

Stres

Mnogi će ljudi reći da žive stresnim načinom života. No znate li što je to zapravo stres, koliko nam zaista šteti i kako se možete zaštititi?

Što je stres?

Današnji način života vrlo je ubrzan. Nedostak vremena za sebe i obitelj, pritisci na poslu, fakultetu ili školi, zadani rokovi i prevelika očekivanja uzrok su stresa.

Stresni poremećaj izaziva lučenje hormona adrenalina i kortisola koji pripremaju organizam za reakciju bijega čija je svrha očuvanje pojedinca u situacijama opasnim po život. Adrenalin stimulira čitavo tijelo. Ubrzava srčani ritam i disanje, potiče aktivnost mišića i stezanje perifernih žila. Sve je to priprema tijela za brzu reakciju, nagli skok, trk ili pokret kojim se izbjegava opasnost.

U suvremenom svijetu potreba za ovom reakcijom je smanjena. Ipak, u nedostatku stvarnih pogibelji, naši evolucijski mehanizmi djeluju i u svakodnevnim situacijama koje nisu opasne po život. U stresnim uvjetima organizam prepoznaje napad na vlastitu sigurnost te se osjeća ugroženim. Započinje lučenje adrenalina a to znači da čovjek i dalje sjedi u svom uredu, ili kod kuće, srce mu ubrzano kuca, krvni pritisak mu je povišen, disanje ubrzano, šećer u krvi raste.

Simptomi i opasnosti

Ova reakcija tijela kod mnogih se ljudi odvija svakodnevno kroz dulje vrijeme te iscrpljuje organizam i dovodi do stanja koje nazivamo *stresni poremećaj*, a koje se manifestira na psihičkoj i fizičkoj razini ne štedeći pri tom niti jedan sustav u tijelu. Čovjek osjeća kronični umor, napetost i bezvoljnost. Javlja se nesаница, potištenost i depresija, sklonost konzumaciji alkohola i nikotina. Na fizičkoj razini javlja se povišeni krvni tlak, ubrzani srčani ritam, palpitacije. Probavne smetnje su gastritis i bolovi u želucu, slaba probava, zatvor ili proljev, spastični kolon. Može doći do poremećaja u radu štitnjače, gušterače i nadbubrežne žlijezde, poremećaja spavanja, pojačanog znojenja, masne kože i kose, bolova u mišićima i kralježnici. Naposljetku, svi navedeni čimbenici uzrokuju pad imuniteta te čine organizam podložnim infekcijama.

Dugotrajni stres bez terapije može dovesti do teških poremećaja i bolesti poput aritmija, srčanog udara, karcinoma, autoimunih poremećaja, teške depresije. Postoje različite tehnike i pripravci koji pomažu ljudima da prebrode djelovanje stresa. Cilj je adaptacija na stres i njegovo prihvaćanje kao dio normalne svakodnevnice.

Stres menadžment

Prvo je potrebno odrediti stupanj oštećenja organizma. Neophodno je utvrditi tjelesnu težinu, šećer, trigliceride i kolesterol u krvi, krvni tlak te prehrabene navike i obaviti savjetovanje o njihovoj promjeni ukoliko je potrebno.

Nakon toga pristupa se djelovanju na postojeće simptome. Potrebno je regulirati fizičku aktivnost. Nakon dijagnostike provodi se kura detoksikacije sa limfnom drenažom,

kako bi se uklonile sve štetne tvari nagomilane u organizmu (detoksikacija je opisana u prethodnoj Butigi). Zatim se pristupa olakšavanju simptoma i opuštanju. U tu svrhu najbolje je primjeniti cjelokupni antistresni program koji započinje masažom cijelog tijela. Radi se klasična ili aroma masaža. Eterična ulja imaju vrlo snažno djelovanje na svim razinama: fizičkoj, emotivnoj, mentalnoj i duhovnoj. Kod stresa koristimo ulja bergamota, mandarine, nerolija, geranija burbon, rimske kamilice, mažurana, melise ... Neka od ovih ulja primjenjuju se isključivo u masaži, dok se druga mogu uzimati i oralnim putem u obliku kapsula pa je neophodno savjetovanje sa profesionalnim aromaterapeutom. Na ovaj način se mogu koristiti samo visoke specifičnosti i kvalitete.

Akupunktura kao drevna kineska metoda može pomoći kod stresa. Tretiraju se točke odgovorne za ponovnu uspostavu uravnotežene cirkulacije energije u organizmu. Može se izvoditi klasična akupunktura iglicama ili bezbolna laserska akupunktura.

Svi organi našeg tijela zastupljeni su svojim refleksnim zonama u tabanima i dlanovima stoga refleksoterapija ima vrlo stimulativan učinak na regulaciju njihove funkcije.

Od ljekovitog bilja, kod stresa uvelike mogu pomoći ginseng, pasiflora, lipa, melisa, valerijana i žuti kokotac. Najkvalitetniji preparati su oni dobiveni od svježeg ljekovitog bilja (posebno SIPF preparati pasiflore, melise i žutog kokotca).

Prehranu treba obogatiti hranjivim tvarima, prvenstveno vitaminima i mineralima čija se zaliha smanjuje zbog stresa. Takvi preparati moraju sadržavati vitamine B kompleksa, aminokiseline taurin i arginin i element magnezij. Potrebno je da sastav preparata bude izbalansiran kako ne bi u organizam unijeli premalenu ili preveliku dozu vitamina ili minerala.

Proces uklanjanja stresa započinje intenzivnim tretmanima 2 do 3 puta tjedno, koji se zatim prilagođavaju potrebama klijenta. Cjelokupan proces najčešće traje dva do tri mjeseca. Tijekom procesa potrebno je raditi na svim gore navedenim razinama, kako bi oporavak i adaptacija na stres bili potpuni.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica