



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

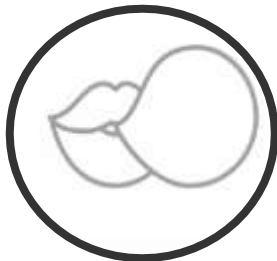
STRESO POJŪČIAI IR VALDYMAS



Pasak daktaro Howardo LeWine ilgai dirbant gali skaudėti galvą, spausti smilkinius, toks diskomfortas trukdo susikaupti, imame jaudintis, tampame irzlūs. Tai gali lemti paprasčiausia dehidratacija. *Visada ant stalo turėkite stiklinę vandens ir kartas nuo karto gurkštelkite.*



Suvokite, kad masažas, gardi vakarienė, laikas praleistas kino teatre ir t.t. tai indėlis į puikią savijautą, o kartu ir į darbingumą! *Pailsėję, nusiraminę ir jausdamiesi laimingais dirbsite ženkliai efektyviau.*



Australijos ir Didžiosios Britanijos mokslininkai atrado, kad paprastoji kramtomoji guma ar mėtinis saldainis sumažina kortizolio išsiskyrimą 18 proc., *pagreitina kraujotaką smegenyse, pagerina nervingų žmonių savijautą ir leidžia išlikti budriems.*



Makšta turi didžiulę reikšmę fizinei ir psichinei žmogaus sveikatai, ji naudojama kaip *specialus būdas psichinei įtampai mažinti, turi teigiamą poveikį kenčiantiems nuo nerimo ir depresijos, stiprina mąstymo procesą.*



Tinkamai kvėpuojant, geriau cirkuliuoja kraujas, todėl *pagerėja ir medžiagų apykaita. Jaučiamės energingi, mums tampa lengviau susikaupti.* Kvėpavimas taip pat glaudžiai susijęs su nervų sistema. Kvėpuojant tankiai ir negiliai, įaudrinami nerviniai centrai, o *gilus kvėpavimas ramina.*

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Klaipėdos valstybinės kolegijos streso valdymo programos parengtą medžiagą, mob. +37062741643, el., paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt