magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 31. 5. 2022 | redakce Vím, co jím

Jaký vliv má stres na naše zdraví a jak ho zvládnout?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jaky-vliv-ma-stres-na-nase-zdravi-a-jak-ho-zvladnout__s10012x20295.html

Práce, termíny, účty, domácí úkoly, domácí práce... a seznam by mohl pokračovat. Požadavky každodenního života nás vláčí různými směry, vyžadují čas a energii, kterou ne vždy máme. V určitém okamžiku se z pouhého udržování seznamu úkolů stane úkol sám o sobě. Když se tyto požadavky vymknou kontrole, mohou vést k až příliš známému pocitu stresu.

Co je to stres a jak působí na naše zdraví

Stres je obranná reakce našeho organismu, která ne vždy musí být na škodu.

Když zažíváme stres, vyplaví se nám do těla hormony kortizol a adrenalin. Tyto hormony způsobují tzv. reakci „bojuj nebo uteč“. Začne nám bušit srdce, stáhnou se nám cévy a náš dech se zrychlí. Tělo je připraveno na to, aby mohlo rychle reagovat a ochránit nás například před zraněním.

Malé množství stresu může být do jisté míry motivující, ale přesáhne-li stres určitou hranici a je mnoho, způsobuje, že i malé úkoly se najednou zdají skličující. Takovouto fázi již nazýváme **chronickým stresem**. Jde o stres dlouhodobý, který má negativní vliv na naše zdraví.

> *„Pokud zažíváme dlouhodobý stres, do těla se nám neustále vyplavuje v malém množství kortizol a adrenalin. V dlouhodobém měřítku mají tyto dva hormony bohužel degenerativní vliv na náš organismus. Lidé trpící chronickým stresem jsou pak daleko více náchylní k různým onemocněním, ať je to obyčejná viróza, nebo pak už vážnější nemoci tipu, diabetes, infarkt a rakovina,“* vysvětluje PharmDr. Ivana Lánová.

Jak se projevuje chronický stres

Chronický stres vzniká na úrovni naší psychiky. Pokud máme negativní přístup

k životu, často se bojíme a trpíme úzkostmi, jsme také daleko náchylnější ke stresu.

Původcem stresu jsou tzv. **„stresory“**. Nejčastěji jsou to události, které souvisejí s naším zaměstnáním. Ať už je to tlak na vyšší výkon, špatné vztahy na pracovišti, nebo celkové přetížení organismu. Stres ale může být způsobený i mimopracovními faktory, například rodinnými konflikty, nebo zdravotními či finančními problémy.

Jako první se stres projevuje tam, odkud přišel, což je na úrovni psychiky. Jedná se o tzv. **emoční symptomy**, mezi které patří:

- náladovost,
- porucha soustředěnosti,
- úzkost a deprese.

Jelikož má stres přímo vliv na naši imunitu a funkci našeho těla, **jeho následky**

se projevují i fyzicky, například:

- častými bolestmi hlavy,
- zažívacími obtížemi,
- poruchami spánku nebo
- sníženým libidem.

Několik tipů, jak lépe zvládat stres

Je důležité si uvědomit, že stres ovlivňuje každého z nás, a to každý den. Stresu a stresovým situacím se v dnešním světě prakticky nemůžeme vyhnout. Navíc je třeba si být vědom toho, že je zcela v pořádku nějaký stres mít. Zdravá míra stresu nás nutí, abychom se zodpovědně starali o své povinnosti. Cílem tak není odstranit veškerý stres – je to udržet stres na úrovních, které jsou užitečné, spíše než škodlivé.

A proto, aby na nás stres neměl takový vliv a abychom zmírnili jeho škodlivé reakce v našem organismu, můžeme něco udělat. Je na místě **zvážit změnu životního stylu, nebo alespoň způsob, jakým přistupujeme ke svému osobnímu i profesnímu životu.**

- Doporučovanou aktivitou pro zachování duševního i fyzického zdraví je **pohyb**, a to v jakékoli formě. Stačí půl hodinky a v těle se začnou tvořit endorfiny, které přispívají mimo jiné i k dobré náladě.
- Vhodné jsou také nejrůznější **relaxační techniky.** Je jen na vás, zda zvolíte cílené meditace, dechová cvičení, nebo jen zdánlivě obyčejnou procházku přírodou.
- Blahodárně na psychiku a na fyzické symptomy stresu působí i **bylinky a minerály**. Například hořčík v kombinaci s vitamínem B6 má pozitivní vliv na nervovou soustavu a zlepšuje kvalitu spánku. Stejné účinky má i meduňka, která pomáhá proti pocitům neklidu a napjatosti.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: httherapistaid.com/therapy-guide/stress-management-guide;
tiskové materiály BENU

stres zdravé návyky změna životního stylu

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz