



Relaks obniża stres i wzmacnia odporność.

Dr George F. Solomon był jednym z pierwszych naukowców, który ponad wszelką wątpliwość dowiódł, że stres obniża odporność. Wykazał, że stres poraża układ odpornościowy, a wówczas wirusy i inne drobnoustroje, łatwiej przenikają do komórek organizmu, wywołując zakażenie i zmiany chorobowe. Jego praktyka pokazała, że nawet niewielki stres ma taki wpływ.

Przez „niewielki stres” rozumiemy stany depresyjne, stany lękowe, przygnębienie, poczucie nieszczęścia, niezadowolenia życiowego. Osoby przeżywające tego typu emocje odznaczają się częstszą zapadalnością na choroby, a także szybszym ich postępowaniem. Dzieje się tak dlatego, że nawet lekkie ujemne uczucia wywierają niekorzystny wpływ na układ nerwowy, a ten wywiera wpływ na zmiany odpowiedzi immunologicznej.

Dlatego jeśli chcemy mieć dobrą odporność, musimy nauczyć się obniżać swój stres - prowadzić spokojne, stabilne uczuciowo życie.

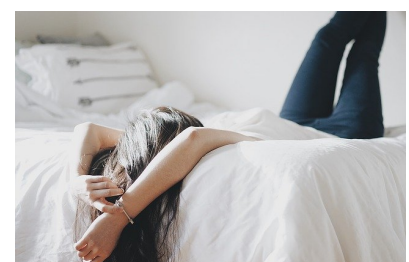
Obecnie immunolodzy pilnie badają związek między stresem a działaniem układu odpornościowego. Ustalenia naukowe w tej sprawie są jednoznaczne. Związek jest silny - tak bardzo, że powstała nowa gałąź nauki - psychoneuroimmunologia.

Stres psychiczny i spowodowane nim zwiększone wydzielanie hormonów stresu, jak się okazuje, działa immunosupresyjnie. Hormony stresu, zwłaszcza kortyzol, najbardziej działają hamująco na odporność. Krótkotrwałe podniesienie jego stężenia we krwi nie stanowi kłopotu, ale długotrwałe - zdecydowanie tak.

Uczniowie w okresie intensywnej nauki chorują najczęściej. To nie przypadek, że często zdarza się im złapać przeziębienie tuż przed ważnym sprawdzianem czy innym egzaminem. Zaobserwowano także, że w okresie „zaliczeń” najczęściej występuje u uczniów opryszczka.

Więc co robić?

Musimy uczyć się panowania w sytuacjach, które wywołują silny stres, objawiający się np. przyspieszonym tętnem. **Przydatny będzie np. trening autogenny Schultza.** To popularna nazwa techniki relaksacji neuromięśniowej. Polega na robieniu ćwiczeń likwidujących napięcie nerwowe. System ćwiczeń opracował i opublikował w 1932 Johannes Schultz, korzystając z metod stosowanych w jodze. Trening autogenny świetnie usuwa skutki stresu. No i oczywiście sam w sobie pomaga się zrelaksować.



Warto sięgnąć również po inną metodę relaksacyjną - **trening Jacobsona**. Został on opracowany przez psychiatrę Edmunda Jacobsona na przełomie lat 20 i 30 ubiegłego wieku. Po licznych badaniach zauważył on zależność, z której wynikało, że zmniejszenie napięcia mięśniowego wpływa korzystnie na układ nerwowy, dzięki czemu następuje redukcja poziomu lęku, organizm łatwiej się wycisza i uspokaja. Trening relaksacyjny Jacobsona jest bardzo prosty, bo polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. Wraz z wdechem napinasz dany mięsień, utrzymujesz go w napięciu przez około 5 sekund, a następnie z wydechem rozluźniasz.

Warto skorzystać również ze wszystkich dostępnych innych ćwiczeń relaksacyjnych oraz wizualizacji. Ćwiczenia łatwo znajdziemy za darmo w Internecie.

Warto zachęcić do współpracy bliskich. Może być to bardzo dobra inwestycja w zdrowie całej rodziny na teraz i całą przyszłość.



Magdalena Michałowska

(na podstawie artykułu
Jacka Orłowskiego – „Dziennik Zdrowia”)