



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII  
INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ  
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE  
CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ



# STRESUL



## GHID DE AUTOCONTROL

## Ce este stresul?

Stres este cuvântul folosit de numeroase persoane pentru a descrie situația în care cerințele vieții lor par să devină prea mari pentru a le putea face față.

Capacitatea de a face față stresului variază de la o persoană la alta, astfel încât ceea ce pare stresant pentru o anumită persoană poate să nu reprezinte o problemă pentru alta.

Se apreciază că 50% dintre vizitele la medic sunt inițial cauzate de stres.

Stresul se poate cumula încet, zi după zi și efectele fizice pot să apară pe neașteptate.

## FIȚI CONȘTIENT(Ă)! STRESUL POATE FI REDUS!

### EPECTELE FIZICE ALE STRESULUI

#### 1.Sistemul nervos

Stresul fizic sau psihic determină organismul să-și utilizeze resursele energetice pentru a face față unei amenințări. În cadrul răspunsului, glandele corticosuprarenale eliberează adrenalină și cortizol. Acești hormoni determină creșterea frecvenței cardiace, a presiunii arteriale, modificări la nivelul digestiei și creșterea nivelului glucozei în sânge.

Odată criza depășită, de regulă, se revine la normal.

#### 2.Sistemul musculo-osos

În condiții de stres, mușchii sunt tensionați. Contractura musculară pentru perioade extinse poate declanșa dureri de cap, migrene și diferite afectări musculo-osoase.

#### 3.Sistemul respirator

Stresul vă poate face să respirați mai rapid și cu dificultate, ceea ce poate conduce, la unele persoane, la atacuri de panică.

#### 4.Sistemul cardiovascular

Stresul acut - un stres de moment, cum ar fi cel determinat de blocajul în trafic - poate cauza creșterea frecvenței cardiace și contracții mai puternice ale mușchiului cardiac. Vasele sanguine care conduc sângele la mușchi și inimă se dilată, ducând la creșterea cantității de sânge pompate către aceste părți ale corpului. Episoade repetate de stres pot determina inflamarea arterelor coronare, conducând în felul acesta la infarct miocardic.

#### 5.Sistemul endocrin

##### Glandele suprarenale

Când organismul este stresat creierul trimite semnale de la nivelul hipotalamusului, determinând secreția de cortizol și adrenalină, așa-numiții “hormoni de stres”.



## 4

### Ficatul

Când se eliberează cortizolul și adrenalina, ficatul produce mai multă glucoză, care va furniza energia necesară reacției de răspuns la stres.

### 6. Sistemul gastrointestinal

#### Esofagul

Stresul vă poate determina să mâncați mai mult sau mai puțin decât sunteți obișnuiți în mod uzual. Dacă mâncați mai mult, consumați alimente diferite sau creșteți consumul de alcool și/ sau tutun puteți prezenta arsuri sau reflux acid.

#### Stomacul

Stomacul poate reacționa, apărând senzația de “fluturi” sau chiar greață și durere. Dacă stresul este sever se poate ajunge la vărsături.

#### Intestinele

Stresul poate afecta digestia și absorbția nutrienților, precum și viteza cu care se realizează tranzitul intestinal, conducând la diaree sau constipație.

### 7. Sistemul reproductiv

**La bărbați**, nivelele excesive de cortizol, produse în condiții de stres, pot afecta funcționarea normală a sistemului reproductiv. Stresul cronic poate afecta formarea de testosteron și spermă și poate cauza impotență.

**La femei**, stresul poate cauza cicluri neregulate, absente sau episoade dureroase. Poate de asemenea, diminua dorința sexuală.

### 8. Sistemul imun

Sistemul imun este cel care ne protejează de organisme externe (virusuri sau bacterii). Acest sistem consumă o cantitate ridicată de energie.

În condiții de stres organismul are nevoie de energie pentru fugă sau luptă. Ca urmare, își modifică reacțiile chimice suprimând sistemul imun. Aceasta explică de ce apar de obicei îmbolnăvirile după examene sau provocări importante la locul de muncă.

