

Võitle stressi vastu!

Elame muutusterohkel ja pingelisel ajal: majandusraskused, edukultuse tagaajamine ja sellest tingitud sotsiaalne survestatus, pinnapealsed inimes-tevahelised suhted. Stress pole paljudele võõras...

Stressi puhul on tegemist keha mitespetsiifilise vastusega meid ümbritsevatele välismõjudele.

Tinglikult võiks stressi jagada "heaks" ehk motivatsiooni ja inspiratsiooni tekitavaks ning "halvaks", mis keha ja hinge hävitab. Selleks et igapäevatoimetustega edukalt hakkama saada, vajame alati teatud hulka stressi. Kui aga pinge liiga suureks muutub, hakkab see meie eluolu tõsisel määral segama.

Pideva stressi puhul võivad tekkida nii une- kui ärevushäired, depressioon, kaasneva või eraldiseisvana mitmed kehalised sümptomid, nagu iiveldus, südameklõppimine, peavalu. Halveneda võib immuunsüsteemi vastupanu viirushaigustele ning raskemaks muutuda krooniliste haiguste kulgu. Probleeme on teisigi. Kui asi kurjaks kisub ja stress tervisele liiga hakkab tegema, on viimane aeg midagi ette võtta.

■ **Elusihid paika – mõtle, mis on tähtis ja mis mitte.** Ära kurvasta selle üle, mis sul elus on puudu, vaid rõõmusta selle üle, mis on olemas. Tunne rõõmu elu pisiasjadest! Mõnikord aitab selgusele jõuda mõtete paaberile panek.

■ **Õige töö- ja puhkerežiim.** Uni on organismi taastumise protsessis ülioluline, une arvelt ei tohi võtta minutitki. Ka päevatöö ja kodused toimetused peavad olema reguleeritud: kui ükski ei jaksa, tuleb perele ühe või sõber appi kutsuda.

■ **Mõõdukas kehaline aktiivsus.** Sageli "unustame" end õhtuti teleka või arvutiekraani ette, sama elustiili võtavad üle

ka meie lapsed. Stressi selline tegevus aga ei leevenda, küll aga tõstab kehakaalu ja tekitab unehäireid. Pärast tööd tasuks ette võtta hoopis väike jalutuskäik või kepikõnd.

Lisaks kehalisele koormusele aitab stressi leevendada värskes õhus viibimine. Nädalavahetusse võiks sisse pikkida suusamatka, ujulakulastuse või minna terve perega metsa linnulaulu kuulama. Ka aiatöö on mõnus vaheldus, seda eriti eakatele.

■ **Tervislik toitumine.** Väldi rasvarikast ja rafineeritud toitu. Hästi turgutavad vitamiinirikkad juurviljad-puuviljad-mahlad.

■ **Sotsiaalne võrgustik on tähtis!** Pingelise töö kõrvalt ära unusta oma pereliikmeid ja sõpru. Võta hetk aega, räägi nendega, kuula, mõtle kaasa! Sageli jäävad meie eakad vajaliku hoolitsuse ja tähelepanuta. Üksindust tundvale vanainimesele oleks suureks seltsiliseks lemmikloom, kelle eest hoolitsemine aitab muremõtteid kõrvale tõrjuda.

Vanaemadel-vanaisadel on ka ainulaadne ja tähtis roll lastelaste õpetamisel. See on suur potentsiaal, mida ei tohiks kasutamata jätta.

■ **Kodused "ravivõtted".** Rahustav tee apteegi käsimüügist (piparmünt, meliss jt) või soe piim, sekka lusikatäis mett – see toob rahuliku meele. Enne magamaminekut mõjuvad stressi leevendavalt soe jalavann ja dušš, pinges lihaseid lõdvestab kerge masserimine.

Kui ise stressiga toime ei tule, peaks siiski pöörduma perearsti poole. Usaldusliku arsti-patsiendi suhte korral leitakse ikka parim lahendus.

EVELIN JÕEMÄGI
perearst-resident

Vahel saab stressi vastu abi ka lihtsatest kodustest ravivõtetest – näiteks klaas rahustavat piparmündi- või melissiteed, sekka lusikatäis mett.



SXC.HU

Uus!

Kui oled stressis, närviline, ei saa uinuda...



Võta Futura Relax ja lõõgastu!



Kiire toimega Futura Relax tabletid aitavad vähendada närvilisust, masendust ja vaimset kurnatust. Futura Relax tablettide looduslikud koostisosad mõjuvad rahustavalt, lõõgastavalt ja undsoodustavalt.

Toidulisand.

Tootja: Axellus A/S, Taani
Tootja esindaja Eestis: Axellus OÜ;
tel 618 1590; info@axellus.ee