

► Suggestimenti per ridurre lo stress

Anche se spesso non siamo in grado di influenzare le cause dello stress, possiamo influenzare il modo in cui lo fronteggiamo. Uno stile di vita sano, le misure per migliorare la salute e intraprendere le seguenti misure aiutano a far fronte allo stress:

- ①. Una dieta regolare e corretta composta di cibi ricchi di nutrienti e sostanze protettive quali frutta, verdura e cereali integrali è un potente alleato nella lotta contro lo stress. Gli studi dimostrano che le persone che hanno pasti regolari e mantengono un livello relativamente stabile di zucchero nel sangue riescono ad affrontare lo stress. Inoltre, un adeguato apporto di acqua, equivalente a 2 litri per persona al giorno, è essenziale per la respirazione (trasferimento di ossigeno nelle cellule), la digestione (assorbimento delle sostanze nutritive), il metabolismo e la disintossicazione del corpo (eliminazione dei prodotti di scarto del metabolismo).
- ②. L'attività fisica – Il movimento è lo strumento anti-stress più economico, più naturale, e più efficace. Una persona sotto stress deve fare movimento e preferibilmente, dovrebbe farlo subito. Se ci si trova in una situazione stressante, è bene, non appena possibile, alzarsi e camminare, o fare un paio di squat nella propria stanza. Chi vuole essere sano, deve fare movimento ogni giorno affinché il corpo possa sbarazzarsi delle indesiderate reazioni allo stress. Dopo l'attività fisica, una persona che prima era tesa e nervosa diventa rilassata e tranquilla.

- ③. Una respirazione addominale profonda – Con una respirazione adeguata possiamo migliorare l'umore, calmarci quando siamo emozionati, influenzare le funzioni corporee quali la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, e quindi il funzionamento di tutti gli organi. E questi miglioramenti sono ben evidenti. Quando siamo rilassati, respiriamo profondamente e lentamente. Quando siamo emozionati, respiriamo più velocemente. La respirazione addominale profonda è efficace perché muovendo il diaframma su e giù si massaggiano gli organi interni il che migliora la digestione, regola la funzione renale e ci rilassa. Questo tipo di respirazione viene eseguito in modo che la persona si rilassa su una sedia o divano, chiude gli occhi e si concentra solo sul proprio respiro. Fa un profondo respiro attraverso il naso e si concentra sull'addome, come se lo gonfiasse, poi fa una pausa, trattiene il respiro e lentamente espira attraverso la bocca retraendo l'addome indietro verso la schiena.

- ④. Il rilassamento muscolare progressivo - È basato sul semplice principio di contrazione e rilassamento dei grandi gruppi muscolari e si estende lungo tutto il corpo. Innanzitutto stringiamo prima un gruppo muscolare specifico, tenendo i muscoli tesi per alcuni secondi e poi li rilassiamo, eseguiamo la respirazione addominale per 2 minuti e attendiamo che i muscoli che abbiamo teso in precedenza si rilassino. È importante distinguere tra gli stati di rilassamento e gli stati di tensione, al fine di riconoscere, nei momenti fuori esercizio, la tensione nel proprio corpo e aiutarsi utilizzando le tecniche di rilassamento.

- ⑤. La qualità del sonno - Senza sonno a sufficienza non abbiamo abbastanza energia per essere produttivi sul lavoro, a casa, nel tempo libero. La qualità del sonno influenza il nostro comportamento, l'umore, la salute, la nostra capacità di prendere decisioni, le nostre abitudini alimentari e altre abitudini. Un buon sonno può migliorare la qualità della vita, rinvigorire l'animo e il corpo e prepararci per tutte le sfide della vita.

► **PER ALLEVIARE LO STRESS, SI PUÒ ANCHE: MANTENERE LO HUMOUR IN SITUAZIONI CHE POSSONO CAUSARE STRESS, MANTENERE UN EQUILIBRIO TRA LAVORO E DIVERTIMENTO, RALLENTARE IL RITMO, CONDIVIDERE I PROBLEMI CON GLI AMICI E LA FAMIGLIA, TROVARE TEMPO PER SE STESSI.**



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia
Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH
Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**