## Există un anumit tip de personalitate mai predispusă la stres?

Cercetările în domeniu au relevat faptul că anumite persoane sunt mai predispuse la stres comparativ cu altele. Aceste persoane sunt cunoscute ca personalități de “**tip A**”. Ele tind să fie mai competitive și nerăbdătoare, comparativ cu cele de “**tip B**”, care sunt mai relaxate.

Dacă doriți să știți în care tip de personalitate vă încadrați, următorul tabel vă poate orienta.

<b>TIP A</b>	<b>TIP B</b>
Trebuie să finalizeze lucrurile.	Nu îl deranjează să lase lucrurile neterminate.
Nu întârzie niciodată la întâlniri.	Calm, fără grabă în legătură cu întâlnirile.
Competitiv.	Necompetitiv.
Nu are răbdare să asculte conversațiile, întrerupe, termină propozițiile pentru alții.	Ascultă, îi lasă pe ceilalți să termine ceea ce au de spus.
Totdeauna în grabă.	Niciodată grăbit, nici chiar când este foarte ocupat.
Nu îi place să aștepte.	Poate aștepta calm.
Foarte grăbit (ă) și în viteză.	Adoptă un ritm de voce.
Încearcă să facă mai multe lucruri deodată.	Face doar un singur lucru odată.
Vrea ca totul să fie perfect.	Nu îl deranjează dacă lucrurile nu sunt chiar perfecte.
Vorbește grăbit, tensionat.	Vorbește rar, calm.
Face totul în grabă.	Aționează încet.
Își interiorizează sentimentele.	Își exprimă sentimentele.
Nu este satisfăcut cu munca / viața personală.	Destul de satisfăcut cu munca, viața personală.
Are foarte puține preocupări, activități sociale.	Are numeroase activități sociale.
Își ia adesea de lucru acasă.	Își limitează activitatea la orele de lucru.

Dacă cele mai multe căsuțe marcate sunt în coloana A, atunci sunteți mai predispus (ă) la stres, dacă aveți atât A cât și B atunci sunteți ușor predispus (ă) la stres, iar dacă predomină cele din colane B atunci probabilitatea de a suferi de stres este foarte redusă.

## Cum puteți face față stresului?

Cercetările efectuate în domeniu au arătat că primul pas în abordarea stresului este de a deveni conștient (ă) că acesta reprezintă o problemă pentru dvs. Stadiul următor constă în a face un plan pentru a prelua controlul asupra cauzelor și efectelor stresului.

### Iată câteva modalități practice de a controla stresul.

**Vacanța** - cel puțin o dată pe an încercați să schimbați mediul și activitățile.

**Munca** - este o problemă? Ce opțiuni aveți? Vă puteți recalifica? Ce aspecte sunt stresante? Puteți delega activități? Puteți obține mai mult suport?

**Starea prezentă** - concentrați -vă asupra ei! *Nu sondați grijile din trecut sau viitor.*

**Admițeți că sunteți stresat (ă)**- jumătate din bătălie este deja câștigată.

**Fiți realist (ă)** în legătură ceea ce puteți realiza. Nu vă asumați prea mult.

**Consumați o dietă echilibrată.** Mâncați încet, alocând cel puțin jumătate de oră pentru fiecare masă.

**Faceți planuri de acțiune.** Încercați să puneți pe hârtie problemele din viața dvs. care ar putea cauza stresul și cât de multe soluții puteți imagina. Faceți un plan de a aborda fiecare problemă.

**Planificați-vă timpul.** Faceți un singur lucru o dată și alocați-vă momente de pauză. Evitați să faceți prea multe schimbări deodată în viață.

**Ordonăți-vă prioritățile.** Ce se poate întâmpla dacă nu faceți un anumit lucru?

**Împărtășiți-vă problemele** cu un prieten sau membru de familie în care puteți avea încredere.

**Acordați-vă timp de relaxare** zilnic. Încercați metode noi de relaxare, cum ar fi aromaterapia, reflexologia sau yoga.

**Faceți mișcare fizică în mod regulat**, cel puțin de două sau trei ori pe săptămână câte 20 de minute. Activitatea fizică reprezintă o metodă foarte bună de control al stresului. Mersul pe jos este, de asemenea, foarte bun.

