

# KAS VYKSTA MŪSŲ KŪNE STRESO METU?

Stresas yra fiziologinių, psichologinių ir elgesio apsauginių reakcijų visuma, kurias sukelia išoriniai arba vidiniai veiksniai, vadinami stresoriais.

Streso atsakas mūsų organizme trumpalaikiai laikotarpyje yra naudingas- streso metu išskirtas hormonas adrenalinas suteikia energijos ir padidina koncentraciją: taip natūraliai suteikiami resursai susidoroti su pavojumi.

Problema yra ta, kad šiais laikais organizmas nepailsi nuo streso, kadangi su juo susiduriame kiekvieną dieną- savaitę, mėnesį, net metų laikotarpiu nežinodami kaip reikia atsipalaiduoti. Patiriant ilgalaikį stresą, žmogaus organizmas ilginiui išsenka: sumažėja imuninis atsparumas, sutrinka širdies ir kraujagyslių veikla, patiriamas lėtinis skausmas, migrena virškinimo sutrikimai ir gali išsivystyti daugybę psichologinių problemų, tokių kaip nerimas, depresija, valgymo sutrikimai, įvairios priklausomybės.



Šie paprasti pratimai, atliekami reguliariai kelis

kartus per dieną kasdien gali turėti didelę teigiamą įtaką tiek jūsų fizinei tiek emocinei savijautai. Pratimus galite atlikti ir namie ir darbo vietoje- jiems nereikia jokių specialių sąlygų ar aprangos. Susiformavus įprotį atlikti šiuos ir panašaus tipo pratimus kiekvieną dieną, po truputėlį didinkite krūvį, kadangi organizmas greitai pripranta prie naujos fizinio aktyvumo formos.

Atkreipkite dėmesį kaip kinta jūsų savijauta, nuotaika, miegas ir netgi išvaizda ir pastebėsite kaip stipriai maži bet pozityvūs elgesio pokyčiai gali pagerinti jūsų gyvenimo kokybę.



# MANKŠTA PRIEŠ STRESĄ

Raumenų įtampa, padidėjęs kraujospūdis, skrandžio skausmai, nerimas, prastas miegas, galvos skausmas išsiblaškymas, nervingumas- visa tai yra streso sukelti simptomai. Nuovargis, nervinė įtampa ir prasta nuotaika yra dažni streso palydovai. Deja, nuo darbo krūvio ir šeimyninio gyvenimo nepabėgsi: stresas yra neišvengiamas. Tad, kaip atsipalaiduoti ir numalšinti stresą šiandiniame įtampos pilname pasaulyje?

## Kontaktai:

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras  
Taikos pr. 76, LT – 93200 Klaipėda  
Tel. / Faks. (8 46) 23 47 9  
El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt  
<https://www.facebook.com/biuras>

# KAIP MANKŠTA PADEDA ĮVEIKTI STRESĄ?

Vienas iš pačių veiksmingiausių strategijų stresui įveikti yra fizinis aktyvumas. Mankšta ar bet kokia fizinė veikla padeda:

**Suvaldyti streso hormono (kortizolio) perteklių**- streso hormonai susidarę streso metu niekur nedingsta, todėl fizinis aktyvumas padeda juos „sudeginti“.

**Sužadinti nuotaiką gerinančių neuromediatorių (nerepinefrino, serotonino, endorfinų) aktyvesnę gamybą organizme**- tai medžiagos sukeliančios geros savijautos būseną, todėl neretai žmogus po bet kokios fizinės veiklos gali tikėtis nuotaikos pagerėjimo.

**Gerinti miego kokybę**- yra įrodyta, kad fizinė veikla yra asocijuojama su geresniu miegu, o geras miegas padeda organizmui pailsėti, žmogus jaučiasi ramesnis ir energingesnis dienos metu.

**Užsiimdami mankšta žmonės jaučiasi turintys daugiau kontrolės savo gyvenime**, kadangi suplanuota ir įgyvendinta mankšta padidina pasitikėjimą savimi, kompetencijos jausmą, padeda sureguliuoti svorį.

**Mankšta padeda nukreipti dėmesį nuo kasdienybės rūpesčių**. Pamiršdami problemas galime lengviau atsipalaiduoti ir taip pagerinti bendrą emocinę savijautą.

## ATMINKITE!

Prieš pradėdami bet kokią fizinę veiklą rekomenduojama pasitarti su gydytoju.

Ir 5 mankštos minutės per dieną yra efektyvesnės nei fizinis pasyvumas.

Stenkitės padidinti fizinį krūvį palaipsniui- iš pradžių rinkitės lengvesnius pratimus ar darykite mažesnį pratimo kartojimo skaičių. Po truputį didinkite fizinį krūvį.

Darykite tuos pratimus, ar fizinę veiklą, kuri jums patinka. Atradę sau labiausiai patinkančią veiklą, jūs būsite labiau motyvuoti kiekvieną dieną judėti.

**PABANDYKITE ATLIKTI PO KELIS PRATIMUS DARBO VIETOJE- TAI GALI PADĖTI SUMAŽINTI ĮTAMPĄ:**

### Gūžtelėjimas pečiais - dirba kaklo ir pečių raumenys

- Giliai įkvėpkite ir gūžtelkite pečiais, keldami juos ausų link. Iš pradžių laikykite įtempę, tada atpalaiduokite ir nuleiskite pečius. Pakartokite 3 kartus. Tada, judinkite galvą lėtai, tarsi sakytumėte „taip“ ir „ne“, kad jaustumsi malonus tempimas kaklo srityje.

### Žiūrėjimas aukštyn- tempimas kaklui ir pečiams

- Atsisėskite tiesiai arba atsistokite. Ištieskite savo rankas virš galvos sunerdami pirštus.
- Pasukite plaštakas į lubas, pakelkite smakrą į viršų, atloškite galvą žiūrėdami į lubas.
- Giliai įkvėpkite, iškvėpkite ir atsipalaiduokite.

### Rankų sukryžavimas – viršutinės nugaros dalies, pečių ir rankų darbui

- Ištieskite vieną ranką priešais save. Kita ranka suimkite ištiestos rankos alkūnę ir traukite ją krūtinės link, tempdami pečių ir viršutinės nugaros raumenis.
- Laikykite pozą ir po kelių įkvėpimų atleiskite.
- Pakartokite su kita puse.

### Viršutinės kūno dalies atpalaidavimas

- Įkvėpkite ir iškvėpiant pasisukite į dešinę, paimdami kėdės nugarėlę su dešine ranka

### Kojų ištiesimas – pilvo raumenų ir kojų darbas

- Suimkite savo kėdės sėdimąją dalį ir ištieskite savo kojas prieš save.
- Įtemkite ir ištieskite kojų pirštus penkis kartus. Pakartokite.

**TAIKYKITE PAPRASTAS TAISYKLES, KURIOS JUMS PADĖS IŠSAUGOTI GERĄ FIZINĘ SVEIKATĄ:**

**Pakeiskite elektroninius laiškus realiu bendravimu**—vietoje to, kad rašytumėte savo darbo kolegoms elektroninį laišką, geriau nuėikite į bendradarbio kabinetą.

**Nevalgykite prie stalo**—stenkitės užkandžiauti tik tam skirtose vietose, atskirai nuo darbo stalo.

**Pakeiskite kėdę**—Jei įmanoma, pakeiskite savo darbo kėdę gimnastikos kamuoliu. Balansuojant savo laikyseną, dirba ir stiprėja jūsų nugaros ir kojų raumenys.

**Darykite pertraukas**. Kas 40-60 minučių nepertraukto darbo, padarykite 5-10 minučių pertrauką: darykite šiuos ir panašius pratimus, arba trumpai pasivaikščiokite.