



OPĆINA MEDULIN
Istarska županija



OPĆINA VRHOVINE
Ličko-senjska županija

Srce bez stresa

SPECIJALNA BOLNICA
MEDICO
RIJEKA • PULA

ČUVAJMO

SRCE



Edukativni seminar "Srce bez stresa" održava se u sklopu projekta "Čuvajmo srce" kojim potičemo stjecanje zdravih životnih navika, prevenciju pojave bolesti srca te stvaranje potencijala za dug, zdrav i kvalitetan život.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



**E
S
F**
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je finansirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Stres i srce

Danas svi govore o stresu. On je jedan od najvećih neprijatelja suvremenog društva, toliko prisutan da često prolazi "ispod radara", a njegove posljedice mogu biti kobne za zdravlje.

Stres je stanje prijetnje našoj tjelesnoj, duševnoj, socijalnoj i duhovnoj ravnoteži. On je prirodna reakcija tijela i u malim količinama može djelovati stimulirajuće. Međutim, u današnjem, užurbanom načinu života, neprestano smo izloženi malim količinama stresa i gotovo smo izgubili sposobnost aktiviranja prirodne reakcije opuštanja.

Stres je termin koji označava različite vrste životnog iskustva, ali i tjelesne reakcije na njih. Vrlo je važno vodi li reakcija na stres k boljoj prilagodbi (adaptaciji) organizma ili, pak, u pogrešnu prilagodbu i bolest. U oba slučaja dolazi do promjena u mozgu, tjelesnim funkcijama, raspoloženju i ponašanju. Kada stres ima negativne posljedice, govorimo o distresu, a pozitivni stres ili eustres sa sobom nosi pozitivna uzbuđenja te omogućuje rast i razvoj kroz prilagodbu na nove zahtjeve i uvjete okoline.

Prejak ili preslab, odnosno neprimjeren stresni odgovor može dovesti do različitih tjelesnih bolesti i duševnih poremećaja.



Pri dugotrajnom djelovanju uzročnika stresa može doći do iscrpljenja organizma i razvoja bolesti jer organizam postaje neotporan.

Jako je bitno naučiti
slušati svoje tijelo i
prepoznati znakove
koje nam ono šalje kad
je pod stresom!

Stres može utjecati na sve
aspekte vašeg života,
uključujući i emocije,
ponašanje, sposobnost
razmišljanja i fizičko
zdravlje.



Kada smo često pod stresom, lučenje stresnih hormona adrenalina i noradrenalina opterećuje srce. S vremenom mogu nastati nepravilnosti u radu srca (srčane aritmije), bolovi u predjelu srca u miru i naporu, a na kraju i srčani infarkt.

Mnogi se ljudi nose sa stresom nezdravim načinima opuštanja, tako da se prejedaju, prekomjerno piju alkohol ili puše, a time samo dodatno štete zdravlju općenito, naročito zdravlju srca. Želite li poboljšati zdravlje, za kontrolu stresa trebalo bi primijeniti **fizičku aktivnost, vježbe opuštanja ili meditaciju**. Redoviti preventivni pregledi i redovita kontrola krvnog tlaka, razine šećera i masnoća u krvi također su vrlo korisne mjere za održavanje srca u dobroj formi što dulje.

Simptomi stresa su fizički problemi na koje utječu i pogoršavaju ih psihološki faktori, na primjer: glavobolja, nesanica, anksioznost, poteškoće u prehrani, umor, kožne reakcije. Stres napada naše tijelo tamo gdje je najslabije i rezultat je problema koje susrećemo svakodnevno: (posao, obiteljski sukobi, finansijske poteškoće...) i naše psihološke reakcije na te poteškoće.

Ponekad je nemoguće
ukloniti faktore stresa iz
naših života, ali možemo se
naučiti nositi s njima na
najbolji mogući način!

Kako savladati stres?

Za upravljanje stresom korisno je znati nekoliko vještina: tehnike opuštanja, strategije za rješavanje problema, socijalne vještine koje omogućuju bolji odnos s drugima, organizirati svoje vrijeme tako da nađete vremena za sebe, održavati ugodne i zabavne aktivnosti, baviti se redovnom tjelovježbom, imati redovne obroke i odmarati se.

- Posao je bitan, ali **najvažnije je zdravlje**.
- Praznici su rezervirani za odmor i razonodu; **tko radi ima pravo i obavezu iskoristiti praznike**. Velika je greška odreći ih se.
- Raditi navečer ili nositi posao doma smanjuje **zadovoljstvo druženja s obitelji**.
- Razmišljanjem noću o poslu i spremanjem posla za sljedeći dan u noćnim satima onemoguće je **nadoknada energije** koja je apsolutno potrebna tijelu i živčanom sustavu.
- Kada imate previše obaveza **treba znati reći ne**.
- Vrijeme obroka je važno za zdravlje: **treba mu se posvetiti sa zadovoljstvom**.
- Poželjno je da se u slobodno vrijeme bavite **fizičkom aktivnošću** i drugim aktivnostima koje utječu na psihofizičku dobrobit i na zdravlje.
- Tko ne može ili ne želi **povjeriti drugima neke odgovornosti** postaje robom svojih obveza.

Izvor: Specijalna bolnica MEDICO
www.medico.hr



www.cuvajmosrce.com

Ministarstvo regionalnoga razvoja i fondova Europske Unije:
www.strukturnifondovi.hr

Općina Medulin
Centar 223, 52203 Medulin, HRVATSKA
www.medulin.hr
+385 (0)52 385 650
opcina@medulin.hr

Organizacija seminara je sufinancirana u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020. iz Europskog socijalnog fonda. Ukupna vrijednost projekta od 493.152,79 kn financirana je u stopostotnom iznosu od strane EU.

Sadržaj promidžbenog materijala isključiva je odgovornost Općine Medulin.