**Învățați să spuneți NU** fără să vă simțiți vinovat (ă).

Dacă ați încercat toate cele enumerate și simțiți că stresul încă este o problemă pentru dumneavoastră **apelați la ajutor profesional!**

# Învățați să vă relaxați

7

**Relaxarea este un lucru care se învață și necesită timp.**

Următoarele exerciții sunt pentru o relaxare musculară profundă. Multe persoane găsesc aceste exerciții foarte utile în reducerea nivelului global de tensiune.



## Relaxarea musculară profundă

Începeți prin selectarea unui loc liniștit, calm, confortabil unde să nu fiți deranjat. Alegeți un moment al zilei când vă simțiți mai relaxat să începeți, întindeți-vă și faceți-vă comod (ă). Închideți ochii și concentrați-vă asupra respirației timp de câteva minute, respirând calm și încet. Spuneți-vă cuvintele “*calm*” și “*relaxat*” în timp ce respirați.

Exercițiile de relaxare se fac pe diferite grupe musculare, pe care învățați să le încordați și apoi să le relaxați. Încordați mușchii în timp ce inspirați și relaxați în timpul expirației. De fiecare dată când relaxați un grup muscular gândiți-vă la senzația pe care o simțiți când mușchii sunt relaxați.

Nu încercați să vă relaxați, ***pur și simplu lăsați tensiunea să plece***. Permiteți mușchilor să se relaxeze cât de mult posibil.

Gândiți-vă la diferența pe care o simțiți când sunt încordați și relaxați. **Este util să păstrați aceeași ordine când lucrați grupele musculare!**

**Începeți cu mâinile.** Închideți un pumn strâns și gândiți-vă la tensiunea care se produce în mușchii mâinii și ai antebrațului. Observați această tensiune timp de câteva secunde și apoi relaxați mâna. Observați diferența dintre tensiune și relaxare. S-ar putea să simțiți ușoare furnicături. Este relaxarea care începe să se producă. **Faceți același lucru cu cealaltă mână.**

**Brațe** - îndoiți cotul și încordați brațele. Simțiți tensiunea îndeosebi la nivelul brațelor. Nu uitați, mențineți încordarea pentru câteva secunde, apoi relaxați.

**Gât** - Lăsați capul pe spate și rotiți-l încet dintr-o parte în alta. Simțiți cum tensiunea se mută. Aduceți apoi capul în față într-o poziție confortabilă.

**Față** - la nivelul acesta se găsesc mai mulți mușchi, dar este suficient să vă concentrați asupra frunții și maxilarelor. Pentru început coborâți sprâncenele într-o încruntare, apoi relaxați fruntea. Puteți, de asemenea, să ridicați și relaxați sprâncenele. Încleștați și relaxați maxilarele. Observați diferența când relaxați.

**Umeri** - ridicăți umerii, apoi relaxați-i.

**Torace** - inspirați profund, țineți-vă respirația pentru câteva secunde, observați tensiunea, apoi relaxați. Lăsați respirația să revină la normal.

**Abdomen** - încordați cât de mult puteți mușchii abdomenului, apoi relaxați.

**Fese** - strângeți fesele apropiindu-le, apoi relaxați.

**Picioare** - strângeți picioarele apropiate și aplecați-vă în față, apoi relaxați.

**Ați putea găsi util ca un prieten să vă citească instrucțiunile. Nu vă străduiți prea mult, pur și simplu lăsați lucrurile să se întâmple.**

**Pentru a beneficia deplin de relaxare trebuie să:**

- Exersați zilnic.
- Începeți să utilizați exercițiile de relaxare în situațiile de zi cu zi.
- Învățați să vă relaxați fără să vă tensionați inițial mușchii.
- Utilizați elemente de relaxare ca ajutor în situații dificile, ex. respirația calmă, lentă.
- Dezvoltați un stil de viață mai relaxat.
- Practicați în diferite situații (în mijloace de transport în comun, la coadă etc.).



Dr. Sorina Irimie