

Mały człowiek – duży stres

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 30, wrzesień 2013 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 1787

Stres jest uważany, za jedną z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych XXI w. Doświadczają go ludzie o każdym statusie społecznym i wieku. Coraz częściej jego ofiarami są również dzieci. Jak wykazują ostatnie badania – pomoc innym i zaangażowanie społeczne wpływają na obniżenie jego poziomu.

Stres może wpływać na człowieka pozytywnie, czyli mobilizacyjnie lub negatywnie – destrukcyjnie. O tym jaką przybierze postać decyduje sama sytuacja, która dostarcza nam „nerwów”, to jak długo jesteśmy na nią narażeni oraz ogólna kondycja organizmu.

Dzieci o wiele trudniej radzą sobie w sytuacjach stresowych niż dorośli. Należy pamiętać, że długotrwały, negatywny stres może prowadzić do m.in.: obniżenia odporności organizmu, wycieńczenia, nerwic, bezsenności, obniżenia koncentracji, nerwobólów oraz wrzodów.

Zdrowie jest najważniejsze

Jego główne przyczyny są znane – praca (lub jej brak), śmierć bliskiej osoby, rozwód, choroba, wpływ środowiska, tryb życia itd. Już w 1967 roku badacze Thomas Holmes i Richard Rahe opracowali listę 43 zdarzeń życiowych (kwestionariusz Social Readjustment Rating Scale (SRRS)), które charakteryzują się wpływem stresogennym na nasz organizm. Test pozwala obliczyć nie tylko poziom stresu, jakiego doświadczyli badani w ciągu ostatniego roku, ale również wstępnie ukazuje prawdopodobieństwo zapadnięcia w ciągu dwóch najbliższych lat na poważną chorobę.

Stres powodowany złym stanem zdrowia np. długotrwałą lub przewlekłą, zagrażającą chorobą należy do najbardziej negatywnie oddziałujących napięć. Zarówno pacjenci, jak i ich rodziny muszą codziennie radzić sobie z wysokim poziomem tego czynnika. Skuteczna walka z wrogiem, jak przekonują specjaliści, jest jednak możliwa – ćwiczenia relaksacyjne, porządny wypoczynek, aktywność fizyczna, wsparcie bliskich osób lub hobby – zdecydowanie pomagają zmniejszyć lub całkowicie zniwelować jego skutki.

Lekarstwo na nerwy

Badania wykazują, że do grupy skutecznych remediów na stres należy również aktywność społeczna poprzez pomoc innym (np. wolontariat lub zaangażowanie się w akcje charytatywne). Dzięki takim działaniom osoby włączone w tego typu inicjatywy czerpią większą satysfakcję z życia oraz rzadziej muszą borykać się ze stanami depresyjnymi.

Napięciu związanemu z kłopotami zdrowotnymi muszą sprostać także podopieczni Fundacji Mam Marzenie, Fundacji Chcę Pomagać oraz Fundacji Ewy Błaszczak „AKOGO?”. Jednak nie pozostają ze swoimi problemami sami – bo w pomoc im włączyli się Internauci korzystający z serwisu PrzeczytamWszystkich.pl. W ramach akcji „Poczytaj dla mnie” mogą przeznaczać część zdobytych MultiPunktów (otrzymywanych za czytanie artykułów) na wybrany cel charytatywny.

– Dzięki hojności użytkowników naszego programu lojalnościowego mamy już za sobą pierwsze sukcesy. Spełniliśmy marzenia m.in. Patryka (zakup mebli do pokoju), Wiktorii (wycieczka do Disneylandu) oraz Tomka (laptop). To jednak dopiero początek – podkreśla Piotr Długi, Prezes Zarządu Cafe News S.A.

Odnosząc się do badań ukazujących dobroczynne działanie angażowania się w społeczne i charytatywne inicjatywy – czemu więc nie pomóc i sobie i innym. Zwłaszcza wtedy, kiedy pomoc innym tak naprawdę

Mały człowiek – duży stres

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 30, wrzesień 2013 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 1787

nas nic nie kosztuje. Pomaganie to nie tylko wolontariat lub darowizny pieniężne. Kiedy brak nam funduszy lub czasu, swojego wsparcia możemy udzielać przez różnego rodzaju akcje charytatywne, które w głównej mierze działają na płaszczyźnie internetowej. Czytając ulubione serwisy – jak w przypadku akcji „Poczytaj dla mnie” możemy dodać swoją „cegielekę” do wielu inicjatyw dobroczynnych. Dzięki temu nie tylko pomożemy osobom, które nas potrzebują, ale sami będziemy mieć sporą satysfakcję, która być może pozwoli nam się pozbyć codziennego stresu.

Źródło: Exacto