμε.** Το γέλιο μειώνει την έκκριση των ορμονών του στρες και, έτσι, μπορεί να μας βοηθήσει σημαντικά σε καταστάσεις έντονου άγχους. Ταυτόχρονα, μας χαρίζει χαρά, αισιοδοξία και ελπίδα. Και επειδή το γέλιο δεν είναι εύκολη υπόθεση τελικά στην καθημερινότητά μας, όταν είμαστε εξαιρετικά στρεσαρισμένοι, μπορούμε να παρακολουθήσουμε αστεία videos online, μια ταινία ή τηλεοπτική σειρά που ξέρουμε ότι θα «λειτουργήσει» για εμάς ή να επιλέξουμε να είμαστε με αγαπημένα άτομα που μας φτιάχνουν τη διάθεση.

### Πηγές

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/top-ways-to-reduce-daily-stress> - last accessed 17/5/2024

<https://www.healthline.com/nutrition/16-ways-relieve-stress-anxiety> - last accessed 17/5/2024

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

GR-NON-2024-00080-MAY24



Ακολουθήστε μας



Επικοινωνήστε μαζί μας | Δήλωση Ιδιωτικότητας | Δήλωση για τα Cookies | Όροι Χρήσης | Αναφορά Ανεπιθύμητων Συμβάντων | Ιατρική Ενημέρωση

Βοηθήστε να γίνει το φάρμακο πιο ασφαλές και ασφαφέστε. ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για ΟΛΑ τα φάρμακα Συμπληρώνοντας την «ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»

NON-2023-5472-II IN23