

[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. Jakie 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.

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



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy