

Combattiamo assieme lo stress in completo relax

Lo stress è un disturbo che presenta gli stessi sintomi nonostante le differenti cause scatenanti, questo solitamente si manifesta come una reazione del nostro organismo di fronte all'aggressione da parte di fattori esterni.

Quando siamo sottoposti a stimoli di un certo tipo, il nostro corpo ha una reazione di adattamento: si mette in allerta con riflessi pronti e battito cardiaco accelerato oppure aumentando la nostra resistenza al sonno o al freddo, ciò tuttavia comporta un dispendio sempre maggiore di energie e ad un certo punto queste energie si esauriscono.

Un esempio esplicativo è l'atleta che si fa male durante la gara: non avverte dolore per merito delle endorfine che agiscono come analgesici naturali prodotti dal nostro corpo, ma una volta terminata la competizione, quando gli stimolanti finiscono il corpo si rimette a riposo e il dolore compare improvvisamente. Proprio in questo modo agisce lo stress nel nostro organismo.

Esistono differenti forme di stress

Il tipo più acuto è quello che come nel sopracitato esempio dell'atleta si presenta in risposta ad uno stimolo immediato: il corpo si attiva con conseguente attivazione dei muscoli e dei sensi, pronti a reagire.

Lo stress cronico invece si presenta più spesso nella nostra società, è quello che deriva da una situazione prolungata nel tempo.

Questo comporta svariate conseguenze:

- Ammalarsi più spesso per l'indebolimento del sistema immunitario;
- La propensione a malattie cardiocircolatorie per le tensioni che rendono più rigide le pareti del cuore;
- La perdita di memoria dovuta agli ormoni che tenendoci sempre in allerta affaticano il cervello;
- Cala il desiderio sessuale;
- Non si riesce a riposare.

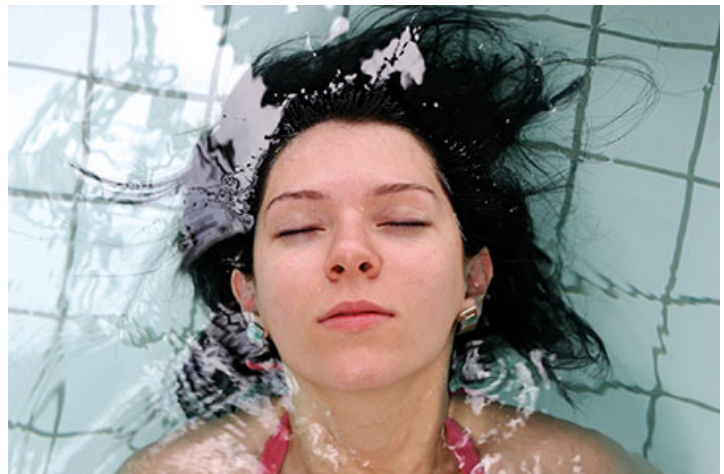
Alcuni consigli per trovare la serenità

Per fronteggiare lo stress la prima cosa da fare è individuarne la fonte. Essa può essere cognitiva come un lutto, l'assistenza ad un ammalato, un lavoro pesante ecc. oppure non cognitiva ovvero l'individuo non è consapevole ma il suo corpo si e reagisce di conseguenza. Se non avete chiari in mente i motivi di questo disturbo cominciate a prendere nota di tutti i fattori che potrebbero

generare ansia: potrete guardare in modo obiettivo la situazione e focalizzare in maniera costruttiva il vostro problema.

Individuare e combattere lo stress e le sue cause è il punto fondamentale ma bisogna porre attenzione anche alle piccole cose della vita quotidiana:

- Un ambiente sano con aria pulita e senza troppi rumori è importante, soprattutto in una società dove basta camminare per strada per respirare smog, fumo ed esalazioni chimiche senza contare i rumori del traffico. Almeno a casa cercate di mantenere un ambiente isolato dalla strada sottostante, cercate di non fumare in casa e non tenete le luci troppo basse o troppo forti in quanto l'affaticamento degli occhi non è da sottovalutare.
- Le onde elettroniche di tralicci, ripetitori e cellulari sono nocive per la nostra salute, ricordatevi quindi di spegnere il telefono o non tenerlo in parte al letto quando vi coricate.
- Il troppo caldo o troppo freddo sono elementi che bloccano il cervello, impegnandolo a difendersi dal clima esterno: se gli sbalzi di temperatura fra ufficio e strada sono inevitabili cercate almeno a casa e quando vi spostate in auto o nei luoghi che abitualmente frequentate di mantenere una temperatura costante e un'umidità intorno al 50%.
- Il cibo è importantissimo in quanto influenza tutto l'organismo anche se non ci facciamo caso: additivi e troppi zuccheri possono portare, soprattutto in giovane età, ad essere iperattivi, la stanchezza al contrario può essere favorita da ipoglicemia, come il nervosismo da troppi caffè. Controllate dunque la vostra dieta per allontanare lo stress e sentirvi più in forma e sereni, potete prendere spunto dalla nostra dieta mediterranea.
- La sedentarietà è un altro aspetto rischioso: ci spostiamo con auto, treni, aerei e in realtà siamo seduti, arriviamo a casa stanchi mentalmente ma i nostri muscoli sono rimasti inutilizzati. È quindi importante cercare di muoversi con regolarità per permettere al corpo di eliminare tossine e mantenersi carico di ossigeno.
- Il sonno è parte essenziale del nostro equilibrio organico: dovete riposare a sufficienza e nel modo corretto. A tal proposito il nostro articolo contro l'insonnia può fornirvi le regole d'oro per un buon sonno ristoratore.



Sport e attività fisica per contrastare lo stress

Se dunque volete debellare lo stress anche praticare uno sport è importante: dallo yoga al calcio ognuno può trovare la soluzione che più gli piace per tenere i muscoli in allenamento e la mente “scarica”. Per chi proprio non ha tempo o voglia ci sono altre soluzioni utili da tenere a mente, in ufficio per esempio potete tenere sotto la scrivania una pallina da tennis e, di tanto in tanto, togliervi le scarpe per premerla con la pianta del piede: nessuno vi vedrà e vi assicuro che vi aiuterà a scacciare l'ansia.

Tisane rilassanti

Anche un infuso e delle tisane rilassanti possono aiutare: la menta è la pianta giusta, reperibile in erboristeria sotto forma di gocce essenziali da frizionare sulle tempie o in foglie da mettere in ebollizione con l'acqua. Questo vi aiuterà non solo a rilassarvi, ma anche a chiarire le idee. Un massaggio rilassante che distende nervi e muscoli, se c'è qualcuno disposto a farlo è un'altra opzione che può risultare, oltre che utile, molto piacevole.

Tuttavia se anche questi rimedi non sembrano sufficienti e insorgono problematiche gravi come continue malattie, debolezza, gastriti croniche o altri campanelli d'allarme consultate il vostro medico: potreste necessitare di integratori o di esami più approfonditi, non sottovalutate l'indebolimento causato dallo stress!

Cosa fare

- Respirare profondamente;
- Fare 10 minuti di passeggiata al giorno;
- Compra una pianta verde;
- Ridi e sorridi alla vita;
- Prova a leggere un libro invece di stare al pc;
- Ascolta buona musica;
- Mangia sano.

Cosa non fare

- Non esagerare con pc, smartphone e tv;
- Evita condizioni di stress e litigi;
- Evitate cibi troppo dolci, troppo grassi o fritti;
- Non stare sveglio troppo per troppo tempo;
- Non andate in mezzo al traffico.