

moj
7-DNEVNI
VODIČ PROTI STRESU



Dobrodošli na 7-dnevni protistresni detoks

V nasprotju z našimi lovsko-nabiralniškimi predniki, ki jih je skrbelo predvsem iskanje hrane in zavetja ter obramba pred napadalci, so naša življenja precej bolj zapletena in polna nenehnih virov stresa.

Ker vam pri spoprijemanju z neštetimi vsakdanjimi izzivi želimo pomagati ohraniti mirno kri, smo za vas zbrali enostavne nasvete, ki vam bodo pri tem v pomoč.

Vsak dan bomo z vami delili preprost namig oziroma tehniko, kako učinkovito zmanjšati stres. Seveda ni treba izvajati vseh naenkrat.

Poskušajte pa vsak dan uporabiti vsaj eno tehniko obvladovanja stresa. Ob koncu 7-dnevnega protistresnega detoksa bi morali opaziti, da ste manj pod stresom.



*Če želite dolgoročno zmanjšati
stresni odziv, vključite te namige
v svoj vsakdan.*



Bodite telesno dejavni, vendar **ne preveč**

Ali ste kdaj razmišljali o tem, koliko prehodite na dan? Če ste ugotovili, da 'bore malo', potem je zdaj idealna priložnost, da to popravite. Hoja je brezplačna in preprosta oblika gibanja, ki zahteva od vas zgolj udobne čevlje, ponuja pa pomiritev misli in omogoča telesu, da okreva od stresa. Podobno pomirjujoče učinkuje joga, le da zanjo potrebujete strokovno uvajanje.

Če pa že izvajate kakšno vadbo, razmislite o tem, **ali mogoče pretiravate z intenzivnostjo**. Intenzivno in več kot enourno dvigovanje uteži ali tek vam mogoče res ponujata kratkoročno boljše počutje, vendar so lahko intenzivne vadbe v kombinaciji z dolgotrajnim stresom dolgoročno slaba naložba.

Tako za intenzivno, dlje trajajočo vadbo kot za dolgotrajni stres je značilna povečana raven stresnega hormona kortizola. To pa je hormon, ki ga želimo obvladati.



Umirjene in sproščujoče vadbе so primernejše, dokler se ne počutite spet dobro v svoji koži. Taki sta hoja in joga.

Enourno dnevno hojo (ne nujno naenkrat) lahko zlahka dosežete, če se sprehodite po nakupih, parkirate malo dlje od svoje službe, sprehajate psa, se sprehodite med odmorom za kosilo, uporabljate stopnice namesto dvigala in podobno.

Joga aktivira tisti del živčnega sistema, ki je zadolžen za umirjanje. To pa prispeva k znižanju ravni krvnega tlaka, upočasni dihanje in umiri srčni utrip.

Joga dela čudeže tudi pri zmanjšanju napetosti v telesu in odpravlja mišične vozle, ki nastanejo zaradi stalne napetosti, značilne za stresni odziv.



Poskusite AdrenaLux, ki s pomočjo rastlinskih sestavin in povsem brez hormonov pomaga uravnati raven kortizola ter lajša telesni in psihični stres.

- vsebuje Sensoril®, 4-krat močnejši ekstrakt ašvagande v primerjavi z običajnimi izdelki
- Zmanjša stres do 62,2 %*
- Zmanjša nespečnost do 67 %*
- Pomaga doseči do 2-krat* boljšo koncentracijo in olajša hujšanje

*Učinki uporabe izdelka se lahko razlikujejo pri posameznikih in lahko odstopajo od opisanih na spletni strani.



NA NAKUP »

Jejte **pravo hrano**

Ko govorimo o spoprijemanju s stresom, vaše telo potrebuje vso podporo najboljših hranilnih snovi, ki jih hrana lahko ponudi. Na področju prehrane sta pomembni predvsem dve priporočili:

1. Uživajte predvsem polnovredna živila, ki so bogata s pomembnimi hranili

Polnovredna živila so bogata z vitamini, minerali, antioksidanti, vlakninami, kakovostnimi beljakovinami in maščobami itd.

Sadje, zelenjava, ribe, polnozrnata žita, ekološko meso in jajca, oreščki, semena, kalčki in voda vam lahko pomagajo pri doseganju dobrega počutja in omogočajo lažje spoprijemanje z negativnimi učinki stresa.

2. Bodite pozorni na slabo prenašanje posameznih živil (intolerance ali alergije)

Zaradi slabega prenašanja posameznih živil, na kar mogoče doslej niste bili pozorni, vam lahko primanjkuje pomembnih hranilnih snovi. Če imate pogosto prebavne težave, poskušajte ugotoviti, katera hrana jih povzroča. Pri tem pomaga prehranski dnevnik. Med najbolj problematičnimi živilami so gluten, mlečni izdelki, ribe in morski sadeži ter oreščki.



