**Vaistininkė pataria, kaip valdyti stresą: padės ir turintiems vaikų**

**Rudenį, įsibėgėjus darbų ir mokslų sezonui, dažnas patiria stresą. Ir nors tai normali, gynybinio pobūdžio organizmo reakcija, jai užsitęsus, kyla negalavimų rizika. „Camelia“ vaistininkė Jurgita Jankauskienė aiškina, kokie požymiai įspėja apie suaugusiųjų ir vaikų patiriamą stresą bei pataria, kaip jį suvaldyti, siekiant išvengti rimtų pasekmių.**

„Jeigu suaugusieji patiria stresą, juos gali varginti širdies permušimai, padažnėjęs kvėpavimas, nuolatinė raumenų įtampa, irzlumas, nervingumas ar miego problemos. Dažnai suaugę yra linkę į jaučiamą stresą numoti ranka, tačiau jo nevaldant ir patiriant ilgą laiką, kyla rizika, kad atsiras aukštas kraujo spaudimas, galvos svaigimas ar skausmai, virškinimo problemos, išsivystys mažakraujystė arba depresija. Be to, dėl nuolatos patiriamo streso organizmas greičiau degina naudingas medžiagas ir prasčiau įsisavina geležį, kuri itin svarbi ląstelių bei organų funkcionalumui“, – teigia J. Jankauskienė.

„Camelia“ vaistininkė tęsia, kad stresą jaučia ne tik suaugę, bet ir vaikai – jie ima bijoti to, kas anksčiau teikė džiaugsmą, jaučia pilvo skausmus ar pakilusią kūno temperatūrą.

„Dėl ilgalaikio streso vaikai patiria miego problemas, dėmesio koncentracijos sutrikimus ir apetito stoką. Kenčia ne tik fizinė, bet ir emocinė vaikų būklė – jie dažniau jaučiasi pikti, prislėgti ar dirglūs, suprastėja jų gebėjimai užsiimti protine veikla“, – aiškina J. Jankauskienė.

**Kaip kovoti su stresu suaugusiems?**

Anot „Camelia“ vaistininkės, suaugusieji, kurie nori išvengti ilgalaikio streso sukeliamų padarinių, turėtų išmokti tinkamai jį valdyti. Dėl šios priežasties, J. Jankauskienė dalijasi patarimais, kaip tai padaryti.

1. **Nusistatykite dienos ir mitybos režimą.**

„Mūsų organizmas patiria stresą, kai neturime režimo, todėl labai svarbu eiti miegoti, keltis ir valgyti tuo pačiu metu. Taip pat reikia laikytis keleto taisyklių – ilgai nenaktinėti, valgyti nemažiau nei tris kartus per dieną, vėlai vakare atsisakyti tokių stimuliuojančių gėrimų kaip kava, juoda ar žalia arbata bei rūkytų ir keptų produktų. Juos pakeiskite lengvai virškinamu maistu ir atpalaiduojančiomis žolelių arbatomis, pavyzdžiui, ramunėlių ar mėtų“, – sako vaistininkė.

1. **Daugiau laiko praleiskite gryname ore.**

„Kai būname lauke, mūsų organizmas įsisavina daugiau deguonies, dėl to suaktyvėja laimės hormonų gamyba ir gerėja smegenų veikla“, – sako J. Jankauskienė.

1. **Reguliariai sportuokite.**

„Užsiimkite mėgstama sporto šaka, o jeigu tokios neturite, kuo puikiausiai tiks ir pasivaikščiojimas lauke intensyvesniu žingsniu. Reguliarus fizinis aktyvumas gerina kraujotaką, kvėpavimą ir organizmo aprūpinimą reikiamomis medžiagomis bei padeda atsikratyti susikaupusių nemalonių emocijų“, – aiškina vaistininkė.

1. **Užsiimkite pomėgiu, kuris teikia džiaugsmą.**

„Per dieną skirkite laiko tam, ką mėgstate daryti: skaitykite knygas, pieškite, žaiskite stalo žaidimus ir pan. Tai padės nukreipti mintis nuo stresą keliančių problemų, kokybiškai pailsėti ir jaustis žvalesniems“, – teigia J. Jankauskienė.

1. **Aprūpinkite nervų sistemą jai svarbiais vitaminais ir mineralais.**

„Norint stiprinti nervų sistemą ir mažinti emocinį jautrumą, pirmiausia savo organizmą reikia praturtinti B grupės vitaminais, ypač B6 ir B12. Šių vitaminų organizmas nekaupia, todėl jų atsargas būtina papildyti patiems. Vitamino B6 gausite į mitybos racioną įtraukę paukštieną, lašišą, tuną, bulves, grūdines kultūras ir avinžirnius, o B12 – jautieną, pieno produktus, kiaušinius, upėtakį ir moliuskus. Svarbu pabrėžti, kad su tinkama mityba pavyksta gauti tik dalį reikalingos B grupės vitaminų paros normos, likusią dalį užtikrinti padės maisto papildai“, – pastebi „Camelia“ vaistininkė.

J. Jankauskienė tęsia, kad nervų sistemai svarbūs A, C ir E vitaminai, kurie apsaugo organizmą nuo streso keliamos žalos, cinkas, padedantis kovoti su jaučiamu stresu, bei šafranas ir ciberžolė, kurie užtikrina psichinės būklės stabilumą.

„Organizmui reikalingi ir mineralai. Jeigu trūksta magnio, kuris veikia kaip antidepresantas, sutrinka nervų sistemos veikla. O, kai jaučiame cinko stoką, atsiranda bendras organizmo nuovargis, padidėja emocinis jautrumas, gali kamuoti nemiga ar raumenų mėšlungis“, – aiškina vaistininkė.

**Kaip padėti su stresu kovoti vaikams?**

J. Jankauskienė dalijasi patarimais, kuriuos vertėtų išmėginti tėvams, jeigu jų atžalos patiria stresą.

1. **Skirkite dėmesio savo vaikui kiekvieną dieną.**

„Taip sustiprinsite ryšį su savo atžala ir užtikrinsite ją, kad būsite šalia, kai to reikės. Taip pat labai svarbu leisti vaikui suprasti, kad esate pasiruošę išklausyti, kai jis norės pasikalbėti dėl to, kas kelia nerimą. Tačiau neverskite kalbėti ir aiškinti situacijos, jeigu vaikas to daryti nenori – verčiau kartu užsiimkite mėgstama veikla, kuri padės jam atsipalaiduoti“, – sako vaistininkė.

1. **Nesumenkinkite vaiko patiriamų sunkumų.**

„Venkite tokių komentarų kaip „čia nieko tokio“ ar „nėra dėl ko taip jaudintis“, vietoj to parodykite savo atžalai, kad jums nuoširdžiai rūpi jo patiriami sunkumai – taip leiskite suprasti, jog suprantate šių problemų svarbą ir esate pasiruošę padėti“, – sako vaistininkė.

1. **Dalinkitės savo patirtimi.**

„Papasakokite vaikui, kas jums kelia stresą ir kaip su tuo kovojate. Asmeninis pavyzdys padės jūsų atžalai suprasti, kad patirti neigiamas emocijas yra normalu, tačiau svarbu išmokti jas valdyti“, – priduria J. Jankauskienė.

Prisiminkite, dėl ilgalaikio streso ir vaikams, ir suaugusiems kyla sveikatos problemų rizika, todėl būtina su juo kovoti, o tai padaryti padės vaistininkės patarimai.

**Daugiau informacijos:**Rita Rauluševičiūtė  
co:agency  
Mob. +370 655 76613  
rita@coagency.lt