

# Stres pod specjalnym nadzorem



Nie ulega wątpliwości, że ostatnimi czasy słowo „stres” zyskało na popularności. Stres w pracy, w domu, na co dzień i od święta, nie odpuszcza nikomu. Ale choć kojarzy się negatywnie, faktycznie ma nam pomagać w wyjściu z opresji. Dlaczego więc traktujemy go jak wroga i kiedy naprawdę zaczyna nam szkodzić?

Reakcja stresowa to „spadek” po naszych prapraprzodkach: ukształtowała się w czasach, kiedy musieli oni przeżyć w środowisku pełnym drapieżników. Wobec groźnego niebezpieczeństwem spotkania oko w oko z jednym z nich mogli albo walczyć, albo uciekać – dziś sytuacja, w której czujemy się niepewnie, uruchamia właśnie ten drzemiący w podświadomości atawistyczny wybór obrony. Wystarczy naprawdę niewiele, by w naszym ciele nastąpił szereg charakterystycznych zmian fizjologicznych: tuż przed ważną rozmową serce zaczyna bić jak szalone, oddech ulega przyspieszeniu, a mięśnie silnemu napięciu. Niektórym „cierpie” skóra, pokrywając się tzw. „gęsią skórą”, innym pocą się dłonie, jeszcze inni skarżą się na suchość w ustach. Cóż, nasze ciała po prostu nie rozumieją, że będziemy tylko prosić szefa o podwyżkę, a nie walczyć ze stadem rozwścieczonych smoków – mobilizują swoje siły po to, by... przeżyć.

## Hormonalne domino

Kiedy się denerwujemy, „dowodzenie” nad naszym umysłem i ciałem przejmuje pod-

wzgórze, kontrolujące autonomiczny układ nerwowy zarządzający z kolei narządami wewnętrznymi. Na rozkaz pracy na najwyższych obrotach wzrasta niemal natychmiast produkcja ponad trzydziestu hormonów, odpowiedzialnych za wszystkie reakcje organizmu. Szczególną rolę odgrywają tutaj nadnercza wydzielające duże ilości adrenaliny, związku, który usprawnia i przyspiesza komunikację między komórkami nerwowymi – dzięki temu organizm odpowiednio przygotowuje się do działania. Efektem jego mobilizacji jest po pierwsze zmniejszenie dostawy krwi do tych miejsc, które nie będą brały udziału w planowanej „walce” i skierowanie jej tam, gdzie będzie najbardziej potrzebna. I tak zwężone naczynia krwionośne nie doprowadzają krwi do skóry, co odczuwamy właśnie jako jej „stroszenie” i cierpienie, a rozszerzone tętnice i żyły wieńcowe tłoczą jej większe ilości do serca. Dzięki temu staje się ono bardziej wydolne i może bić szybciej – podnosi się też ciśnienie krwi.

Po drugie organizm, który szykuje się do walki, przewiduje większe zużycie energii

– dlatego dochodzi do uwolnienia zmagazynowanych w wątrobie cukrów, „paliwa” dla wszystkich komórek ciała. Stąd w momencie największego zdenerwowania niemal nie odczuwamy głodu, a skosztowanie choćby kawałeczka ulubionego deseru jest ostatnią sprawą, o której myślimy. Możemy też zauważyć, że w irytującej nas sytuacji głębiej i szybciej oddychamy – organizm zaopatruje się w ten sposób w konieczną, większą niż normalnie ilość tlenu. Źrenice ulegają rozszerzeniu, bo oko szykuje się do patrzenia w dal i szukania ewentualnej drogi ucieżki. Ale to nie wszystko: oprócz zmian w zachowaniu i wyglądzie, które możemy zauważyć, nasze ciało przygotowuje się do walki także wewnątrz ustroju: we krwi zwiększa się ilość leukocytów odpowiedzialnych za niszczenie wirusów i bakterii oraz wzrasta liczba trombocytów, płytek krwi, by w razie urazu szybciej zatamować zranienie. Nasza odporność na ból staje się też silniejsza – przez dłuższą chwilę możemy nie odczuwać nawet dość istotnych dolegliwości.

## Sojusznik i wróg

Stres kojarzy się nam zazwyczaj z nieprzyjemną sytuacją, której towarzyszą negatywne uczucia i odczucia o różnej intensywności. Na pewno zdecydowanie bardziej zdenerwuje nas samochodowa stłuczka czy odwołany wakacyjny wyjazd, niż niezapowiedziana wizyta gości czy spóźnienie do pracy, w której nikt nie wymaga skrupulatnej punktualności, prawda? Mało kto jednak wie, że stresorem mogą być również całkiem przyjemne sytuacje, takie jak np. pierwsza randka, ślub, obecność na głośnej medialnie premierze czy odbiór nagrody wysokiej rangi. Dla naszej psychiki ważne jest bowiem nie tyle samo wydarzenie, co jego ocena i znaczenie w kontekście naszej aktualnej sytuacji życiowej. Kiedy stwierdzimy, że to, z czym musimy się zmierzyć jest dla nas zarówno bardzo istotne, jak i zdecydowanie trudne, możemy mieć pewność, że poziom stresu osiągnął

# NERVOMIX

Kapsułki twarde Produkt złożony

## zdrowy sen, spokojny dzień...

### Nervomix – zioła w kapsułkach:

- gdy odczuwamy wahania nastrojów,
- gdy mamy poczucie wewnętrznego niepokoju,
- w zaburzeniach snu



**Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na składniki preparatu. Nie zaleca się stosowania produktu NERVOMIX u osób nietolerujących waleriany.**

*Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.*

*Tradycyjny produkt leczniczy z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.*

Podmiot odpowiedzialny: AGROPHARM S.A.  
95-080 Tuszyn, ul. Starościanańska 33, Tel/fax: 0 42614 32 85  
www.nervomix.pl

 **AGROPHARM®**

maksimum. Pamiętajmy jednak, że każdy – a szczególnie pozytywny – powód stresu zawsze motywuje do działania, pomagając nam błyskawicznie zareagować na problem i znaleźć rozwiązanie. Stres jest więc nam potrzebny: po pierwsze po to, by radzić sobie z codziennymi, nawet bagatelnyymi przeciwnościami, po drugie dla zdobywania doświadczeń i nowych umiejętności. Zawsze stanowi wyzwanie, które możemy podjąć dla zdobycia upatrzonego celu, dodaje „pikanterii” zwykłym, codziennym sprawom, uczy zaradności i pozwala na lepsze poznanie własnych reakcji emocjonalnych i racjonalnych.

### Alarm zażegnany?

Jeśli stres, który wytrącił nas z równowagi – nieważne, czy jego powody były negatywne czy pozytywne – był krótkotrwały, a problem został satysfakcjonująco rozwiązany, nasz organizm bez żadnego uszczerbku na zdrowiu w ciągu kilkadziesiąt minut uspokoi się i odpręży. Gdy jednak działanie stresora przedłuża się, wchodzimy w tzw. stadium odporności, w którym nasze ciało i umysł starają się przystosować do nowych, nie zawsze zresztą komfortowych, warunków. I choć charakterystyczne dla zdenerwowania objawy znikają, napięcie psychosomatyczne może utrzymywać się bardzo długo. Pół biedy, jeśli ulegnie wreszcie rozładowaniu. Gorzej, gdy stres nie mija lub denerwujące nas okoliczności powtarzają się w bliskich odstępach czasu – może wtedy dojść do stanu wyczerpania, w którym organizm nie będzie potrafił już sprawnie funkcjonować. Zaburzona równowaga hormonalna negatywnie wpływa na pracę niemal wszystkich układów, m.in. immunologicznego, krwionośnego, pokarmowego i oddechowego, nie pozwala też na prawidłowe funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Przedłużające się napięcie osłabia system odpornościowy organizmu, co jest niemal jednoznacznie z podwyższonym ryzykiem chorób infekcyjnych i grzybiczych, a u alergików skutkuje zaostrzeniem dolegliwości

związanych z uczuleniem. Do tego wysoki poziom adrenaliny i kortyzolu wywołuje lub pogłębia istniejące już choroby układu trawiennego (nieżyt żołądka, choroba wrzodowa, zespół nadpobudliwego jelita, zapalenie jelita grubego) i jednocześnie zaburza łaknienie, hamując apetyt lub też nadmiernie go pobudzając. To wyjaśnia, dlaczego niektóre osoby pod wpływem stresu potrafią błyskawicznie stracić na wadze, a inne przytyć w bardzo krótkim czasie.

Długo utrzymujące się napięcie odpowiada też za przeciążenie kręgosłupa, zwłaszcza w odcinku szyjnym i barkowym, czego rezultatem mogą być długo utrzymujące się bóle i sztywność pleców. Natomiast gorsza praca układu krwionośnego sprawia, że odczuwamy częste bóle i zawroty głowy, gorzej też zapamiętujemy, kojarzymy i uczymy się.

### Relaks jak recepta

Pewne jest, że stan emocjonalny ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Długotrwały „dolek” psychiczny może niestety przyczynić się do powstania i pogorszenia wielu schorzeń. Dlatego starajmy się unikać niepotrzebnie irytujących sytuacji, a jeśli już się nam przytrafią, uczmy się kontrolować własne emocje, próbujmy zapanować nad stresem. Przede wszystkim musimy nauczyć się odpowiednio odreagowywać skumulowane emocje, rozładowywać napięcie i dobrze się relaksować.

