

20.03.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum putem scăpa de stres? 5 metode explicate de psihologul Angela Nuțu

Potrivit studiilor, 66% dintre români consideră că au o viață stresantă, principala sursă de stres fiind locul de muncă. Sunt afectați în aceeași măsură atât bărbații cât și femeile.

Cu toții am experimentat stresul în viața de zi cu zi, mai ales atunci când ne simțim supraîncărcați și ne luptăm să facem față cererilor tot mai complexe. Aceste cereri pot fi legate de finanțe, de locul de muncă, de relații și de alte situații, esențial este că orice lucru care reprezintă o provocare reală sau este percepută ca atare, poate provoca stres.

În opinia psihologului Angela Nuțu, vicepreședintele [Asociației Române de Hipnoză](#), este important să conștientizăm că un eveniment poate fi foarte stresant chiar dacă el nu reprezintă un pericol real pentru noi, atâta vreme cât noi ÎL PERCEPEM ca atare.

“Stresul este de fapt o parte importantă a evoluției omenirii ajutându-i pe strămoșii noștri să supraviețuiască. Eliberarea de adrenalină adusă de un atac iminent din partea unor animale carnivore de dimensiuni mari i-a ajutat, de exemplu, pe strămoșii noștri să se pregătească pentru luptă și fugă, iar acest gen de stres încă ne aduce beneficii și astăzi. Dar lumea modernă a adus cu sine un stres continuu asupra corpului și minții noastre – și există voci care consideră că încă nu suntem pregătiți să facem față acestei schimbări. Mai mult decât atât, contrar opiniei populare, nu orice stres este rău, ci fiecare persoană are propria toleranță la felurile variate de factori de stres. Cheia este să ne știm gradul de toleranță, cunoscându-ne semnalele negative atunci când stresul ne atinge punctele critice”, consideră psihoterapeutul Angela Nuțu.

Tipuri de stres

Specialistul afirmă că stresul acut este unul pe termen scurt, care este adus de evenimente specifice la care trebuie să reacționăm. “Poate fi o forță ajutătoare, motivațională și poate fi palpantă în doze mici (eustres), dar prea mult din ea este epuizantă și ne face să simțim că nu reușim să facem față provocărilor (distres). Stresul



Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

acut poate fi atunci când te dai în trenulețul roller coaster, dai un examen important, eviți un accident de mașină, ceri o mărire de salariu etc.”, explică psihoterapeutul Angela Nuțu.

De cealaltă parte, stresul cronic este o suferință pe termen lung cauzată de factori de stres repetitivi. “Stresul cronic poate deveni o parte de rutină a vieții, încât cei care suferă sub acțiunea sa nu-l mai observă și îl acceptă ca fiind normal. Factorii de stres cronic pot fi: un loc de muncă epuizant, o viață de familie nefericită, probleme financiare prelungite, dificultăți de adaptare și socializare, efectele stresului cronic etc. Dacă nu intervenim cu diferite metode de alinare sau relaxare, stresul cronic poate duce la dureri de cap, stomac deranjat, dureri în piept, tensiune arterială ridicată, insomnie, anxietate, depresie. Toate acestea cresc riscurile de boli de inimă cu până la 40%, de infarct cu 25%, iar de atac cardiovascular cu 50%. De asemenea, poate cauza tensiuni musculare ca reacție reflexă de a ne proteja corpul împotriva posibilelor dureri și răni”, spune Angela Nuțu.

Cum putem scăpa de stres? 5 metode simple

1. Relaxează-te! Un exercițiu simplu de autohipnoză ne poate ajuta să intrăm foarte repede și ușor într-o stare de transă hipnotică, respectiv ne va ajuta să ne relaxăm profund. Cum îl punem în practică?

- Stai confortabil pe scaun cu tălpile lipite de podea.
- Acum trage puternic aer în piept, inspirând pe nas. În același timp ridică privirea, cât mai mult cu putință în sus, doar privirea, capul rămâne nemișcat. În acest fel vom ajunge cu ochii „dați peste cap”, în timp ce capul rămâne în poziție verticală, ca și cum am privi un punct interior, în creștetul capului.
- Menținem respirația și numărăm în minte 1, 2, 3.
- Lăsăm apoi privirea să coboare lent, foarte lent în jos în timp ce expirăm lent, controlat, pe gură. Pleoapele coboară lent, în final ochii închizându-se lent, natural, iar respirația devine și ea profundă și naturală.
- Repetă de minim 3 ori sau de ori de câte ori este nevoie pentru a adânci starea de transă.
- Atenționare! Nu face niciodată exerciții de relaxare sau intrare în transa hipnotică în timp ce ești la volan sau operezi cu diverse aparate, utilaje, etc. Alege pentru asta întotdeauna un mediu liniștit, sigur, în care pe cât posibil să nu fii deranjat cât durează exercițiul tău de relaxare!

Fă acest exercițiu ori de câte ori simți nevoia să te relaxezi și destresezi, mai întâi exercițiul așa cum este descris, apoi ideal ar fi să asculți o înregistrare care să te ajute să te relaxezi și mai mult.

Înregistrare video: <https://www.youtube.com/watch?v=2SR3HM8KiU>





Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

- 2. Mișcă-te!** Eliberarea de endorfine și concentrarea pe corpul tău te va face să te simți mai bine, exercitiile fizice ajutând sistemul nervos să se relaxeze. În loc să te concentrezi pe gândurile tale, concentrează-te pe corpul tău
- 3. Reglează-ți sistemul nervos!** Meditația și respirația conștientă sunt modalități rapide de a te calma. Pur și simplu ia o pauză și concentrează-ți atenția pe 60 de respirații de fiecare dată când simți că te sufoci și nu faci față unui moment.
- 4. Nu te izola!** Conexiunea cu oamenii care te fac să te simți bine și în siguranță este una dintre cele mai eficiente modalități de a-ți relaxa sistemul nervos. Suportul familiei și al prietenilor este vital în recuperarea echilibrului.
- 5. Fă câteva schimbări benefice în viața ta!** “Atunci când te lupți cu stresul e foarte posibil să nu mai urmezi cursul firesc al vieții tale. Somnul, apetitul, energia îți vor fi afectate. Este un moment în care trebuie să mărești efortul pentru o viață sănătoasă: orientează-te către o alimentație sănătoasă, apucă-te de un sport nou, relaxează-te înainte de somn”, conchide psihoterapeutul Angela Nuțu

Angela Nuțu este Psihoterapeut și unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România, vicepreședinte al Asociației Române de Hipnoză. Are experiență de peste 10 ani în domeniul comunicării și al instruirii adulților și de peste 15 ani în domeniul antreprenoriatului și al afacerilor. Membru Fondator al Asociației Române de Coaching, Formator acreditat ANC, Trainer acreditat NLP, Trainer acreditat Metoda Centrum, Psihoterapeut.

Persoană de contact

Laura Badea

Specialist în comunicare

0751.316.019

Angela Nuțu

Psihoterapeut

Vicepreședinte

0720.071.016

contact@prosucesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu