

Lelki Egészség (KEZELJÜK A STRESSZT!)



A stressz óhatatlanul együtt jár a mindennapi élettel. Amikor ez állandósul, az agy és a test egyéb sejtjeinek károsodását eredményező kémiai majd érrendszeri változások következnek be. A stressz csökkentése kedvezően hat a szellemi egészségre és csökkenti a demencia előfordulásának kockázatát.

Milyen fizikai tünetekkel járhat?

Érzelmi tünetek: rossz hangulat és kellemetlen általános közérzet, depresszió, feszültség, ingerültség, agresszivitás, szorongás, harag, aggodalom, félelem, nyugtalanság.

Testi tünetek: fejfájás, fáradtság, álmatlanság, alvászavar, arckipirulás, izzadás, szájszárazság, gombócérzést a torokban, remegés, légszomj, tachycardia (felgyorsult szívverés), émelygés, vizelési inger, mellkasi és hasi fájdalom, fejfájás, gyomorfájás, izomfeszülés, paresztézia (zsibbadással, szúró érzéssel, bőrbidegzési zavarral járó problémát), motoros (mozgásbeli) nyugtalanság, szédülés

Mentális tünetek: gyenge koncentrációképesség, memóriazavarok, határozatlanság, döntésképtelenség, zavarodottság, elutasító, elkerülő magatartás.

Viselkedést érintő tünetek: idegesség, mértéktelen evés, alkohol- és gyógyszerfüggőség.

Miért kell kezelni?

A mielőbbi diagnózis igen fontos, mert jelentős, hosszú távú életminőség romlás, funkcióvesztés alakulhat ki. Összességében a beteg számára jelentős, előre nem látott szenvedést okozhat.

Ki és mi segíthet kóros szorongás esetén?

A szorongásos kórképek diagnosztizálását gyógyszeres kezelését általában pszichiáter szakorvos – vagy háziorvos – végzi, de kérhető segítség pszichológustól, pszichoterapeutától is.

Az elsődleges kezelés formája a különböző terápiák alkalmazása - pl. kognitív magatartásterápia, rövid dinamikus pszichoterápia -, terapeuta vezetésével.

A szorongás értése nem a gyengeség jele!

Merjen beszélni róla!

Szabaduljon meg a kóros szorongásától, mely gátolja a mindennapi tevékenységét, a teljesítményét, beszűkíti kapcsolatait!

Tájékozódjon a megoldásról, hogy mielőbb „nyugodt lélekkel” élhesse az életét.

Betegségével kapcsolatos kérdéseivel forduljon kezelőorvosához.

Hogyan csökkentse a stresszt?

-Fordítson időt önmagára. A mozgás, a relaxáció, a szórakozás, a hobbik és a közösségi élet elengedhetetlen részei az egészséges életmódnak. Mindenkinek meg kell találnia azt az egyensúlyi állapotot, amely minimalizálja a stresszt és segít megőrizni az egészséget.

-Szabaduljon meg a minden realitást nélkülöző elvárásaitól és fogadja el a nem befolyásolható dolgokat.

-Kérjen és fogadjon el segítséget.

-Amennyire lehet, készítse fel magát azokra az új és ismeretlen helyzetekre, amelyek stresszt vagy szorongást okozhatnak.

-Aludjon eleget.

-Nevessen.

-Meditáció, mély levegővételek, masszázs vagy testmozgás segítségével csökkentse a stressz agyra és testre gyakorolt káros hatásait. Kulcsfontosságú a leghatékonyabbak technikák kiválasztása.

