

ZDRAVIE: Čo naozaj zaberá proti psychickému napätiu a preťaženiu

Ružena Novotová, homeopatia a Bachova kvetinová terapia, klinika alternatívnej medicíny Terra Medica, Bratislava



Rozčulujú vás rady typu usmievajte sa, naladíte sa pozitívne? V bežnom živote je priam nemožné sa nimi riadiť. Vyskúšajte pomoc alternatívnej medicíny.

Nadmerný stres pôsobí na každú z vás inak. Niekedy vám nedovolí zaspáť, pod ťarchou povinností sa vám rozbušča srdce, stúpa tlak alebo sa vo vás hromadí hnev. Praktické riešenia pri najčastejších prejavoch stresu pre vás pomocou alternatívnych metód pripravila skúsená terapeutka.

Problém č. 1

Vždy, keď som preťažená v práci, silno mi bije srdce, trasú sa mi ruky a neviem sa upokojiť, sústrediť.

Ako prvú pomoc odporúčam krízovú zmes z radu Bachových kvetinových esencií. Jej použitie je jednoduché, kvapnete si štyri kvapky

priamo pod jazyk alebo do pohára s nápojom. Účinok je rýchly a bezpečný. Esencie sú netoxické, nenávykové a nemajú žiadne vedľajšie účinky. Zmes je vhodná aj na prekonanie kratšieho náročného obdobia, vtedy je potrebné užívať štyrikrát denne štyri kvapky rozpustené v ľubovoľnom nápoji.

Náš tip

Svoju výkonnosť môžete do istej miery zvýšiť zmenou životného štýlu, teda zdravou stravou, pravidelným pohybom a relaxovaním. Ak je však zaťaženie v práci skutočne nadmerné, budete sa musieť dohodnúť s nadriadenými na spôsobe riešenia alebo si nájdite prácu, ktorá vám prinesie viac spokojnosti.

Protistresová päťka

- Každú terapiu doplníte krátkymi prechádzkami vonku vo svižnom tempe a za každého počasia, aspoň cestou do zamestnania.
- Ak ste pod stresom dlhodobo, prehodnoťte svoje priority. Ujasnite si, čo je vo vašom živote skutočne dôležité.
- Uvažujte o problémoch realisticky, nezveličujte a snažte sa vždy reagovať primerane.
- Stres zmierni aj každodenné uvoľňovacie cvičenie. Zhlboka sa nadýchnite, počítajte pritom do desať. Nadychujte sa však najskôr do

brucha, potom vzduchom naplníte hrud' až po kľúčnu kosť. Zavrite pritom oči. Uvoľnite svaly. Na krátko zadržte dych a zase pomaly vydýchnite. Zopakujte aspoň štyrikrát.

- V práci si stanovte poradie dôležitosti úloh, projekty riešte jeden po druhom, odmietajte nereálne požiadavky, problémy berte ako príležitosť, nie ako ohrozenie.



ťažnosti

Problém č. 2

Keď mám zrazu veľa povinností, som potom doma agresívna na svoju rodinu.

Odporúčam zmes Bachových esencií, napríklad esenciu zo slivky čerešňoplodej, ktorá pomôže zvládnuť potrebu vybuchnúť, dodá pokoj a rozvahu. K tomu esenciu z jablone nízkej, ktorá zmierni extrémnu túžbu po čistote a poriadku, a esenciu

zo zemežlče menšej, vhodnej pre ľudí, ktorí svoju snahu pomáhať iným prepínajú a vykonávajú viac než svoj podiel práce. Pri akútnych situáciách si z užívacej fľaštičky kvapnite štyri kvapky zmesi priamo pod jazyk alebo do pohára s hocijakým nápojom. Zmes je vhodná aj na prekonanie kratšieho náročného obdobia, vtedy je potrebné užívať štyrikrát denne štyri kvapky v ľubovoľnom nápoji.

Rozmaznávajte sa...

Naučte sa rozdeľovať prácu a zodpovednosť aj ostatným členom domácnosti. Pozorne ich počúvajte a rozprávajte sa s nimi. Efektívna komunikácia zredukuje nedorozumenia, pomôže vám motivovať blízkych a povzbudí vzájomnú spoluprácu. Nebuďte na nich, ale ani na seba príliš tvrdá. Zaisťte si voľný čas, kedy sa budete venovať len sebe. Aspoň desať minút denne, dve hodiny týždenne, podľa rodinnej situácie. Naučte sa užiť si tento čas a nemať výčitky, že nie ste s deťmi alebo sa nevenujete domácnosti.



SYLVIA DERŇÁROVÁ, foto profimedia.sk/CORBIS, archív



Problém č. 3

Keď si myslím, že som prepracovaná, stúpa mi tlak, pravidelne si ho totiž meriam.

Zrýchlená činnosť srdca a pulzu, zvýšenie krvného tlaku, zvýšené potenie sú do istej miery prirodzené fyziologické prejavy organizmu v strese. Krátkodobý stres vôbec nemusí byť negatívny, vyvoláva síce v organizme poplach,

ale len preto, aby zmobilizoval všetky sily na zvládnutie záťaže, a pomáha vám teda podať čo najlepší výkon. Problém sa začína vtedy, keď sa tieto ťažkosti opakujú príliš často a vy sa medzi jednotlivými záťažovými situáciami nedokážete uvoľniť alebo ak sú tieto problémy dlhodobé. Vtedy je potrebné vyšetrenie u lekára a podľa výsledkov bude možné upraviť životosprávu.

Problém č. 4

Z množstva povinností doma aj v robote ma bolí hlava.

Odporúčam intenzívne opakované stláčanie akupresúrneho bodu v priehlbine medzi palcom a ukazovákom. Zatláčte palcom opačnej ruky na niekoľko sekúnd. Osvedčilo sa aj jemné trenie bolestivých miest okolo očí a na čele. Pomôže aj terapia klasickou homeopatiou.

V čase, keď máte veľa povinností, nepodceňujte ani pravidelnú životosprávu, intenzívny pohyb na čerstvom vzduchu a dostatok spánku. Sú to najspôhlivejšie zbrane proti bolestiam hlavy. Vyhýbajte sa alkoholu, cigaretám a káve, ktoré neadekvátne zaťažujú organizmus. Prospeje vám ľahká zdravá strava bez umelých farbív a príchutí, bez rafinovaných potravín, ako je biela pšeničná múka a cukor. Ak bolesti napriek opatreniam nepoľavia, navštívte lekára. Mohli by signalizovať nejaké ochorenie.

Problém č. 5

Býva mi nevoľno od žalúdka a nemôžem sa najesť, keď sa dostanem do časového stresu.

Vo vašom prípade je nutné najprv vylúčiť vážnejšie ochorenie. Na základe výsledkov vyšetrení u lekára by som okrem úpravy životosprávy odporúčala terapiu klasickou homeopatiou. Viacero homeopatických liekov má uvedené ťažkosti v obraze, ale ich výber nechajte na profesionálneho homeopata. V klasickej homeopatii sa totiž nehľadá liek na diagnózu, ale na osobnosť človeka. V centre záujmu stojíte vy a homeopata budú zaujímať nielen vaše zdravotné ťažkosti, ale aj to, ako reagujete v rôznych situáciách, čo máte rada, čo, naopak, neznášate, vaše schopnosti či traumy. Na základe tohto podrobného rozhovoru vám odborník vyberie homeopatikum, ktoré dokáže najlepšie naštartovať uzdravujúce procesy vo vašom organizme.