

## [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Masz te objawy? Nie lekceważ ich i zacznij działać!

Gdy organizm nie radzi sobie z pewnymi stanami czy chorobami, daje nam znać na szereg różnych sposobów. Obserwujemy wtedy objawy, które powinny skłonić nas do reakcji, w tym do konsultacji z lekarzem, poszerzonej diagnostyki i wdrożenia zmian w diecie czy stylu

życia, a nawet wprowadzenia leczenia. Niekiedy jednak lekceważymy pewne symptomy wysyłane przez organizm, przez co stan się pogłębia i pojawiają się jego powikłania. Warto być szczególnie wyczulonym na objawy mogące sugerować, że organizm nie radzi sobie z nadmiernym napięciem emocjonalnym. Jakże to objawy i dlaczego ważne jest, by zareagować na nie w porę?

## **Niepokojące objawy stresu, których nie można lekceważyć**

Gdy organizm człowieka nie działa w prawidłowy sposób, pojawiają się różne alarmujące objawy. Szczególnie nie powinno się lekceważyć objawów związanych z wpływem chronicznego stresu na ciało człowieka. Gdy organizm nie radzi sobie ze stresem, z którym ma do czynienia każdego dnia, może pojawiać się szereg alarmujących symptomów. Koniecznie zwróć uwagę na swój tryb życia, jeśli zauważasz u siebie:

- problemy z koncentracją i pamięcią;
- uczucie ciągłego rozdrażnienia i wahania nastrojów;
- wypadanie włosów;
- trudności z zasypianiem, płytki sen, częste budzenie się w nocy, bezsenność;
- uczucie zmęczenia i braku energii;
- spadek libido;
- bóle głowy lub żołądka;
- nerwobóle;
- problemy z apetytem (brak apetytu bądź nadmierny apetyt) i utrzymaniem prawidłowej masy ciała;
- spadek odporności i podatność na infekcje;
- sztywność szyi i karku;
- zaburzenia miesiączkowania u kobiet i problemy z potencją u mężczyzn.

## **Stres - dlaczego może być szkodliwy dla człowieka?**

Obecnie bardzo mało jest ludzi, którzy nie zmagają się ze stresem. Tempo życia jest znacznie szybsze niż kiedyś - ludzie żyją w pośpiechu, zmagają się z nadmiarem obowiązków, a do tego dochodzi wiele innych przyczyn napięcia emocjonalnego, w tym problemy rodzinne i zawodowe, problemy zdrowotne itd.

Długotrwały stres może bardzo niekorzystnie odbić się na zdrowiu człowieka, prowadząc między innymi do:

- rozwoju depresji;
- chorób układu nerwowego i układu krążenia;
- problemów z nadwagą bądź otyłością;
- niepłodności;
- zaburzeń odporności.

Napięcie emocjonalne może prowadzić do nadciśnienia, poza tym zwiększa ryzyko zawału serca. Może mieć też szereg innych groźnych konsekwencji, dlatego należy wdrożyć działania zaradcze, zanim będzie za późno.

## **Jak radzić sobie z napięciem emocjonalnym?**

W przypadku objawów nadmiernego napięcia emocjonalnego należy przede wszystkim przyjrzeć się

swojej codzienności i wprowadzić w niej rozsądne zmiany. Dodatkowo mogą pomóc zioła. Ziołowe **tabletki na uspokojenie, które nie otumaniają**, bazują między innymi na melisie, kozłku lekarskim (walerianie), szyszkach chmielu, lawendzie, ziele serdecznika, ziele męczennicy czy ziele dziurawca. Tabletki uspokajające bez recepty na bazie składników ziołowych można oczywiście znaleźć w aptece, np. <https://www.aptekarosa.pl/kategoria/1344-uspokojenie-wyciszenie.html>. Osoby podatne na stres mogą również potrzebować suplementacji witamin z grupy B lub suplementacji magnezu, które korzystnie wpływają na układ nerwowy – warto jednak skonsultować to wcześniej ze swoim lekarzem. Przy nadmiernym napięciu emocjonalnym często sprawdzają się również adaptogeny, w tym ashwagandha.

Należy jednocześnie pamiętać, że suplementy diety łagodzące stany napięcia nerwowego i redukujące objawy stresu nie powinny być traktowane jako zamienniki zróżnicowanej diety i prowadzenia zdrowego trybu życia, ponieważ w żadnym wypadku nie mogą ich zastąpić. Żyjąc w stresie, warto szukać sposobów na ukojenie nerwów, a suplementy stosować wspomagająco.

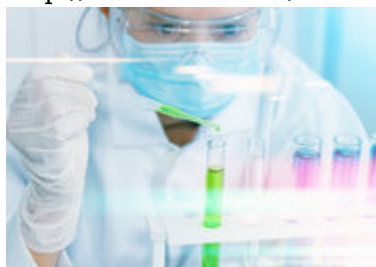
## Inne metody walki ze stresem

Aby ograniczyć niszczący wpływ napięcia emocjonalnego na organizm, warto wprowadzić zmiany w swoim życiu. Przede wszystkim należy zachować równowagę między życiem zawodowym i życiem prywatnym – każdy potrzebuje czasu do odpoczynku i nie można o tym zapominać. Niezwykle istotna jest też jakość snu – człowiek niewyspany jest bardziej podatny na negatywny wpływ stresu.

Należy również zadbać o jakość codziennej diety, lepiej unikać słodczy i podjadania żywności wysoko przetworzonej, w zamian warto natomiast jeść dużo owoców i warzyw, które dostarczają organizmowi ważnych dla jego funkcjonowania witamin i składników mineralnych. Pomóc może również aktywność fizyczna, medytacja, joga bądź ćwiczenia oddechowe. Ponadto wiele osób docenia efekty aromaterapii w przypadku napięcia emocjonalnego, a także działanie muzyki relaksacyjnej i korzystny wpływ kontaktu z naturą.

Jeśli zmiany stylu życia i dostępne bez recepty **tabletki na uspokojenie** okażą się niewystarczające, by uporać się z problemem lub choć zminimalizować jego objawy, konieczna będzie wizyta u lekarza. Trzeba mieć na uwadze, że permanentny stres może mieć wiele poważnych powikłań, zatem nie należy zmiatać pod dywan objawów świadczących o tym, że organizm sobie z nim nie radzi. Gdy będzie to zasadne, lekarz może zalecić pacjentowi psychoterapię (np. terapię poznawczo-behawioralną), a także – jeśli będzie to dodatkowo wskazane – przepisać mu leki na receptę.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31939.html>



29-11-2024

## **W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku**

Wskazał w rozmowie z PAP prof. Wiesław Jędrzejczak.



29-11-2024

## **Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości**

Wynika z nowych badań.



29-11-2024

## **W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła**

Wynika z nowych analiz opublikowanych w PLOS ONE.



29-11-2024

## **Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla**

## rynku pracy

Podkreślali uczestniczący w konferencji poświęconej tej tematyce.



29-11-2024

## Program naprawczy dla NCBR

Stwierdza Minister Wiczyrek dla PAP.



29-11-2024

## ICChF PAN z grantem KE

Utworzy ośrodek badań nad zastosowaniem nienaturalnych aminokwasów.



29-11-2024

## Słoneczny sposób na zamianę "banalnego" metanu

Francuscy badacze opracowali katalizator.



29-11-2024

## Algorytm poeta?

A\Zbadano, jak odbiorcy reagują na poezję autorstwa AI oraz człowieka

**Informacje dnia:** [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#)

### **Partnerzy**