Stres w pracy

Stres powoduje:

- spięcie mięśni
- bóle karku i kręgosłupa
- bóle głowy
- zmęczenie
- senność

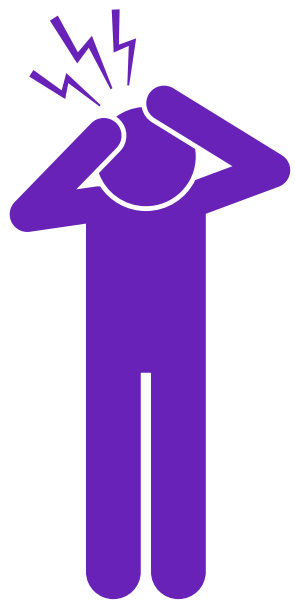
85%

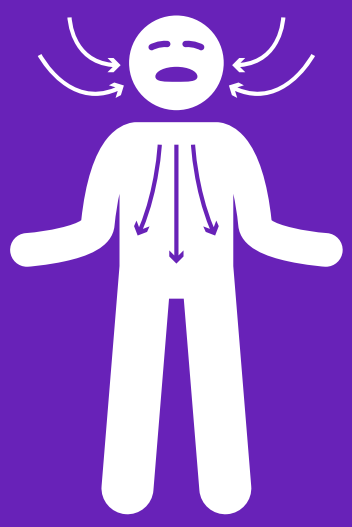
rzeczy, o które się martwimy, w ogóle sie nie zdarza.

Źródłem stresu nie są same myśli, ani ich częstotliwość, ale niezdolność do ich wyłączenia.

Co jest najczęstszą przyczyną bólu głowy?

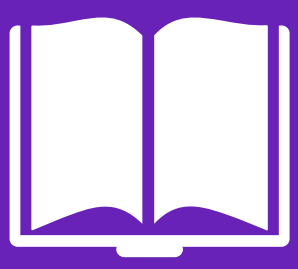
- odwodnienie
- stres
- zła postawa ciała
- niedobory (wit.D, magnezu)
- siedzący tryb życia
- nadciśnienie tętnicze
- zaburzenia hormonalne





Oddychaj!

Głębokie oddychanie może poprawić krążenie, zmniejszyć lęk i obniżyć ciśnienie krwi.



Czytaj więcej!

Czytanie może obniżyć poziom stresu nawet o 67%

Zrób sobie przerwę

Nawet pięć minut przerwy pomoże. Odejdź od biurka. Idź na spacer. Wprowadzenie większej aktywności fizycznej będzie pomocne w obniżeniu ogólnego poziomu stresu.

1 MINUTA GNIEWU

osłabia system odpornościowy na 4-5 h

1 MINUTA ŚMIECHU

poprawia system odpornościowy na 24 h!

FIŃSKA SZTUKA ODWAGI

SISU

01

jeśli możesz, pokonaj rowerem lub piechotą choć część drogi do pracy lub szkoły

02

spróbuj najpierw naprawiać przedmioty, zamiast je wyrzucać

03

wypracuj codzienne proste nawyki: chodź po schodach zamiast jechać windą

04

szukaj lasu, już 15-minutowy spacer wśród drzew bardzo korzystnie wpływa na ciało i umysł

05

kiedy tylko możesz, wskakuj do sauny, choćby na kilka minut

06

spróbuj wykonywać samodzielnie wszystkie obowiązki domowe

07

umawiaj się z przyjaciółmi na spotkania, podczas których będziecie spacerować lub w coś grać, zamiast siedzieć

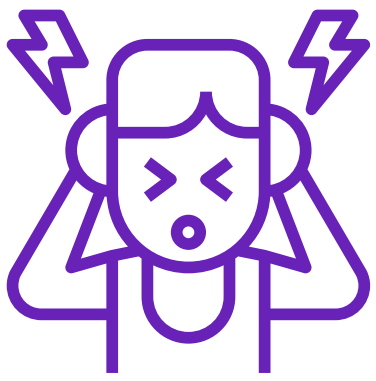
08

bierz zimny prysznic o poranku – daje podobne korzyści jak krótka kąpiel w lodowatej wodzie, wystarczy kilka sekund, potem możesz ten czas stopniowo wydłużać

3 PROSTE TECHNIKI ODDECHOWE

ODDYCHANIE NA ODPRĘŻENIE UMYSŁU I CIAŁA

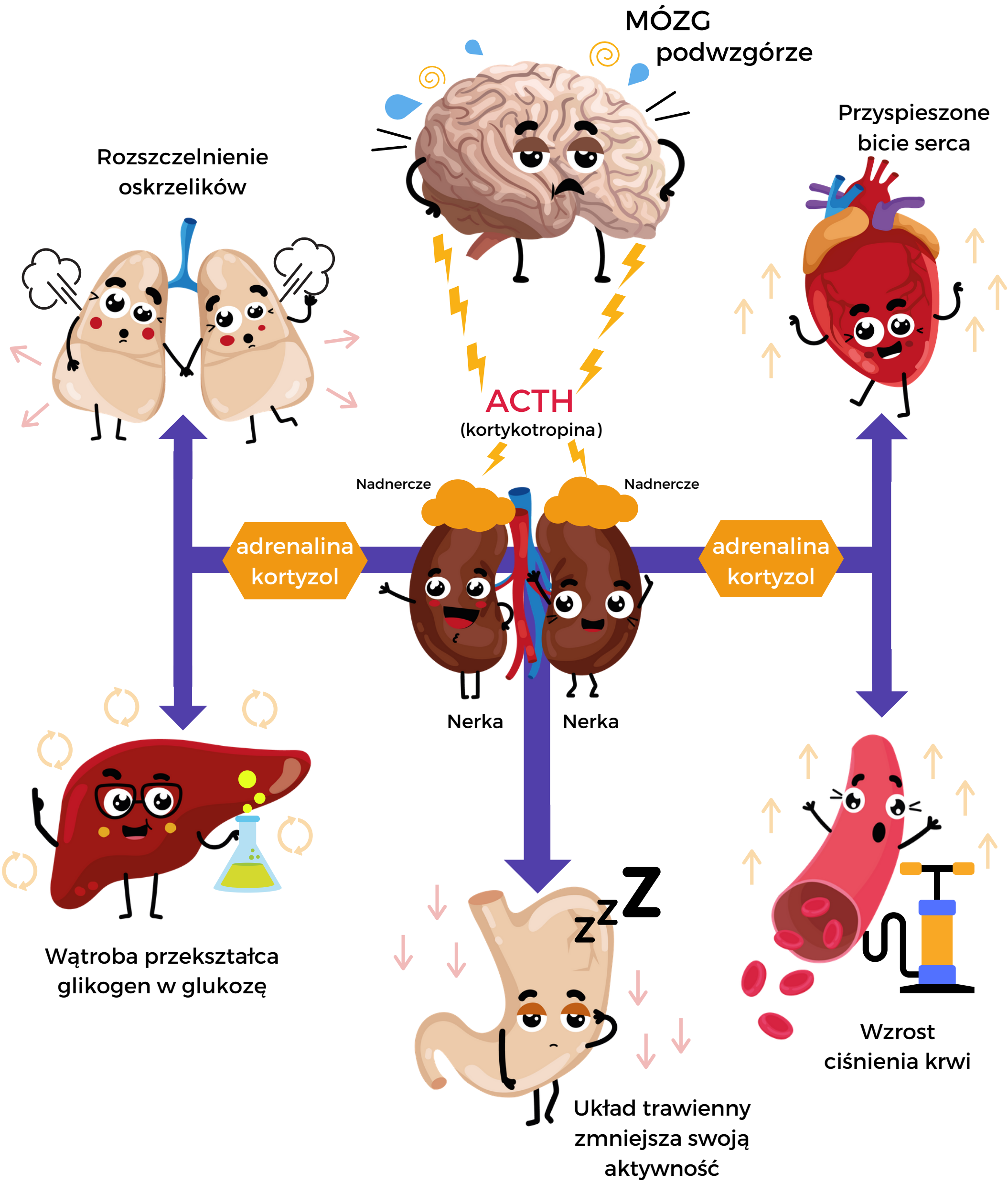
1. Wybierz wygodną pozycję.
2. Zachowaj prosty kręgosłup.
3. Zaobserwuj swój oddech.
4. Przy wdechu policz do 5 i następnie wypuść powietrze.
5. Powtórz tak kilka razy.
6. Bądź świadomy swojego oddechu.



ODDYCHANIE TZW. PUDEŁKOWE NA REDUKCJĘ STRESU

1. Weź wdech przez ok. 7 sekund.
2. Wstrzymaj oddech przez następne 7 sekund.
3. Zrób wydech trwający również 7 sekund.
4. Ponownie wstrzymaj oddech na 7 sekund.
5. Powtórz cały cykl.

TECHNIKA ODDYCHANIA 4-7-8 NA DOBRY SEN

1. Wdychaj powietrze nosem przez 4 sekundy.
2. Wstrzymaj wdech przez 7 sekund.
3. Wdychaj powietrze przez 8 sekund.
4. Powtórz tę technikę kilka razy.

Jak nasz organizm reaguje na stres?