

85% Polaków żyje w stresie!

Według prof. Elaine Hatfield z uniwersytetu na Hawajach ludzie są jak gąbki - wchłaniają emocjonalne stany emitowane przez innych. W miejscu pracy niepokój i stres mogą rozplenić się równie szybko, jak zarazki.

Fenomen stresu jest dzisiaj wszechobecny. Wiek i zawód nie odgrywają przy tym żadnej roli. Aktualne badania dotyczące stresu udowadniają to, co wielu ludzi przeżywa codziennie: prawie co druga osoba skarży się na coraz większe obciążenie w miejscu pracy lub w rodzinie. Również Światowa Organizacja Zdrowia WHO określa stres jednym z największych problemów XXI wieku.

Nic dziwnego więc, że ten temat odgrywa również dużą rolę w mediach... Wiele wiadomości prasowych oraz programów telewizyjnych na temat stresu ukazuje duże znaczenie tego tematu. Na następnych stronach przedstawiamy przegląd wybranych informacji prasowych oraz badań z minionych lat poświęconych tej tematyce. Jak pokazują badania firmy Extended DISC Polska, polscy pracownicy należą do najbardziej zestresowanych na świecie. Zawrotne tempo pracy, rywalizacja z współpracownikami, praca za dwóch, a także ciągła obawa o zwolnienia to główne przyczyny stresu odczuwanego w pracy. Obawy polskich pracowników znacznie spotęgował ponadto obecny kryzys gospodarczy i nasilające się głosy kolejnych pracodawców o konieczności obniżania kosztów, kojarzące się jednoznacznie ze zwolnieniami. Niestety coraz więcej ludzi bagatelizuje znaczenie chronicznego napięcia.

Stres w pracy to zjawisko, które nie dotyczy tylko pracy. Zestresowany pracownik wraca przecież do domu.

I ten stres kumuluje się przez cały czas. Obserwuję, że Polacy potrafią ciężko pracować. Nie potrafią natomiast odpoczywać. Nikt nas tego nie nauczył. Musimy o tym mówić: pracujesz ciężko? znajdź sposób i naucz się relaksu. Ten stres potęguje również rywalizacja. Czasy się bardzo zmieniły. Wychodzimy z pracy, gdzie jest stres. Wsiadamy do samochodu i jedziemy w korku. Wracamy do rodziny, która na nas czeka z pretensjami. Śpimy źle albo bardzo krótko, wstajemy do pracy, jedziemy w korku, przychodzimy do biura, a tam 150 e-maili. I tak codziennie, bez wytchnienia.

Według badań my, Polacy, jesteśmy drugim po Koreańczykach narodem, który najdłużej pracuje. Może stąd ten stres?

Ale wynika z nich też, że jesteśmy nieefektywni. Siedzimy na Facebooku, gadamy w kuchni, na korytarzu. Wszystko robimy na ostatnią chwilę, a pośpiech to kolejny stresor. W pracy jestem z siebie zadowolony, kiedy staję się efektywny, bo czuję sprawstwo i mam wpływ na swoje życie. Rzeczywiście, najprościej "ukarać" rodzinę. To się nazywa agresja z przeniesienia: tatuś bije mamusię, mamusia dziecko, a ono urywa ucho misiowi. Zaczęło się od tego, że rano agresywny był szef tatusia... Z danych TNS OBOP wynika, że aż 85% Polaków żyje w nieustannym stresie. Jego skutek, to nie tylko skołatane nerwy, ale także zły stan zdrowia zębów.

Z danych Eurofoundu wynika, że niemal 40% zatrudnionych Polaków musi pracować w bardzo szybkim tempie przez co najmniej jedną czwartą "dniówki". Choć początkowo sytuacja ta może mieć działanie mobilizujące, przy długotrwałej presji staje się niebezpieczna dla zdrowia.

Chroniczny stres zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy i nadciśnienia. Zakłóca działanie układu trawiennego i prowadzi do rozwoju nowotworów. U dzieci ciągle wydzielanie glukokortykoidów może zmniejszyć wydzielanie hormonów wzrostu. Dlatego maluchy, które są stale poddawane stresowi, mają zaburzenia wzrostu. Przewlekły stres upośledza działanie układu odpornościowego, zwiększa podatność na choroby zakaźne. U mężczyzn może powodować zaburzenia erekcji, u kobiet cyklu miesięczkowego. Chroniczny stres upośledza funkcjonowanie mózgu. Zaburza proces uczenia się i pamięć świadomą. Przyspiesza starzenie się kilku obszarów mózgu, takich jak hipokamp i kora czołowa.

Z różnorodnych badań wynika, że bardziej podatni na stres są mieszkańcy dużych aglomeracji miejskich. Stresujące dzieciństwo bardzo źle wpływa na zdrowie w dorosłym życiu. Z kolei sposobem na dobre zdrowie mogą być szczęśliwe wspomnienia o ojcu. Zdolność do długotrwałej koncentracji, wydolność mózgu, zdolność kojarzenia, wydolność i napięcie mięśni, układu krążenia i układu oddechowego, poziom cukru i adrenaliny we krwi itp. Jednak najważniejsze z punktu widzenia naszej pracy i relacji z ludźmi - jest to, że stres wyłącza inteligencję, bo płaty czołowe są wtedy niedokrwione. Dlatego w stresie zapominamy o wielu rzeczach, które łatwo sobie przypominamy, gdy się odprężymy.

