



Kaj se dogaja z našim telesom, ko je pod stresom

Telo pod stresom je ves čas v stanju pripravljenosti.

■ **Urbanc pravi:** »Naši možgani so zasnovani tako, da nas pred nevarnostjo skušajo zaščititi. Med resnično nevarnostjo in navidezno nevarnostjo (produkt naših misli) pa ni velike razlike. Za telo je to popolnoma enako. Takrat se telo odzove z namenom, da nas zaščiti, in vse življenjske funkcije, ki niso

zadolžene za obrambo organizma, se izklopijo. Takrat je večina naše energije usmerjena v zunanost, to pa na dolgi rok vodi do izčrpanja našega imunskega sistema ter v nezmožnost regeneracije in notranje rasti, ki je mogoča samo takrat, ko smo v stanju sproščenosti in umirjenosti.«



Sobota: RAZVAJAJTE SE

- Ponedeljek: Dieta
- Torek: Vadba
- Sreda: Lepota
- Četrtek: Zlata leta
- Petek: Družina

NOVICE SVET 24

Kako se navadno odzovemo v stresnih situacijah

Za kvalitetnejše življenje je dobro (spre)govoriti o stresu.

■ **V stresnih situacijah** se prevečkrat odzovemo »na prvo žogo«, namesto da bi najprej premislili in nato odreagirali. Velikokrat si zaradi stresa zatiskamo oči in bežimo od situacij, ki jih naši možgani smatrajo za stresne. To pa ni rešitev. Prav tako ni rešitev iskanje pomoči v ko-



zarčku alkohola ali pretiranem ukvarjanju s športom. To nam namreč povzroča še več stresa. Urbanc meni, da je o stresu pomembno govoriti, saj bomo drugače živeli vedno manj kvalitetno življenje in se vse bolj zanašali na tablete, ki pa stresa nikoli ne odpravijo, saj ne odpravijo vzroka zanj.



Urban Urbanc – Umaknite se od hrupa s tehnikami sproščanja ali sprehodom v naravi, pravi Urban Urbanc.

ŽIVLJENJE

Naučite se spoprijeti z

Za osebno premagaj

■ **ODZIV** Stres je dandanes naš zvesti, a tako nepotrební spremljevalec, ki se ga pogosto sploh ne zavedamo. Na številne situacije se ne odzovemo tako, kot bi se zavestno, in lahko celo zbolimo.

N Imate tudi vi težave s stresom in ga ne morete obvladati? Na Wellness vikendu, ki bo potekal od 31. marca do 2. aprila 2017 v Termah Vivat, bo o njem spregovoril svetovalec za medsebojne odnose ter zdrav način življenja Urban Urbanc.

Na svoji poti rasti se je uspešno spoprijel s stresom in njegovo življenje se je spremenilo na bolje. Zdaj želi ljudem po-

10

krat globoko vdihnite in izdihnite, ko začutite, da se približuje stres.

**SPANEC**

Tudi pomanjkanje tega vpliva na stres. Ključnega pomena za naše zdravje in dobro počutje je, da se dobro naspimo. Tako se bomo tudi lažje spoprijeli s stresom.

Začnite poslušati svoje telo.

eti z nadležnim stresom z Urbanom Urbancem

ostno rast ajte stres

magati in predati svoje znanje, da bodo lahko tudi sami srečni in manj obremenjeni.

VSAKDANJI SPREMLJEVALEC

Kot pove Urban, je stres številka ena med povzročitelji neprijetnih stanj, ki jih velikokrat doživljamo. Problem pa je v tem, da se z njim ne znamo pravilno spoprijeti ali pa ga ne prepoznamo dovolj zgodaj.

Z njim se velikokrat posvetujemo, kar otežuje življenje in povzroča tako fizične kot duševne težave. Posledično situacij ne znamo (po)gledati z drugega zornega kota, v neprijetnih situacijah

pa se neprimerno odzovemo, kar povzroči še več stresa.

KAKO GA OBČUTIMO?

Stresne situacije vsak posameznik doživlja drugače. Urban pravi, da se stres po navadi občuti kot neke vrste napetost v umu in posledično tudi v našem telesu, kjer zavladava nemir. Dolgotrajen in konstanten stres lahko celo vodi do padca imunskega sistema ter nezmožnosti regeneracije, osebne rasti in doseganja rezultatov.

OBVLADOVANJE STRESA

Stresa velikokrat zaradi njegove stalne prisotno-

sti ne začutimo takoj, a kadar vemo, da se približuje, je dobro narediti nekaj zavestnih globokih vdihov in izdihov s trebušno prepono. Z zavedanjem in dihanjem lahko stres odpravimo v trenutku. Urban bo na Wellness vikendu prikazal odpravljanje stresa z različnimi tehnikami sproščanja telesa in uma. Najpomembnejše pa je, da se, kadar smo pod stresom, umaknemo od hrupa, ki ga povzročata življenje in razum.

PREHRANA

Naj bo zdrava in uravnotežena, saj je to temelj splošnega zdravja. Izpuščanje obrokov, ekstremne diete in hitra hrana so stresorji, ki vodijo do slabega počutja.