Wybór odprężającego nas rytuału powinien zależeć od naszego stylu życia i temperamentu: osobie niecierplivej i pełnej energii zajęcia z medytacji czy jogi, wymagającej zresztą ogromnego skupienia i pokory wobec własnych możliwości, wydadzą się zbyt statyczne i pewnie... irytujące. Niespokojny duch lepiej rozładuje napięcie podczas uprawiania ekstremalnych sportów i silnego fizycznego zmęczenia. I odwrotnie – introwertyka, który tłum w sobie uczucia i nie znosi ryzyka, szybkie tempo niektórych aktywności tylko dodatkowo zdenerwuje i zniechęci. Dlatego znajdziemy swoją własną „odskocznnię” od problemów, zgodną

z naszymi upodobaniami – przecież to, co pomaga odprężyć się koleżance, niekoniecznie będzie nam odpowiadało. Róbmy po prostu wszystko, co sprawia nam przyjemność: niech to będzie słuchanie muzyki, seria zabiegów czy masaży w SPA lub dziki rajd jeepami po lesie i skoki spadochronowe. Wybierzmy się do kina na miłą, nastrojową komedię, spotkajmy się z przyjaciółmi w naszej ulubionej knajpcie, pójdźmy na spacer z bliską osobą. I rozpieszczajmy się jak najczęściej! Nie wolno dopuszczać do tego, by stres się kumulował, dlatego starajmy się codziennie zadbać o chwilę tylko dla siebie, podczas której wyciszymy się i uspokoiemy. Pomocne, zwłaszcza gdy trwamy w głębokim stresie, mogą okazać się też różnego rodzaju techniki analizujące powody zdenerwowania i nasze reakcje, np. wynotowanie poszczególnych sytuacji, które wywołują w nas niechęć, niepokój czy napięcie, wraz z ich okolicznościami i np. osobami, których

zachowanie sprawiło nam przykrość. Można też porozmawiać o kłopotach z kimś, do kogo mamy zaufanie – często zwierzenie się bliższej osobie przyspiesza proces „odbicia się z dna”, czyli po prostu podjęcia próby rozwiązania problemu.

Przekonajmy się też o działaniu łagodnie uspokajających naparów i herbatek ziołowych, np. z melisy, lawendy, szyszki chmielu, rumianku, dziurawca i passiflory. Wyciągi z ziół świetnie sprawdzają się też jako dodatki do relaksujących i nasennych kąpeli, są także często składnikami preparatów aptecznych (np. ziołowych tabletek, kapsulek). „Odstresowujące” działanie mają także preparaty z magnezem. Pierwiastek ten wykazuje bowiem działanie uspokajające, hamujące skutki długotrwałego zdenerwowania i przemęczenia. Suplementacja preparatów magnezu, najlepiej z witaminą B<sub>6</sub>, która ułatwia jego wchłanianie, pozwoli nam przezwyciężyć stres i cieszyć się wspólnym samopoczuciem!

REKLAMA

# Magsolvit B<sub>6</sub>

**MAGSOLVIT B<sub>6</sub> (48 mg Mg<sup>2+</sup>+5 mg)/ 5 ml syrop**  
Syrop o smaku truskawkowym, nie zawierający sacharozę

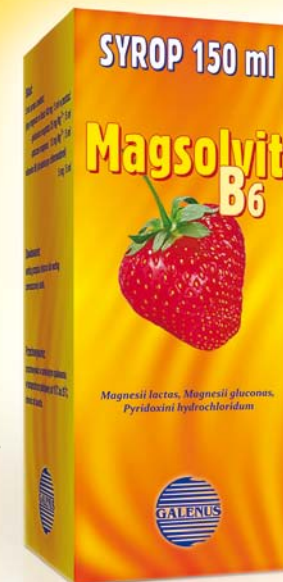
**Skład:**  
5 ml syropu zawiera 48 mg jonów magnezowych w postaci 623 mg magnezu glukonianu i 129 mg magnezu mleczanu oraz 5 mg pirydoksyny chlorowodorku

**Wskazania do stosowania:**  
Produkt leczniczy Magsolvit B<sub>6</sub> zalecany jest w zapobieganiu i uzupełnieniu niedoborów magnezu i witaminy B<sub>6</sub>, zwłaszcza u dzieci

**Dawkowanie i sposób podawania:**  
Magsolvit B<sub>6</sub> nie jest zalecany do stosowania u dzieci poniżej 4. roku życia ze względu na niewystarczającą ilość danych dotyczących bezpieczeństwa stosowania. Dorośli i dzieci od 8 roku życia 10 ml syropu na dobę w dwóch dawkach; dzieci 4-7 roku życia: 5 ml syropu na dobę w dwóch dawkach. Lek stosuje się po posiłkach.

**Przeciwwskazania:**  
Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, antybiotykoterapia, biegunka, hipermagnezemia, hiperwitaminoza B<sub>6</sub>, ostra niewydolność nerek, znaczne niedociśnienie tętnicze, blok przedsionkowo-komorowy

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



Numer pozwolenia Nr 9115