



Stres je poput čokolade; u malim količinama može biti korisna, i dati razlog za ustajanje iz kreveta rano ujutro, ali u velikim količinama može štetiti. Stres može oštetiti tijelo i um, **blokiraju** **ći komunikaciju**

između većine organa. Osobito se to odnosi na hipotalamus-hipofiza-nadbubrežnu os (hPa), kao i na

limbički sustav

, naš

emocionalni centar

. Navodimo nekoliko stres eliminatora koji će vam olakšati svakodnevni pritisak.

- **Pojednostavite život**

Smanjite popis obaveza na pola. Ako se pitate kako, jednostavno pokušajte odgovoriti na pitanje: hoće li se nešto strašno desiti, ako to ne uradim sutra? Popis zaduženja će se smanjiti ili čak prepoloviti bez ikakvih posljedica.

- **Odredite prioritete**

Ukoliko imate više zadataka za obaviti u kratkom roku, kao npr. obaveze na poslu, zaduženja kod kuće i u porodici, najbolje je napraviti listu prioriteta. Počinite od najvažnijeg na prvom mjestu prema najmanje bitnom. Lista će vam pomoći rasporediti vrijeme i energiju.

- **Olovka, a ne kemijska**

Ukoliko pravite liste obaveza i prioriteta, poželjno je koristiti olovku, a ne kemijsku. Zašto olovku? Ona će vam omogućiti da mijenjate i prepravljate, odn. da budete fleksibilni. Život nije pravocrtna linija i promjena nije uvijek neprijatelj, iako ju ponekad tako doživljavamo.

- **Suradujte**

I drugi ljudi poput vas prave liste, pa zašto ne zamijeniti zaduženja. Ukoliko ste majstorica za kolače, ali ne znate popuniti poreznu prijavu, zamolite susjeda da vam pomogne u zamjenu za uštipke njegovim mališanima. Svi će biti na dobitku.

- **Smijte se**

Stres može oštetiti organske sustave u našem tijelu, ali humor ga može izliječiti. Smijeh relaksira autonomni živčani sustav i opušta srce. Smijeh jača imunološki sustav, povećava sposobnost za borbu protiv virusa i bakterija i također smanjuje razinu 3 stres hormona: kortizola, epinefrina i dopak.

- **Vježbajte**

Vježba umanjuje stres na nekoliko načina. Prvo, kardiovaskularne vježbe stimuliraju moždane kemikalije koje potiču rast stanica živaca. Drugo, tjelovježba povećava aktivnost serotonin i norepinephrine. Treće, povećani broj otkucaja srca otpušta endorphine i hormon poznat kao ANP, koji smanjuje bol, uzrokuje euforiju i pomaže kontrolirati odgovor mozga na stres i anksioznost.

- **Prekinite "žongliranje"**

Elektronske naprave koje nas okružuju potiču žongliranje aktivnostima tzv. multi-tasking. Istovremeno možemo voziti auto, slušati radio, telefonirati... međutim, to ne znači da smo i uspješniji, nego samo ovisni o adrenalinu, a vrlo često i opasni po okolinu.

- **Postavite granice**

Efikasnost se postiže izmjenom aktivnosti i odmora, kao što je to i u prirodi oko nas. Pokušajte ne nositi posao svuda sa sobom, ostavite ga iza sebe nakon isteka radnog vremena, pauze koristite za zalogaj i druženje, a godišnji odmor za boravak s obitelji.

Uz ovih nekoliko praktičnih pravila, vaš će život postati jednostavniji, a vi zdraviji i opušteniji.

Psychcentral.com