Kako uživati več polnovrednih živil?

Poskusite svoj dan začeti s hranljivim smutijem. Dodate mu lahko gozdne sadeže, jogurt, avokado, špinačo ...

Vsaj enkrat na teden uživajte tudi ulovljene mastne morske ribe (sardele, losos), ki naj bodo popečene na gheeju ali oljčnem olju. Zraven si omislite veliko skledo raznobarvne sezonske solate (zelena solata, paradižnik, paprika, kumare ...)

Namesto sladoleda si omislite navaden jogurt s sveže narezanim sadjem, namesto običajnega čipsa pa rezine korenčka in paprike s humusom (tudi zelenjavni čips ni zdrav prigrizek). Predvsem pa pijte dovolj vode in se čim bolj izogibajte kofeinu (kava, pravi čaj, energijske pijače).



Pogovarjajte se o stresu, ki ga doživljate



Kot kažejo raziskave, nas lahko že pogovor o stresu, ki ga doživljamo, precej razbremeni.

Kako se pogovarjati o stresu, ne da bi bili vsiljivi?

V SLUŽBI

Najprej razmislite, **kdo bo najbolj ustrezen poslušalec**. S službo so povezani 4 glavni stresni dejavniki, na podlagi katerih izberemo, kdo so najprimernejši sodelavci, s katerimi se lahko pogovorimo:

- **Ravnotežje delo vs. zasebno življenje.**
Pozanimajte se v kadrovski službi o ugodnostih in olajšavah, ki vam pripadajo in vam lahko olajšajo lovljenje tega krhkega ravnotežja. Če ste samozaposleni, si zastavite cilj, da čim pogosteje razmejite prosti čas od delovnega časa.
- **Medosebni odnosi in preobremenjenost z delom.**
Pri obeh dejavnikih lahko pomaga pomoč mentorja oziroma uspešnega sodelavca, ki se je že imel priložnost soočiti s podobnimi težavami – poiščite koristne nasvete, kako lahko učinkoviteje opravljate svoje delo.
- **Varnost zaposlitve.**
Od vodstva poskušajte dobiti verodostojne podatke o tem, kako gre podjetju in kako zadovoljni so z vašim delom. Če ste samozaposleni, s pomočjo nepristranskega opazovalca presodite, ali se vam splača vztrajati pri dejavnosti, ki jo imate zdaj, ali bi raje poskusili s čim drugim.



DOMA

Izoblikujte **podporno mrežo**. Zapomnite si, da vas samo ena oseba ne more razbremeniti.



Storite že danes nekaj, da izgradite ali ohranite to mrežo. Povabite koga na kosilo, pokličite nekoga, ki ga že dolgo niste videli. Če boste to storili, preden 'udari' stres, se boste obkrožili z ljudmi, ki vam bodo lahko pomagali, ko boste to potrebovali. Nikoli ni prepozno za mreženje!

Razmislite o strokovni pomoči usposobljenega svetovalca, ki vam bo lahko nepristransko prisluhnil in strokovno svetoval. Ne prelagajte, dogovorite se za sestanek že danes!

To je toliko pomembneje, če se soočate s stresom, povezanim z zasvojenostjo ali duševno boleznijo v družini.