Stres demoluje efektywność naszego działania, a mobilizacja, która towarzyszy różnego rodzaju wyzwaniom, ją stymuluje. Dopóki czujemy, że dajemy jeszcze radę, wystarcza nam zasobów energii, wtedy obciążenie jest optymalne. Stres się zaczyna poza tą granicą, gdy obciążenia przekraczają nasze możliwości, gdy zaczynamy czuć, że już nie wyrabiamy.

Liczba danych, jakie przerabiamy, jest ogromna. Mózg współczesnego człowieka ma przez tydzień do przetworzenia tyle informacji, ile ludzie sto lat temu przyswajali przez rok. Nic dziwnego, że jest przestymulowany. Nasze mózgi nie dają rady. Zmieniają się pod wpływem zmian, ewoluują. Nie wiadomo tylko, czy w dobrą stronę i jak to wszystko się skończy. Może być tak, że stres informacyjny doprowadzi nas do zaniku zdolności koncentracji, zapamiętywania i ukierunkowanego, determinowanego działania.

Według prof. Elaine Hatfield z uniwersytetu na Hawajach ludzie są jak gąbki - wchłaniają emocjonalne stany emitowane przez innych. W miejscu pracy niepokój i stres mogą rozplenić się równie szybko, jak zarazki.

Stres może powodować dolegliwości przewodu pokarmowego, zaostrzyć stany wrzodowe, dolegliwości kręgosłupa (zwłaszcza odcinka szyjnego i lędźwiowego). Ponadto może sprzyjać powstawaniu nowotworów.

Bo stres w miejscu pracy jest bardziej niszczący niż rozpad małżeństwa i śmierć w rodzinie – wynika z ankiety brytyjskiej organizacji Mind. Zbadano półtora tysiąca osób. Dla 61% ankietowanych stres w pracy jest głównym powodem depresji, załamania nerwowego i stanów lękowych. Dalej uplasowały się samotność (59% ankietowanych) i śmierć bliskiej osoby (55%).

Problem radzenia sobie ze stresem jest niezwykle istotny z punktu widzenia przystosowania się człowieka do warunków środowiskowych.

[Mind Master - poznaj światowy innowacyjny produkt w całości poświęcony problemowi, który nie tylko redukuje skutki stresu, lecz jednocześnie zwiększa siłę dla ciała i umysłu.](#)

Mind Master LR

Ochrona przed stresem oksydacyjnym! Energia! Aktywność! Sukces!



CIESZ SIĘ LATEM Z ORZEŻWIAJĄCYM
NAPOJEM!



Przepis na koktajl

80 ml Mind Master
sok z ½ pomarańczy
1 plasterka pomarańczy
świeże liście bazylii
kostki lodu

Ty również chcesz czerpać z życia pełnymi garściami i godzić ze sobą wiele różnych obowiązków? Sukces zawodowy, osiągnięcia sportowe, czas dla rodziny i dla siebie. Prowadząc tak intensywny tryb życia, należy zwracać uwagę na optymalne dostarczanie organizmowi składników odżywczych. Mind Master zawiera specjalnie dopasowane do siebie mikroskładniki odżywcze, które pełnią ważne funkcje.

Między innymi przyczyniają się one:

- do prawidłowego metabolizmu energetycznego 1
- do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego 2
- do prawidłowego przebiegu funkcji psychicznych 3
- do zmniejszenia zmęczenia 4
- do prawidłowych funkcji poznawczych 5
- do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym

Ten sam efekt, owocowy smak: oprócz klasycznego Mind Master Formula Green do wyboru jest również wariant Formula Red o smaku winogron.

LR przywiązuje dużą wagę do znakomitej jakości produktu Mind Master. Tę jakość potwierdza INSTITUT FRESENIUS Quality Seal – jedna z najsurowszych pieczęci jakości na rynku!

- Tiamina i witamina B12 przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu energetycznego.
- Witamina B12 przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.
- Witamina B12 przyczynia się do prawidłowego przebiegu funkcji psychicznych.
- Witamina B12 i żelazo przyczyniają się do zmniejszenia zmęczenia.
- Żelazo przyczynia się do prawidłowych funkcji poznawczych.
- Witamina E przyczynia się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.
- Cholina wspomaga pamięć.

European Food Safety Authority (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności)

Może codziennie towarzyszyć Ci w pracy, w czasie wolnym, podczas uprawiania sportu, w szkole itd.

MIND MASTER:

FORMULA GREEN (z pełną siłą z zielonej herbaty) 500 ml (80900) 54.90,-

FORMULA RED (winogronowy) 500 ml (80950) 54.90,-

O inne zdrowe produkty zapytaj! Zapraszam...

Kontakt: Artur Manios Partner LR tel. 882-148-998, email: manios.artur@gmail.com