

13 Αυγούστου 2016

Στρες: Συμπτώματα και λύσεις

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Απλές τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του προβλήματος

Είναι η ασθένεια του αιώνα, ωστόσο σπανίως αναγνωρίζουμε τα πραγματικά

συμπτώματά της, ώστε να μπορέσουμε να βελτιώσουμε με συστηματικό τρόπο την άμυνα του οργανισμού μας. Το στρες έχει ξεκάθαρα συμπτώματα και οι ερευνητές έχουν αναπτύξει σειρά τεχνικών αντιμετώπισής τους, οι οποίες στην ουσία στοχεύουν στο να επιτρέψουμε στο σώμα μας να νιώσει ασφάλεια και να εξέλθει από τους αυτοματοποιημένους μηχανισμούς επιβίωσης, την ένταση και την άμυνα, αναφέρει η Σαρλότ Γουάτς σε σχετικό άρθρο της στο Healthista.

Το μυαλό που τρέχει από τη μία αρνητική σκέψη στην άλλη, στην αυτοκριτική και στις κακές ιδέες αποτελεί ένδειξη ότι ο οργανισμός βρίσκεται σε στρες. Τα συμπτώματα εντείνονται ύστερα από ελλιπή ύπνο -γι' αυτό εκδηλώνονται συχνά νωρίς το πρωί- και συνοδεύονται από υπογλυκαιμία, προκαλώντας τον οργανισμό σε έκτακτη έκκριση αδρεναλίνης για να αποφευχθεί το υπογλυκαιμικό κώμα. Βραχυπρόθεσμα αντιμετωπίζονται με υποβολή σε ακούσματα που δρουν κατευναστικά -ιστορίες, ηχογραφημένα διηγήματα και νουβέλες- και διαλογισμό με μία δόση υψηλής πρωτεΐνης (συνιστάται μία μικρή ποσότητα αμύγδαλα). Μακροπρόθεσμα αναζητούνται συστηματικές μέθοδοι περιορισμού των εκκρίσεων κορτιζόλης και ασκήσεις που τονώνουν την ευελιξία του σώματος.

Η κόπωση των οφθαλμών, ιδιαίτερα σύνηθες σύμπτωμα της εποχής, καθώς περνάμε πολλές ώρες μπροστά σε οθόνες υπολογιστών και ηλεκτρονικών συσκευών, αντιμετωπίζεται με μασάζ στους βολβούς, διαλείμματα ανάπαυσης και επιθέματα αγγουριού και χαμομηλιού. Μακροπρόθεσμα απαιτείται απόφαση για απομάκρυνση της πηγής του προβλήματος (λιγότερες ώρες μπροστά στις ψηφιακές πηγές ακτινοβολίας, από το κινητό έως την τηλεόραση).

Σέλινο

Οι πονοκέφαλοι και η ένταση στο σαγόνι είναι από τις πρώτες αντιδράσεις ενός οργανισμού σε στρες. Πολλοί από τους πάσχοντες αντιμετωπίζουν τα συμπτώματα με γυμναστική και μασώντας μαστουνάκια σέλινου, το οποίο παρέχει στον οργανισμό με φυσικό τρόπο την ηρεμιστική χημική ουσία απιγενίνη.

Οι κράμπες και ο πόνος στην κοιλιακή χώρα προέρχονται επίσης συχνά από το στρες, καθώς από τις πρώτες εκδηλώσεις του είναι η αναστολή της διαδικασίας πέψης. Για να ηρεμήσουμε το νευρικό σύστημα, ξαπλώνουμε με τα πόδια λυγισμένα, τα χέρια ακουμπισμένα στην κοιλιά και προσέχουμε να κάνουμε πλήρη εκπνοή. Μακροπρόθεσμα φροντίζουμε να κρατάμε ζωντανά τα καλά βακτήρια του εντέρου μας με τροφές πλούσιες σε προβιοτικά, μαγνήσιο για να χαλαρώνουμε τους μυς, φρούτα, λαχανικά και ασφαλώς αμύγδαλα.

Πηγή: dimokratianews.gr