Poskusite z **globokim dihanjem** in **meditacijo**

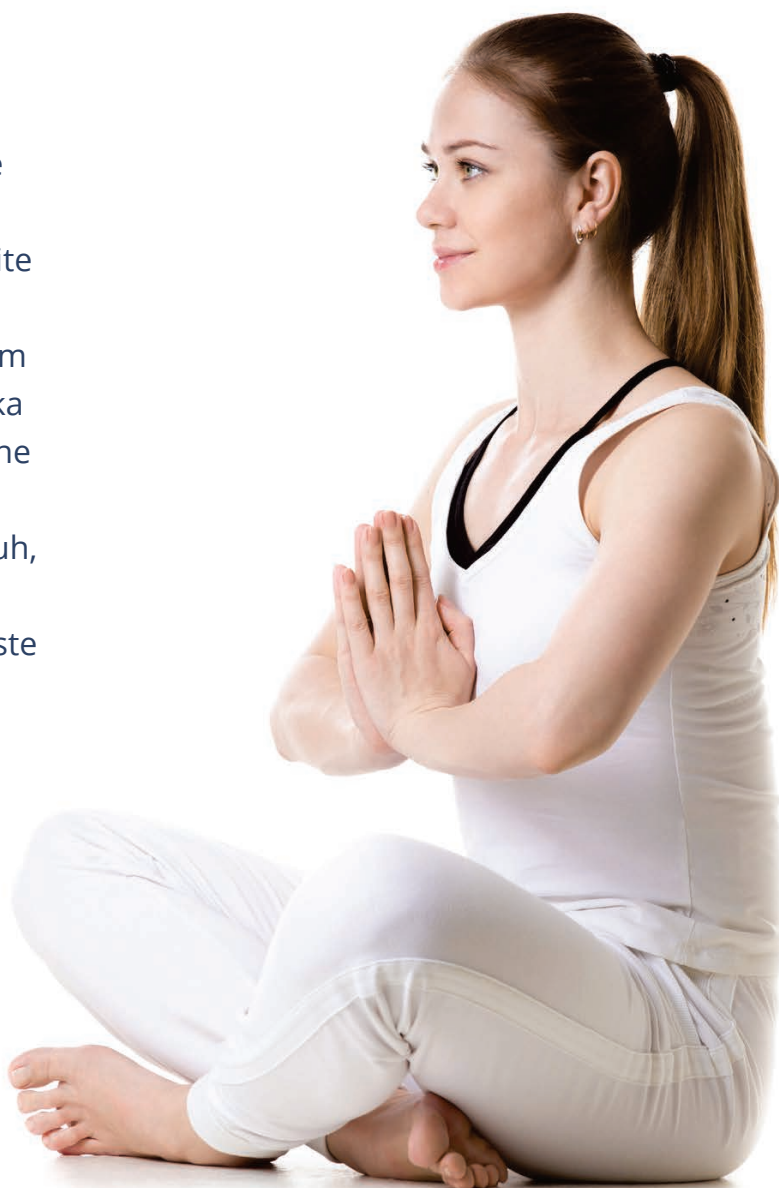
GLOBOKO DIHANJE

To je ena izmed najlažjih metod za lajšanje stresa.

Če lahko najdete miren kotiček, proč od glasnih pogovorov ali elektronskih naprav, toliko bolje.

Ni pa nujno.

1. Udobno se usedite ali ulezite – glede na to, kaj vam dopušča lokacija.
2. Globoko vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta.
3. Bodite pozorni na dihanje v spodnjem predelu trebuha (torej, naj se premika trebuh oziroma trebušna prepona), ne pa v zgornjem predelu pljuč.
4. Če sedite, položite eno roko na trebuh, drugo pa na prsi. Če ležite, postavite majhno knjigo na trebuh. Tako si boste lažje zapomnili, da dihate globoko.
5. Vztrajajte, kolikor vam omogoča položaj. Tudi samo ena minuta pozornega globokega dihanja lahko ponudi olajšanje. Globoko dihanje lahko razdelite tudi na več krajših vaj skozi dan, če to lažje vključite v svoj urnik.



MEDITACIJA

Obstaja več vrst meditacije.

Predstavljamo vam dve najpreprostejši, za kateri ne potrebujete nujno veliko časa.

Lahko si vzamete samo 5 minut, seveda pa tudi dlje.

Pomembno je predvsem, da ju redno izvajate.

Preprosta sedeča meditacija

1. Poiščite ali oblikujte miren kotiček.
2. Zaprite oči in sprostite telo (miselno potujte po telesu in sproščajte mišice).
3. Počasi, z enakomernim ritmom ponavljajte izbran zvok ali stavek. Lahko ga ponavljate v mislih ali na glas.
4. Naj se vam ne mudi.

Preprosta hodeča meditacija

Omogoča sprostitvev telesne energije, nakopičene telesne oblike tesnobe in stresa.

1. Poiščite kraj, notri ali na prostem, kjer imate prostor za hojo.
2. Hodite počasi in se osredotočajte na čutilne zaznave: občutite svoje stopalo, kako se dotika tal, veter na obrazu, vzorec na preprogi ali druge detajle.
3. Če vas različni dejavniki iz okolice preusmerijo na stresne misli, se spet osredotočite na stopala.



Določite čas, ki bo »moj čas«

Določanje časa, ki ga boste namenili samo sebi, je že dolgo priznana tehnika upravljanja s stresom. Je pa res, da imajo številni težave s to na videz preprosto nalogo. Zahteve, ki nam jih nalagajo šola, družina, prijatelji, služba ... so številne, na voljo pa je le 16 ur (8 ur je vendarle dobro nameniti spanju). Ker pa je vaše zdravje na prvem mestu, se morate zavestno potruditi, da si izberite čas zase. Z vajo bo to postalo nekaj samoumevnega.

KAKO TO V PRAKSI DOSEČI?

V svojem dnevnem urniku poiščite vsaj 15 minut, ki jih boste namenili samo sebi.

Ta čas uporabite za sproščanje v mirni sobi, berite ali počnite karkoli, kar vam prija.

»Moj čas« dojemajte kot katerikoli drug sestanek. Zapišite si ga na koledar in nikomur ne dovolite, da vam ga vzame.



