



Stres

- zrychlený tep
- sevřené hrdlo a žaludek
- pocit, že se nemůžeš pořádně nadechnout



Stres útočí! Poradíme ti pár triků, jak se stresem bojovat.

1. Zjisti, co tě stresuje (pisemka, návštěva doktora, moc úkolů, bavit se otevřeně o problémech...)
2. Rozhodni se, jak se s tím vypořádáš. Omez stresující situace, pokud se jím nemůžeš vyhnout, zmírni jejich dopady.

Co dál?

- **Desetkrát se nadechni** - vdechuj 4 vteřiny, vydechuj 6 vteřin a představ si, jak z tebe stres odchází a nastává pocit uvolnění
- **Pusť si hudbu**, nejlépe hned po ránu
- **Projdi se** na čerstvém vzduchu
- **Připrav se** na to, co tě stresuje co nejlíp. Získáš jistotu, že danou věc zvládneš (pracovní pohovor, zkouška ve škole, vyřizování na úřadech, řešení problémů s kámošem nebo tvým klukem/holkou)
- **Nezatěžuj se** tím, co nemůžeš ovlivnit - nevyřešíš všechny problémy světa
- Věnuj se jen tolika věcem, které dokážeš zvládat naplno.
- **Neboj se** o problémech **mluvit a požádat o pomoc**. Vše se dá řešit. Pokud už nevíš jak, ptej se, popros o pomoc blízké, zkušené nebo odborníky.



- **Medituj a relaxuj** - odpočinek od myšlenek je zásadní
- **Bud' v kontaktu se zvířaty** - péče o zvířata, hlazení a sledování zvířat navozuje pocit pohody a klidu
- **Tvoř**, maluj, věnuj se koníčkům
- **Hlídaj si dostatek spánku a kvalitního jídla**
- **Sportuj**, zaměstnej tělo a myšlenky prací

Proč cvičit?

Při sportu se uvolňují endorfiny - **hormony štěsti**, navozují dobrou náladu a uvolnění. Co tedy může být lepší při boji se stresem, než hormon štěsti? Navíc zdravá a vysportovaná postava ti přidá na sebevědomí.

Nej potraviny, které pomáhají proti stresu

- **bylinný čaj** - navozuje pocit tepla a klidu. Uklidňující účinky má hlavně levandule, heřmánek a meduňka
- **hořká čokoláda, kakao** - ať už nápoj nebo tabulka čokolády obalí nervy
- **celozrnné potraviny** - sacharidy dočasně zvyšují hladinu serotoninu - hormonu, který zlepšuje náladu a snižuje stres
- **avokádo** - obsahuje omega-3 mastné kyseliny, které snižují stres a úzkost
- **teplé mléko** - může pomoci lépe spát
- **ořechy a semena** - obsahují hodně hořčíku, vitamínu B a zdravých mastných kyselin
- **probiotika** - správné zažívání přímo souvisí se zlepšením úzkosti, deprese a nálady
- **při zvýšeném stresu nepij kávu a alkohol!**

