

STRESSZ ÉS KIMERÜLTSG

Kisokos



**ŐRIZD
MEG**



nyugalmadat!

STRESSZTŐL A KIMERÜLTSGIG

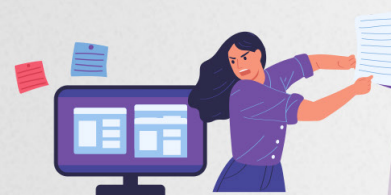
FESZÜLTSG A CSALÁDBAN
MUNKAHELYI NYOMÁS
ÁLLANDÓ DIGITÁLIS INGEREK
MEGFELELÉSI KÉNYSZER
MINDEN SZEREPHORBAN



Mindennapi életünkben számos hatás ér minket, amelyek nemcsak a testi, hanem érzelmi és mentális egészségünket is veszélyeztethetik.

Fontos, hogy felismerjük az árulkodó jeleket, és időben lépünk, mielőtt az egészségünk látja kárát!

FOGALOMTISZTÁZÓ



STRESSZ

a szervezet természetes válaszreakciója egy adott kihívásra vagy veszélyre, amelyet testi, érzelmi és mentális változások kísérnek. A pozitív stressz motiválhat, és fokozhatja a teljesítményt (például vizsgahelyzetben), míg a negatív stressz káros lehet a testi és mentális egészségre.



KIMERÜLTSG

ha a stressz okozta válaszreakció állandóvá válik, és a szervezet nem kap lehetőséget a regenerálódásra, az kimerültséghez vezethet, amely komolyan befolyásolhatja az életminőséget.

Tarts velünk, és segítünk,

hogy megfelelően kezeld a stresszes helyzeteket, így megelőzd a kimerültséget. Ebben a kisokosban olyan stratégiákat és eszközöket adunk a kezédbe, amelyek segítségével kiegyensúlyozottabb, energikusabb és hatékonyabb lehetsz a mindennapokban. Ugye, neked is ez a célod?

MITŐL LESZÜNK STRESSZESEK?

Stresszt különböző külső és belső hatások külön-külön, vagy együttesen is kiválthatnak. Íme, néhány példa a leggyakoribb okokra.

KÜLSŐ TÉNYEZŐK



Munkahelyi nyomás



Családi elvárások



Pénzügyi kihívások



Egészségügyi problémák



BELSŐ TÉNYEZŐK



Szorongás, aggódás, önbizalomhiány



Negatív gondolkodás, pesszimizmus



Túlzott elvárások önmagunkkal szemben

- Szánj rá néhány percet, és gyűjtsd össze,
- neked melyek a legnagyobb stresszfaktorok
- az életedben. Ha tudod, írd is le őket:

Feladat



Olvass tovább, nemsokára foglalkozunk a listáddal!



KIMERÜLTSG: ISMERD FEL A jeleket

Honnan tudhatjuk, hogy elértük azt a pontot, amikor már tudatos lépéseket kell tennünk a stressz csökkentéséért? A fokozott és tartós stressz kimerültséghez vezethet, amelynek számos tünete van. Ismerjük fel ezeket időben, és családtagjaink, barátaink figyelmeztetését is vegyük komolyan.

Fizikai jelek

A túlzott terhelés és a feltöltődés hiánya állandó fáradtságérzethez vezet, emellett alvászavar és fejfájás, sőt, migrén is jelentkezhet.



Egészségügyi tünetek

Rövid távon szapora szívverés, fokozott verejtékezés jelentkezhet. Hosszú távon a tartós stressz szívbetegségek, magas vérnyomás, cukorbetegség kialakulásához vezethet, és gyengítheti az immunrendszert, így fogékonyabbak lehetünk a szezonális betegségekre.

Mentális panaszok

Figyelmeztető jel lehet, ha nehezedre esik koncentrálni, ha folyton elfelejtesz dolgokat, illetve ha szokatlanul ingerült vagy.



Érzelmi jelek

A kimerültség szorongáshoz, majd depresszióhoz és teljes kiégéshez is vezethet. Ha úgy érzed, hogy „betemetnek” a hétköznapi feladatok, ha nincs kedved kimozdulni otthonról, vedd figyelemfelhívó jelnek. Ez a helyzet a motiváció teljes elvesztéséhez és érzelmi kimerültséghez vezethet, amely hosszabb távon súlyosan befolyásolhatja az életminőséget és a személyes kapcsolatokat.



magnerot®
Az orotát növeli a magnézium felszívódását*



Segít, ha a STRESSZ
körbevesz*



Mag/E/2004-134. László díjnyerő 2024.10.06.

*Vény nélkül kapható magnerot magnéziumhiány megelőzésére és kezelésére.
† Magnerot alkalmazási előírás (www.ogyel.gov.hu/gyogyszeradatabazis)

Wörwag Pharma Kft.
1037 Bp., Monténai u. 5.
Telefon/Fax: (1) 345-7350/7353

WÖRWAG
Pharma

woerwagpharma.hu
info@woerwagpharma.hu
mellekatas@woerwagpharma.hu

**A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!**

Te is tehesz ellene: **ÍGY CSÖKKENTHETED A STRESSZT**

Szuper, ha ezen a ponton már felismerted, hogy valamit tenned kell a stressz tünetei ellen! Mutatjuk, milyen lépésekkel próbálkozhatsz.



Építs be a mindennapjaidba a feszültségoldó gyakorlatokat!

A megfelelő légzéstechnika és a különböző relaxációs, meditációs módszerek azonnal képesek enyhíteni a stresszes tüneteket. Kezdetnek lélegezz mélyen, lassan, így aktiválhatod a paraszimpatikus idegrendszert, amely segít csökkenteni a szívritmust és az idegességet.

Mozogj rendszeresen!

Gyaloglás a friss levegőn, futás, jóga, csoportos vagy otthoni edzés – válaszd a hozzád illőt! Nemcsak fizikai egészségedet támogatod: a felszabaduló endorfin javítja a hangulatot, és csökkenti a stresszhormonok szintjét.



Rendszerezd a teendőidet, és priorizálj!

Az előtted tornyosuló feladatok és a szoros határidők ijesztőek lehetnek. Szánj rá időt, hogy átnézd és megtervezd a tennivalókat. A hatékony időbeosztás csökkentheti rajtad a nyomást, így elkerülheted a szorongást és a kimerültséget.



Támaszkodj a támogató kapcsolatokra!

A párukkal, családtagunkkal, barátunkkal folytatott őszinte kommunikáció az egyik legerősebb eszköz lehet nemcsak a stressz felismerésében, hanem a kezelésében is. Nemcsak érzelmi támaszt nyújtanak, hanem új nézőpontokat és megoldásokat is hozhatnak a problémákra.



Figyelj az egészséges életmódra!

A kiegyensúlyozott táplálkozás támogatja a test természetes stresszkezelő mechanizmusait. A rendszeres pihenés és az elegendő, minőségi alvás szintén segíti a regenerációt és a mentális frissesség fenntartását.



gyógynövényekkel, vitaminokkal
és ásványi anyagokkal

- ✓ **Citromfű:** Képes enyhíteni a szorongást, és javítani az alvás minőségét.
- ✓ **Komló:** Hangulatjavító, szorongáscsökkentő, elalvást segítő hatásáról is ismert.
- ✓ **Valeriana:** Nyugtató hatású, képes enyhíteni az alvászavarokat és a szorongást.
- ✓ **Kamilla:** Stresszoldásra és az emésztőrendszer megnyugtató hatására is használják.
- ✓ **Levendula:** Illóolaj és tea formájában is ismert nyugtató és elalvást segítő hatásáról.
- ✓ **Magnézium:** Az egyik legfontosabb ásványi anyag a stressz csökkentésében. Hozzájárul az izmok és az idegrendszer normál működéséhez, a fáradtság csökkentéséhez és a normál pszichológiai funkció fenntartásához. Magnéziumtartalmú élelmiszerek: olajos magvak és diófélék, teljes kiőrlésű gabonák, zöld leveles zöldségek, hüvelyesek.
- ✓ **B-vitaminok:** Különösen a B1-, B6- és B12-vitamin segíti az idegrendszer normál működését. B-vitamin források: teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek, húсок és tejtermékek.
- ✓ **Cink:** Hozzájárul a normál kognitív funkciók fenntartásához. Remek cinkforrások: húсок, tojás, halak és tenger gyümölcsei, hüvelyesek, diófélék.
- ✓ **Kálium:** Támogatja az idegrendszer normál működését. Néhány kálium-tartalmú élelmiszer: banán, avokádó, spenót, édesburgonya, lencse, kakaó.

étrend-kiegészítő választásához és adagolásához kérd szakember segítségét,
a Kulcs Patikákban országszerte személyre szabott tanácsadással várunk.

Feladat

- Nézd át újra a listádat a stresszt okozó hatásokról.
Gondold végig, és ha tudod, írd is le azokat a lépéseket,
amelyek szerinted segíthetnek enyhíteni, feloldani ezeket
a helyzeteket. Ötletadó tippek az előző oldalakon!



MÉG TÖBB ESZKÖZ A HATÉKONY stresszkezeléshez

Nem végeztünk: van még néhány ötletünk, hogyan teheted harmonikusabbá, produktívabbá és boldogabbá a mindennapjaidat!



1.

Stresszkezelő applikációk

A választék hatalmas: ma már számos légzéstechnikákat tanító, időgazdálkodást segítő, meditációs gyakorlatokat kínáló program, videó és alkalmazás közül lehet választani. Van, akinek a részletes naplóírás válik be, ehhez is könnyen lehet találni megfelelő platformot.

Optimista szemléletmód

Probléma? Inkább kihívás! A mentális rugalmasság gyakorolható és fejleszthető: tekints a megoldandó feladatokra lehetőségként, így könnyebben átlendülhetsz a nehézségeken, és sikerélményt is szerezhetsz.

2.



3.

Külső segítség: nem szégyen

Ma már egyáltalán nem ritka, hogy valaki pszichológus, tanácsadó vagy coach támogatását kéri, ha önmaga nem tud megküzdeni egy problémával. A szakember segít feltárni a stressz okait, és személyre szabott tervvel igyekszik hosszú távú megoldást nyújtani.



A stressz természetes. • • • • •

• • • • • Jó hír, hogy kezelhető!

A stressz az egész szervezetünket érintő, komplex jelenség, amely bár rövid távon segíthet a problémák megoldásában, hosszú távon súlyos egészségügyi kockázatokat rejt. Testi és lelki jóllétünkhöz elengedhetetlen, hogy felismerjük a figyelmeztető jeleket, tudatos lépéseket tegyünk a stressz enyhítéséért, és egészségesen éljünk. Ne sajnáljuk az önmagunkra fordított időt, foglalkozzunk az önismerettel és önfejlesztéssel. Mindig célként lebegjen a szemünk előtt, hogy a stressz ne váljon életünk domináns elemévé, így nagy eséllyel kiegyensúlyozottan és nyugodtan élhetjük majd mindennapjainkat.

A Kisokost lektorálta dr. Rafai Ramón, a Kulcs Patikák gyógyszerész szakmai vezetője.

Milgamma® N
lány kapszula

A hátfájás okát is kezeli, nem csak a tüneteket.*

Tanuld meg szeretni a hátadat a Milgammával.

*amennyiben idegkárosodás okozza
Wörwag Pharma Kft. • 1037 Bp., Montevideo u. 5. • Tel.: (1) 345-7350 • info@woerwagpharma.hu • melletthas@woerwagpharma.hu
facebook.com/milgamma • youtube.com/milgammaHU • www.milgamma.hu • MII/E/2024-181 Lezárás dátuma: 2024.12.04.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!