Zapišite si seznam **pozitivnega in negativnega**

Izberite dan za bolj poglobljen razmislek o svojem življenju. Dan, ko določate pozitivne in negativne vplive na vaše življenje. Tako boste tudi lažje prepoznali, kaj vam pomaga in na čem morate bolj delati (oziroma čemu se povsem izogniti).

Sestavite 4 stolpce: v prvi stolpec zapišite seznam pozitivnih vplivov, v drug pa načine, ki bi vam pomagali poudariti pozitivne vplive.

V tretji stolpec zapišite negativne vplive, v četrti pa načine, s katerimi bi se lahko znebili negativnih vplivov ali pa jih vsaj zmanjšali na minimum.

Seznam spravite na varno in se k njemu vračajte po dveh ali treh mesecih.



Pošteno se naspite

Dovolj kakovostnega spanca je nujen pogoj za dobro delovanje telesa in učinkovito obvladovanje stresa. Med spanjem si telo vzame čas za regeneracijo, rast in polnjenje baterij.

Res je, da imamo različne potrebe, vendar bi si vsi morali vsak večer prizadevati za 8-urni spanec.

Pomanjkanje spanca zaradi stresa lahko sproži začaran krog: ker smo preveč pod stresom, ne moremo spati, telo pa nima priložnosti, da bi napolnilo baterije. In naslednji dan smo še bolj utrujeni in pod stresom kot dan prej.

Če vam stres jemlje dragocene ure spanja, poskušajte nocoj naslednje:

1. Določite, kdaj boste šli spat

Določite uro, ob kateri boste vsak večer hodili spat in vztrajajte pri tej uri. Prepogosto si namreč rečemo, da bomo šli spat, ko končamo s tem ali opravimo z onim ... to nas lahko za precej ur odvrne od spanja. Namesto tega natrenirajte telo, da se počuti zaspano vsak večer ob isti uri.

2. Izboljšajte svojo 'spalno higieno'

Spalna higiena je skupno ime za različne načine, ki jih lahko uporabite za izboljšanje kakovosti in dolžine svojega spanca.

Nekaj preprostih nasvetov, ki bi jih moral upoštevati vsakdo:

- Izklopite vse elektronske naprave vsaj pol ure pred odhodom v posteljo. Nekateri za prebujanje uporabljajo staro budilko na navijanje, tako da lahko čez noč izklopijo mobilni telefon.
- Zagotovite si popolno temo v spalnici. Če je treba, si omislite ustrezne zatemnitvene zaves.

- Naj vam bo čim bolj udobno. Priskrbite si res kakovostno posteljnino iz naravnih materialov.
- Ne hodite spat lačni ali presiti. Poskušajte se spraviti v posteljo 2 do 3 ure po jedi, tako da se bo hrana lahko prebavila, vi pa ne boste postali spet lačni.
- Preden se odpravite v posteljo, pojdite na stranišče.
- Temperatura v spalnici naj ne bo ne prenizka ne previsoka.
- Navadite se na sproščujoč ritual pred spanjem, kot so topla prha, meditacija ali globoko dihanje.
- Aromaterapija v obliki eteričnih olj lahko ustvari pomirjujoče ozračje, ki nas zaziba v spanec.
- Če se odločite za branje pred spanjem, si določite časovno omejitev ali si določite število strani, ki jih boste še prebrali (da ne bi bili v skušnjavi ostati pokonci predolgo).
- Ne uživajte kofeina (kave, pravega čaja, Coca-cola ...) vsaj 6 ur pred odhodom v posteljo.
- Bodite vsaj malo telesno dejavni čez dan in se izpostavite naravni svetlobi vsaj 15 minut na dan (idealna kombinacija je 15-minutni sprehod, ki si ga lahko omislite tudi med odmorom za kosilo).



Za izboljšanje spanca vam priporočamo SleepLux, ki vam bo na naraven način pomagal zaspati in bolje spati.

Naravna podpora za spanje 3 v 1, ki pomaga, da se sprostite, hitreje zaspate in spite bolje.

- **Zmanjša nespečnost za 42 %*, zmanjša vznemirjenost za 35 %* in zmanjša napetost za 18 %***
- **Izboljša kakovost spanja za 33 %***
- **Izdelek brez hormonov: preprečuje odvisnost in lažen občutek prekomerne proizvodnje melatonina**
- **Čista formula na rastlinski osnovi z bioaktivnimi sestavinami, da jih telo lahko nemudoma uporabi**

*Učinki uporabe izdelka se lahko razlikujejo pri posameznikih in lahko odstopajo od opisanih na spletni strani.



NA NAKUP »



Sensilab d.o.o.

Verovškova 55a

1000 Ljubljana, Slovenija

T 0590 82 770

E info@sensilab.com