

innova

Bir Arada

Her zaman bir arada...



SAYI: 93

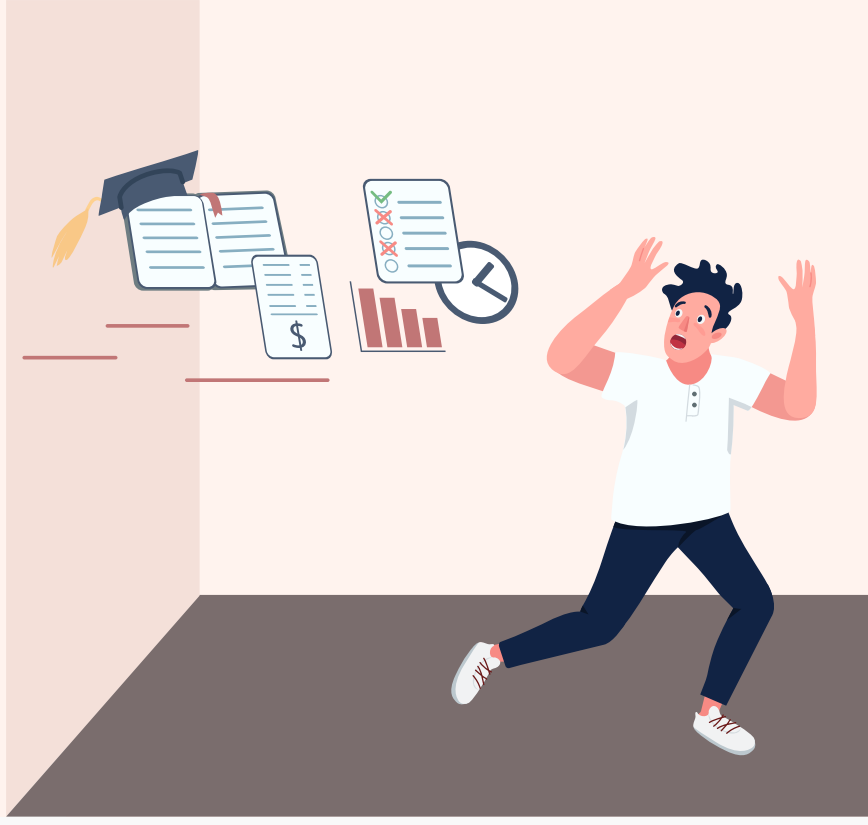
STRESLE BAŞA ÇIKMA KILAVUZU

SEVGİLİ İNNOVALILAR,

Stres, artık gündelik yaşamın “olmazsa olmazı”. Ancak her şeyin olduğu gibi, stresin de aşırısı zararlı. Aşırı stres, uyku bozukluklarından, depresyona, kronik baş ağrılarından yüksek tansiyon ve kalp hastalıklarına kadar hayatımızı derinden etkileyen sağlık sorunlarına neden olabiliyor. Peki strese başa çıkmanın bir yolu yok mu? Stresi kontrol altına alabilmenin türlü türlü yolları var. Gelin bu hafta hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızı etkileyen strese nasıl başa çıkabileceğimizin yollarını arayalım. İşte adım adım strese başa çıkma kılavuzu...



Stresin yaratabileceği sorunların farkına varın



“Çağımızın hastalığı” olarak bilinen stresle başa çıkmanın yolu, öncelikle onun sağlığınıza verebileceği zararları farkına varmaktan geçiyor. Aşırı stresin sağlığınıza için nasıl büyük bir tehdit oluşturduğunu bilmezseniz, yol almakta zorlanabilirsiniz.



Kalp hastalıkları, nefes zorlukları, baş ağrısı, uykusuzluk gibi büyük sorunların onun tetikleyicisi olduğunu unutmayın. Solunum ve sindirim sistemimizi doğrudan etkileyen stres, kalp atış hızı ve kan basıncımızı hızla yükseltebiliyor.

Bu da zamanla damarlarda ve arterlerde telafisi olmayan hasara yol açabiliyor. Kalp krizi, felç, gastrit hatta obezite gibi risk faktörleri oluşturabiliyor. Ruhsal ve fiziksel sağlığınıza derinden etkileyen depresyonu, hayatınızın merkezine getirebiliyor. Stresle mücadele edip etmeme konusunu, bu sorunları düşünerek değerlendirin.

Stres seviyenizi ölçün



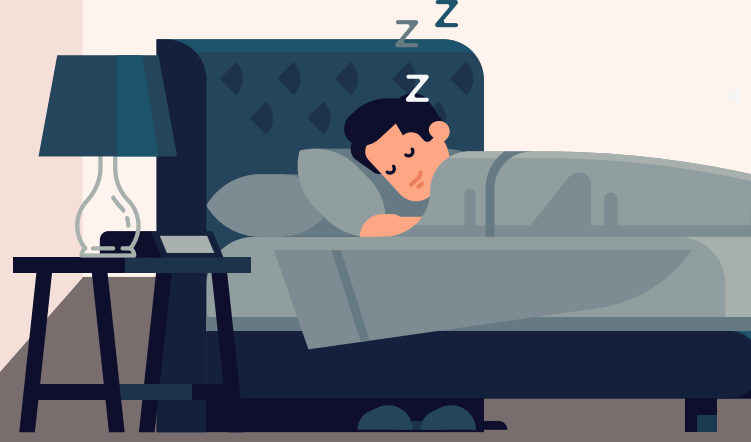
Günelik yaşamın bazı anlarında stres yaşamamız elbette normal. Ancak bu durum rutine dönüştüğü zaman hayatımız için bir tehdit oluşturmaya başlıyor. Stresin yaratabileceği sorunların önüne geçmek için ilk adımı stres seviyenizi ölçümleyerek atın. Günelik hayatın yoğunluğu karşısında vücudunuzun verdiği ikazların farkına varamayabilirsiniz.

Stres seviyenizi ölçümlemek, bu konudaki farkındalığınızı artırır. Bunun için teknolojinin gücünden destek alarak, akıllı saatlerin kalp atış hızınızı ölçme fonksiyonundan faydalanabilirsiniz.



Bugünün teknolojileri uykumuzdaki kalp atış hızımızı, nefes kalitemizi, uykumuzun kalitesini ölçebiliyor ve bizi gerekli önlemler almamız konusunda yönlendirebiliyor. Akıllı saatlerin pek çoğu, bir nevi sağlık asistanı olarak stres ölçme endeksi fonksiyonuna sahip. Stresinizi gönül rahatlığıyla sağlık asistanınıza teslim edebilirsiniz.

Uyku kalitenizi gözden geçirin



Stresle uykumuz arasında döngüsel bir ilişki olduğunu unutmayın. Günümüzün 3'te 1'ini alan uyku, bedensel ve ruhsal açıdan hayatımızın her alanına dokunuyor. Güne zinde ve enerjik bir başlangıç yaparak stresi hayatın her noktasından uzak tutmak için kaliteli ve yeterli uyku şart!



Sağlıklı ve iyi bir uyku, stresin yaratabileceği risk faktörlerini ortadan kaldıran bir etki yaratıyor. Yeterince kaliteli uyku uyuyamamak stres seviyesini yükseltiyor. Bu nedenle uyku kalitenizi gözden geçirmekte fayda var!

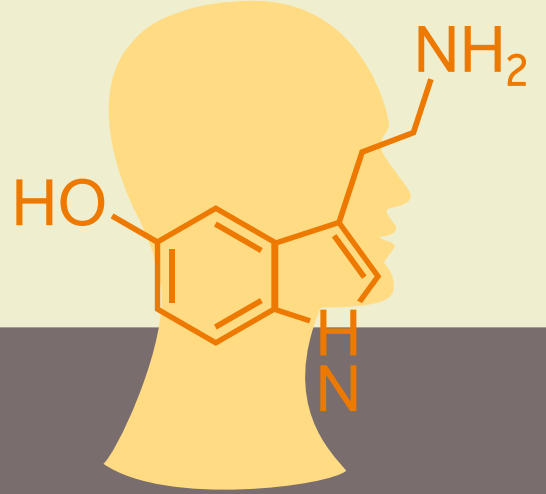
Eğer iyi bir uyku alışkanlığına sahip değilseniz, yatak odanızı iyi havalandırmaya, daha soft ışıklar kullanmaya, rahat uyku kıyafetleri giymeye, teknolojik cihazları odanızdan uzak tutmaya, uykuya dalmayı hızlandırmak için ılık bir banyo yapmaya özen gösterin. Basit ama etkili önlemler alarak düzenli uyku alışkanlığı elde edebileceğinizi unutmayın.



Mutluluk hormonlarına yeşil ışık yakın

Bizi hayata bağlayan mutluluğun, sadece 4 hormonun inisiyatifinde olduğunu biliyor muydunuz? Mutlu olduğumuzda beynimizde salgılanan dopamin oksitosin, serotonin ve endorfin hormonlarının tümünün farklı görevleri bulunur. Dopamin, sizi her açıdan harekete geçirmeye yönelik bir işleve sahiptir.

Zorlu tamirat işlerini halletmekten, okulu dereceyle bitirmeye, ödüllü bir projeye imza atmaya kadar çok sayıda motivasyon gerektiren işte rolü bulunur. Oksitosin, iletişim kurma yeteneğimizi dolayısıyla ilişkilerimizi yönetir. İnsanın ürettiği morfin olarak tanımlanan endorfin, bedenimizi hareket ettirdiğimizde salgılanır.



Düzenli egzersiz ve hareketli yaşamla endorfinin getirdiği mutluluğun tadına doyum olmaz. Serotonin, kendimizi güvende hissettiğimizde ortaya çıkan bir mutluluk hormonudur. Düzenli uyku, sağlıklı beslenme, duygusal tatmin gibi etkenler serotoninin en yakın dostudur. Bu 4 hormonun herhangi birinin az salgılanması bizi mutsuz eder. Serotonin hormonunun düşük seviyelerde olması depresyona davetiye çıkarır. Bu nedenle yaşamınızda sağlıklı besinlere, spora, düzenli uykuya, dinlenmeye, keyif verici aktivitelere bolca yer açın!

Spor yapın



Düzenli spor yapmak, kalp ritminizi ve enerji seviyenizi yükselterek, stresle başa çıkmada size galibiyet kazandırır. Düzenli yürüyüş yaptıktan, güç idmanlarına, enerji gerektiren zorlu egzersizlerden, temiz havada çocuklarınızla birlikte koşturmaya kadar yapacağınız herhangi bir fiziksel aktivite, stresin kontrol altına alınmasını destekler.



Ne tür spor yapıyorsanız yapın, onu mutlaka gevşeme ve nefes egzersizleri ile destekleyin. Kaslarımız da strese girer. 1 saatlik herhangi bir egzersizin sonrasında mutlaka kaslarınızı gevşeterek onları stresten arındırın. Böylece karşınıza çıkabilecek sakatlanmaların önüne geçebilirsiniz.

Spor sırasında doğru nefes alma tekniklerini uygulayın. Gün içinde yapacağınız doğru nefes egzersizleriyle stresin olumsuz etkilerinden silkenin. Nefes egzersizlerinin yanı sıra yoga, pilates gibi sporları günlük rutininize dahil edebilir, meditasyon seanslarıyla da strese meydan okuyabilirsiniz.



Sağlıklı beslenin

Yediğiniz her şey, stres seviyenizi etkiler. Potasyum içeren meyveler, yağlı balıklar, süt, yoğurt, yumurta gibi kalsiyum kaynakları, antioksidan içeriği yüksek olan tüm besinler strese karşı kalkan görevi görür.

Bu nedenle aşırı yağlı ve bol karbonhidratlı besinlerden arındırılmış, antioksidan içeriği yüksek, potasyum ve protein açısından zengin besinlerden oluşan bir beslenme biçimi benimseyin.



Uzun süre aç kalmamak, daha sağlıklı ve düzenli öğünler tüketmek, aşırı tüketilen gazlı ve kalorili içecekleri hayatınızdan çıkarmak, bol bol B vitamini almak stresle mücadelede size üstünlük kazandırır. Sağlıklı besinler tüketmek ve düzenli yeme alışkanlığı kazanmak bağırsaklarınızın da düzenli çalışmasını sağlar. Sağlıklı bağırsaklara sahip olmak da stresle savaşta elinizi güçlendirir.

Hap bilgi: Aşırı stres anındayken atılacak hızlı adımlar



İşte, evde ya da her nerede olursanız olun kendinizi stres altında hissediyorsanız, önce gözlerinizi kapatıp derin derin nefes alarak sakinleşmeye çalışın. Bu aşamayı sakinleşmeye başladığınız ana kadar düzenli aralıklarla tekrarlayın. Hemen ardından stresin yarattığı durumdan uzaklaşmak için mekân değiştirebiliyorsanız, hemen kendinizi dışarıya atın.



Dışarıda geçirdiğiniz zamanın sizi yatıştırıp, sakinleştirmesine izin verin. Eğer bulunduğunuz ortamdan uzaklaşamıyorsanız, kulaklığınızı takın ve rahatlatıcı bir müzik dinleyerek kafanızı dağıtmaya çalışın. Hayvanların, özellikle kedilerin sakinleştirici etkileri vardır.

Mümkünse onlarla temas kurarak rahatlamaya çalışın. Aşırı stres altındayken bir başkasıyla sohbet etmek rahatlatıcı bir etki yaratır. Bir arkadaşınızla kısa bir kahve molasına çıkın. Bütün bunların yanı sıra, aşırı stres anında dikkatinizi dağıtacak bir şeyler arayın. Sevdiğiniz bir kitabı okuyun, şarkı söyleyin, televizyon seyredin veya birkaç dakikalığına farklı bir konuya odaklanın. Böylece o anda zihninizi meşgul eden konudan uzaklaşarak sakinleşebilirsiniz.

Sosyal medya hesaplarımızı
takip ediyorsun değil mi?



innova