

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

Ruch

O walce ze stresem powiedziano już wiele, warto jednak powtarzać te same zasady, ponieważ są skuteczne. Jedną z najskuteczniejszych potwierdzonych metod profilaktyki chorób odstresowych (i wielu innych) jest regularna aktywność fizyczna.

Ciało i umysł to jeden, nierozzerwalny układ. Ćwiczenia fizyczne przeciwdziałają stresowi i chorobom psychosomatycznym na wiele sposobów: obniżają ryzyko chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych, zmniejszają szanse, że stres pogorszy przebieg tych schorzeń, a także poprawiają samopoczucie fizyczne. Ruch sprzyja uwalnianiu beta-endorfin, obniża poziom kortyzolu i wspiera równowagę układu nerwowego, dzięki czemu stres nie kumuluje się w organizmie.

Reakcja stresowa przygotowuje ciało do gwałtownej aktywności mięśniowej: zwiększa tętno, ciśnienie, przepływ energii w mięśniach, innymi słowy aktywuje go do walki lub ucieczki, które wymagają ogromnych pokładów energii. Jeśli ta energia pozostaje niezrealizowana na zewnątrz, współczulny układ nerwowy pozostaje w stanie ciągłego napięcia, co powoduje rozwój choćby chorób psychosomatycznych. Ruch daje ciału naturalne „wyjście” dla tej energii, a umysłowi poczucie skuteczności, kontroli i osiągnięcia celu.

Wystarczy zacząć lekko: 20–30 minut szybkiego spaceru, krótki trening w domu (świetnie sprawdzają się pajacyki), jazda na rowerze. Kluczowa nie jest intensywność, lecz regularność. Im częściej ruch staje się nawykiem, tym bardziej pomaga w codziennym radzeniu sobie ze stresem zawodowym i emocjonalnym.