**Jak radzić sobie ze stresem?**

**Stresujące sytuacje są częścią codziennego życia. Nieważne czy jest to egzamin na prawo jazdy, matura, udział w konkursie czy rozmowa o pracę, istnieje wiele momentów, które wywołują ból brzucha i szybszą pracę serca. <strong>Jak radzić sobie ze stresem?</strong> Jakie są skuteczne sposoby? Sprawdź, co dla Ciebie przygotowaliśmy!**

**Kilka słów o tym jak radzić sobie ze stresem**

I choć nie ma recepty ani leku, który pozwoliłby całkowicie rozprawić się ze stresem, to istnieje kilka metod, które wpłyną na jego redukcję i poradzenie sobie z nieprzyjemnymi skutkami związanymi z jego nadmierną ilością. **Jak radzić sobie ze stresem?** Sprawdź metody, które przygotowaliśmy!

**Jak radzić sobie ze stresem? Poznaj sprawdzone metody!**

Czym tak właściwie jest stres? To nic innego jak reakcja fizjologiczna i psychologiczna, która ma swoje źródło w nieprzyjemnych i nieznanych nam wcześniej sytuacjach. W momencie, kiedy jakiś bodziec wywołuje silne napięcie, aktywowany jest układ nerwowy, który oddziałuje na nadnercza odpowiedzialne za produkcje hormonów. W wyniku tego pojawiają się objawy takie jak: ból brzucha, przyśpieszone bicie serca czy rozszerzenie źrenic. *Jak radzić sobie ze stresem?* Aby walczyć z nieprzyjemnymi skutkami stresu, warto poznać metody, które pomogą zachować spokój. Przykładem tego jest medytacja, pozwalająca się wyciszyć i rozluźnić mięśnie. Dobrą metodą jest również rozmowa z przyjaciółmi, wieczór z książką, domowe SPA czy słuchanie relaksacyjnej muzyki.



**Jak jest wpływ stresu na organizm?**

Długotrwały stres może doprowadzić do takich dolegliwości jak: bole migrenowe, problemy trawienne, problemy ze snem i koncentracją, osłabienie odporności, kołatanie serca czy uczucie lęku i strachu. Sprawdź, [jaki radzić sobie ze stresem](https://odrabiamy.pl/razem/stres-skad-sie-bierze-i-jak-dziala-na-nasz-organizm/) i jak walczyć z tego typu dolegliwościami!