



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## Techniki relaksu – jak stres wpływa na zdrowie

**Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia online Techniki relaksu**

Marta Pyrchala-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl) [www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)

Stres stanowi główną przyczynę chorób, gdyż obniża odporność organizmu na choroby. Może być też przyczyną nowotworów – słaby układ odpornościowy źle sobie radzi z komórkami nowotworowymi.

**Przewlekły stres może być przyczyną takich dolegliwości, jak:**

- bóle głowy, szyi lub pleców,
- drżenie kończyn,
- kołatanie serca,
- suchość w gardle,
- problemy ze snem, bezsenność,
- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy,
- biegunki, zaparcia,
- nudności,
- nadwrażliwość jelit, tzw. IBS (Irritable Bowel Syndrome) – zespół jelita drażliwego,
- nadciśnienie tętnicze,
- podatność na infekcje (przeziębienia, grypa),
- schorzenia skóry (czyrak, grzybica).

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Stres katalizuje proces zachorowania i przyspiesza starzenie poprzez szybsze zużycie organizmu.

## **Ponadto:**

Wpływa na działanie ośrodków głodu i sytości w podwzgórzu, co powoduje nieregularne spożycie posiłków, objadanie się, jedzenie w pośpiechu, co z kolei wtórnie decyduje o otyłości, hipercholesterolemii, hiperglikemii, zawale mięśnia sercowego albo udarze mózgu.

Ponadto skóra pod wpływem stresu staje się poszarzała, mniej elastyczna, pojawiają się zmarszczki, podkrążone oczy, wypryski, egzemy skórne. Ogólnie spada odporność i samopoczucie zestresowanego człowieka.

## **Stres daje wiele objawów ze strony psychiki. Są to na przykład:**

- rozkojarzenie,
- bezsensowność,
- uczucie niepokoju,
- popadanie w nałogi,
- trudności w oddychaniu,
- nerwica i depresja,
- wrogie nastawienie do ludzi,
- niezadowolenie z seksu,
- myśli samobójcze,
- problemy w związkach.

## **Inne behawioralne i psychologiczne objawy stresu to m.in.:**

- gniew,
- złość,
- rozdrażnienie,
- nerwowość,
- lęk,
- depresja,

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

12-11-2012 12:00:00



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

- poczucie winy,
- zazdrość,
- obniżona samoocena,
- poczucie braku kontroli,
- niezdolność do koncentracji,
- natrętne myśli,
- wzmożone fantazjowanie,
- zachowania bierne lub agresywne,
- tiki nerwowe,
- zgrzytanie zębami,
- nadmierny pociąg do alkoholu,
- zwiększone spożycie kofeiny,
- obgryzanie paznokci,
- niechęć do seksu.

Kiedy stres jest stresem pozytywnym? Oto kilka wyznaczników, kiedy można uznać sytuację trudną za tzw. „**dobry stres**”:

- stres motywuje do działania,
- stres podnosi poziom energii,
- stres mobilizuje siły organizmu do walki,
- stres umożliwia koncentrację na problemie,
- stres staje się bodźcem do podejmowania wyzwań,
- dzięki stresowi człowiek stawia czoła przeciwnościom życiowym,
- umiarkowany stres jest czynnikiem rozwoju i towarzyszy każdej zmianie w życiu,
- stres wpływa na realizację ambitnych celów,
- stres sprzyja zdrowej rywalizacji.