

Kako se osloboditi stresa – metode, vežbe, navike i ishrana



U ovom tekstu ćete saznati: kako se osloboditi stresa, kako smanjiti stres i izboriti se sa njim?

Mnogi se pitaju kako se osloboditi stresa? Koliko puta vam se desilo da se osećate potpuno iscrpljeno i umorno, bilo da je umor fizičke ili psihičke prirode? Ne možete da saberete misli i da se skoncentrišete na posao koji radite?

Nekoliko puta godišnje vam pada imunitet i oboljevate od raznih bolesti, jer vaš imuni sistem ne može da se oporavi.

Sve ovo govori da je vaš organizam pod velikim stresom i da je time vaše zdravlje dovedeno u pitanje.

Da biste spasili svoj organizam i pomogli mu da se izbori sa stresom potrebno je da promenite navike. Samim tim pokušajte da uz pomoć ovih saveta rešite problem prekomernog nakupljanja napetosti.

Postoje vežbe koje će doprineti tome da se osećate bolje i da naučite da za kratko vreme napunite baterije i ispraznite svoje ćelije od stresa.

1. Buđenje započnite vežbama istezanja

Jedan od načina kako smanjiti stres je jutarnje razgibavanje, to je nešto što će sigurno prijati vašem organizmu. Ono je jako dobro za vaše uspavane ćelije i mišiće, a neće vam oduzeti mnogo dragocenog vremena.

Dva do tri minuta istezanja čim ustanete dovešće do toga da krv jurne kroz krvne sudove i da se osetite kao da ćete da poletite. Ukoliko posmatrate životinje one nikad neće ustati pre nego što lenjo protegnu celo telo.

Isto bi trebalo da rade i ljudi. Razmena kiseonika se vrši između ćelija i oslobađa se nakupljena napetost u svim delovima tela.

Ukoliko pak napetost osetite u toku dana, pokušajte češće da ustanete i da se istegnute tako što ćete podići ruke iznad glave što više, zatim se sagnuti i dohvatiti prste na nogama. Zatim prste na nogama podignite na gore i zadržite, pa se opustite i vežbu ponovite nekoliko puta, najbolje dok ne osetite da napetost popušta.

2. Vežbe disanja protiv stresa

Na pitanje kako se osloboditi strsa ili kako smanjiti stres su vežbe disanja.

Iako možda zvuči neverovatno, naučno je dokazano da vežbe disanja pozitivno utiču na oslobađanje organizma od stresa.

Nekoliko kratikih vežbi disanja mogu doprineti da se vaše telo oseća kao posle dobre masaže. Ono što je potrebno to je da se tih nekoliko minuta opustite i da ne obraćate pažnju ni na šta drugo osim na disanje.

Da bi vežbe disanja bile efikasne potrebno je da dišete polako i ujednačeno, duboko i da udišete vazduh kroz usta, pa ga lagano izdišete kroz nos. Izdisaj bi trebalo da bude duži od udisaja.

Možda će vam u početku biti teško da se se skoncentrišete samo na disanje, ali vremenom se naviknete i to postaje rutina.

Za početak možete da brojite u sebi dok izdištete i udišete. Ravnomernim i ujednačenim disanjem vaše telo dolazi u fazu opuštanja što veoma pogoduje otpuštanju napetosti i vraćanju tela u ravnotežu.

3. Šetnja i kretanje u borbi protiv stresa

Jedan od boljih načina kako se osloboditi stresa ili kako se izboriti sa stresom je šetnja. Šetnja sama po sebi blagotvorno deluje na organizam čoveka.

Uključite u nju metode koje podrazumeva meditativna šetnja, a to su osnove pravilnog disanja i učinićete veliku uslugu svom organizmu u borbi protiv najvećeg neprijatelja današnjeg čoveka, stresa.

Kada smo u izolaciji mogućnosti za šetnju i kretanje su ograničene. Budite kreativni! Plešite, skačite, istežite se, sređujte sobu, radite vežbe, jogu...

4. Udobno se smestite i prepustite opuštanju

Ukoliko imate mogućnost da napravite makar kratku pauzu, iskoristite je na pravi način. Ili ako se ne krećete puno ili ne volite da se krećete, ovo će vam pomoći da se oslobodite stresa.

Sedite na udobnu stolicu ili pod i smestite se u položaj za meditaciju. Bitno je da vaša kičma bude prava kako biste celo telo držali u pravilnom položaju.

Za oslobodenje stresa glavnu ulogu u ovoj vežbi ima položaj tela, ravna leđa, noge savijene u kolenima, tako da se omogući protok energije kroz celo telo.

Udahnite duboko, tako da vazduh ispuni cela pluća, zadržite kratko dah, pa lagano ispuštite vazduh do kraja.

Prilikom udisaja brojte do tri, pa izdahnite. Ovaj postupak ponavljajte što više puta, mada je rezultat vidljiv već posle trećeg ponavljanja.

5. Unosom odgovarajućih namirnica smanjite stres

Uravnotežena i izbalansirana ishrana igra važnu ulogu za oraganizam u celosti, pa tako ona utiče i na nivo smanjenja stresa koji se nagomilava u organizmu.

Postoje namirnice koje naučno dokazano utiču na vaše raspoloženje i koje se preporučuju kod ljudi koji su često pod stresom. Ovo su namirnice koje pomažu u smanjenju stresa.

Lisnato zeleno povrće i mahunarke obiluju folnom kiselinom, koja pozitivno utiče na raspoloženje ljudi, Samim tim se preporučuje da se bar jednom nedeljno na vašem tanjiru nađu blitva, spanać, sočivo, boranija.

Pored njih, namirnice koje su bogate selenom dižu nivo raspoloženja i smanjuju stres, a on se obilno nalazi u koštunjavom voću i morskim plodovima.

Zato dajte sebi oduška i počastite se šakom badema, indijskog oraha, lešnika ili pak nekim dobrim specijalitetom iz morskih dubina, učinićete da vaše raspoloženje bude mnogo bolje.

Pored ovih namirnica poznato je i da čokolada izaziva proizvodnju hormona sreće, pa nije loše da povremeno uzmete kockicu, dve neke kvalitetne crne čokolade.

6. Smeh proveren lek protiv stresa

Smeh kao smeh je proveren lek koji baš mnogo pomaže da se izborite sa stresom.

Kada osetite da su vaše rezerve na minimumu i da vam je potreban predah, najbolji način da povratite makar deo energije i rešite se nakupljenog stresa je smeh.

Napravite kratku pauzu i pronađite način da podstaknete sebe na smeh tako što ćete se našaliti sa duhovitim kolegama, ukoliko ih imate, ili pak pronaći neke vama drage snimke koji vam bude lepa sećanja ili u krajnjoj liniji neki snimak na internetu koji će vas dovesti do suza.

Tom prilikom smejte se na glas, neka vam ne bude neprijatno zbog okoline, jer je tako učinak na stres mnogo jači.

Nakon nekoliko minuta intenzivnog smeha, kroz vaše telo prostruji krv i napetost u većini slučajeva nestane. Ponovite ovo nekoliko puta u toku dana i videćete da ćete se mnogo bolje osećati. Ne zaboravite, smejte se na sav glas jer je to izuzetno dobra tehnika.

7. Slušajte vašu omiljenu muziku

Muzika je lek za dušu, često se može čuti od stručnjaka.

Dobra i kvalitetna muzika pozitivno utiče na stvaranje hormona sreće, pa vam slušanje omiljene pesme može podići nivo raspoloženja veoma brzo.

Zato ukoliko imate mogućnost, da bar pola sata dnevno pustite vašu omiljenu plejlistu. To će Vam pomoći da uživajte u notama koje ulaze u vaše moždane ćelije i šalju pozitivne vibracije kroz celo telo. Čime se napetost smanjuje i stres se oslobađa iz vašeg tela.

Kada ste sami kod kuće uključite glasno muziku, zapevajte, zaigrajte time ćete opustiti sve vaše mišiće a zadovoljstvo će biti izuzetno.

8. Hidrirajte telo unošenjem dovoljne količine tečnosti

Ako osetite da ste umorni, nervozni i da vam često pada koncentracija, napravite kratku pauzu. Popijte čašu ne previše hladne vode, koja će aktivirati deo mozga koji je zadužen za smirenje i opuštanje pa ćete tako doprineti smanjenju stresa.

Čest uzročnik pada imuniteta je upravo stres, koji može nastati i kao posledica neadekvatne ishrane ili malog unošenja tečnosti.

Tada ćelije pate, jer nemaju dovoljno kiseonika, a i to je jedan vid stresa koji možemo odgovornim ponašanjem da predupredimo.

Blagi biljni čajevi i sveže ceđeni sokovi se preporučuju kod hroničnog umora i stresa. Pored unutrašnje hidratacije, ništa manju ulogu nema i spoljna hidratacija. Ukoliko imate mogućnosti, pripremite toplu kupku sa eteričnim uljima lavande, mente, sandalovine, ruzmarina, koji povoljno utiču na opuštanje.

Ako pak nemate mogućnosti i vremena za opuštajuće kupke, i kratko tuširanje podićiće vaše raspoloženje i znatno smanjiti nakupljenu napetost.

U slobodno vreme se bavite sportom, idite na trčanje, plivanje, opustite se uz dobar film ili izađite sa društvom. To će doprineti tome da se lakše izborite sa stresom koji je postao deo svakodnevnog života gotovo svih ljudi.

9. Dobrom organizacijom protiv stresa

Dobra organizacija je nešto što će vam pomoći da na vreme završite sve predviđene obaveze. Organizujte prostor za učenje. Napravite dnevni i nedeljni plan rada. Obeležite na planu kada ispunite planiranu obavezu. Osmislite način da sebe nagradite kada ispunite plan.

Pre nego što odete na spavanje, spremite sve stvari koje su vam potrebne za ujutru. To će značajno umanjiti stres usled jutarnje gužve, koja može mnogo da doprinese da ceo dan budete skloni nerviranju.

Umesto da ujutru tražite stvari, jurite za izgubljenim čarapama ili drugim stvarima, tih petnaestak minuta iskoristite tako da svoj organizam opustite i uradite neku od vežbica koje se preporučuju za smanjenje stresa.

Ne dozvolite da vaše telo trpi, učinite sve što je u vašoj moći da se što više rasteretite. I na taj način sačuvate sebe i svoje zdravlje i samim tim ćete pobediti stres.

Nije retkost da čujete da mladi često obolevaju od različitih bolesti koje nastaju kao posledica nezdravog života. Počev od nedostatka sna, preko svih problema sa kojima se srećemo u pogledu finansija, ljubavnih trzavica, porodičnih problema.

Sledite neke od saveta koje preporučuju psiholozi i psihijatri, koji će Vam sigurno dosta pomoci.

Vodite koliko toliko zdrav život, prilagodite način ishrane vašim potrebama, izbegavajte sve potencijalno stresne situacije. Nađite neki hobi koji će Vam u nekim stresnim situacijama dobro doći da skrenete misli.

Od izuzetno velikog značaja je podrška porodice tj. Voljene osobe, ljubav prema porodici ili bavljenje nekim stvarima koje zaista volite. Zato se trudite da uvek svoje emocije usmeravate na pozitivne i lepe stvari. A one mračne i teške ipak ostavite negde po strani.

Tako ćete svoj organizam poštediti bespotrebnog stresa.

Sledeći ove savete, na duže staze, uspostavićete balans i ravnotežu. To znači da ćete naći načine da se u što većoj meri odbranite od najvećeg ljudskog neprijatelja u 21.veku.

I NE ZABORAVITE – SVE ĆE OVO PROĆI!