

Pentru a putea controla stresul, în primul rând trebuie să știi să îl recunoașți chiar pe dumneavoastră.

Următorul tabel prezintă unele din semnele și simptomele de alarmă ale stresului, îl puteți folosi pentru identificarea lor chiar la dumneavoastră, când sunteți sub stare de stres și să le puteți evita din timp

De reținut că aceste semne pot mima aproape orice boală, dar pot fi și semnele adevărate ale acestora, de aceea la identificarea unora dintre ele este bine să vă prezentați la un control medical pentru a verifica dacă sunt sau nu provocate de stres.

Toate acestea pot fi combătute prin diferite metode de la corectarea alimentației, mișcare, meditație, rugăciune, dar și prin metode de tratament energetice precum acupunctura. Starea emoțională poate fi mult îmbunătățită prin acupunctură. De asemenea posibilitatea de a lua decizii corecte și de a fi mai stăpân pe viața ta se îmbunătățește. Când ești dezorientat din punct de vedere emoțional ești vulnerabil și poți fi mult mai ușor manipulat de cei din jur fără să realizezi prea mult acest aspect. Medicina chineză vorbește de câteva emoții principale care dacă sunt în exces atacă și organele cu care sunt corelate. Astfel mânia atacă ficatul, tristețea atacă plămânul, îngrijorarea afectează stomacul, iar frica rinichiul. Prin acupunctură se pot tempera toate aceste energii emoționale negative, astfel organele sunt mai puțin expuse la tulburările funcționale care pot apărea în caz contrar.

Procedurile de acupunctură aplicate reduc secrețiile de adrenalină și noradrenalină, sporesc secreția de endorfină (neurotransmițător cu puternică acțiune analgezică ce relaxează sistemul nervos și produce o stare de confort pacienților) și serotonina care echilibrează secreția de dopamină (neurotransmițător implicat în controlul motilității și al stării de dispoziție). În zonele de vasoconstricție cerebrală, se restabilește calibrul vaselor de sânge îngustate și se reia fluxul sangvin normal, astfel încât procesele de oxigenare cerebrală să fie reluate.

Stres-managementul prin acupunctură este una din metodele de a controla reacțiile organismului în fața stresului. Este o metodă valoroasă care are ca scop reechilibrarea energetică a organismului, folosind energiile proprii, fără substanțe medicamentoase, fără efecte secundare nocive și fără a crea dependență.

Important!

Alcoolul și tutunul nu diminuează stresul, cum se crede, dimpotrivă sunt riscante pentru sistemul nervos și consumatori de mediatori (serotonină s.a.) necesari în lupta cu stresul. Iar senzația de relaxare e de scurtă durată.

Nu lucrați până noaptea târziu epuizându-vă - după odihnă veți reuși mai multe.

Trezi-ți-vă o dată cu soarele.

Faceți mișcare.

Nu vă agitați excesiv, la unele probleme minore, ce nu pot fi evitate (exemplu aglomerația din trafic).

Și nu uitați, urmările nocive ale stresului sunt mai ușor de prevenit....

Text: Dr. Ochișor Victor; tel: 0727.800.630; e-mail: victor_ochisor@yahoo.com