



10 jednoduchých spôsobov na uvoľnenie stresu, o ktorých sa vám ani nesnilo

- [Tipy](#)
- [smiech, stres, zdravie](#)
- [Edit](#)



Koľkokrát ste už počuli radu: nestresujte sa? Stres v akejkoľvek podobe pozná každý, je súčasťou nášho života. Červeň na lícach, mokré dlane a zrýchlený tlkot srdca. Zrejme neexistuje človek, ktorý by aspoň raz nezažil podobné stavy sprevádzajúce stres.

"Človek, ktorý môže slobodne a s čistým svedomím robiť činnosti len preto, že sú zábavné, je

V tomto článku zistíte:

- ❓ 10 spôsobov ako sa zabaviť
- ❓ 5 vedeckých dôvodov, prečo je zábava dôležitá
- ❓ vzťah medzi zábavou a stresom

Zábava vs stres

😊 Smiech zrýchľuje tlkot srdca, čím sa mozog okysličuje až 5 krát viac ako pri klasickom dýchaní /väčšia kapacita pľúc o 51 %/. Môžete si vybrať. Buď sa 100 krát zasmejete, alebo budete 10 minút veslovať. Buď sa 10 krát zasmejete, alebo budete 10 minút chodiť po schodoch. Na naše telo to má rovnaký vplyv.

5 vedeckých dôvodov na viac smiechu a zábavy

🏠 **Uvoľňuje náladu.** Mnoho ľudí, ktorí trpia chronickou depresiou, po tom ako zaradili do svojho každodenného života polhodinu zábavných videí zlepšili svoj duševný stav. To sa prejavilo aj na ich rýchlejšom myslení a reakciách.

🏠 **Zlepšuje prúdenie krvi.** Výskumníci z Marylendskej Univerzity študovali efekty prúdenia krvi na vzorke ľudí, ktorá pozerala komédia alebo drámu. Po skončení výskumu bolo jasné, že komédia udržiava človeka v dobrom chode, pričom dráma zvyšovala krvný tlak a bránila hladkému prietoku krvi.

🏠 **Kvalitná imunita.** Zvýšený stres je spojený so zníženou funkciou imunitného systému. Niektoré štúdie potvrdili schopnosť použiť humor na zvýšenie schopnosti bojovať proti infekciu-aktivujúcim prvkom v tele a tiež

zvýšenie aktivity imúnnych buniek.

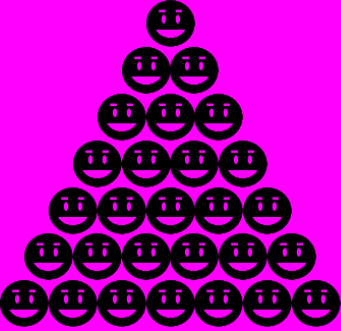
⚠ Krvný cukor. Štúdiá robená na 19 ľuďoch, ktorí mali cukrovku skúmala účinky smiechu na hladinu krvného cukru. Po zjedení hlavného jedla sledovala pozorovaná vzorka zaujímavú prednášku. Ďalší deň v rovnakom čase po jedle sledovala komédiu. Po komédii bola hladina cukru nižšia ako po prednáške.

⚠ Relaxácia a spánok. Zábava, smiech a pozitívne emócie boli potvrdené v štúdiách, ktoré sledovali spojenie medzi zábavou a bolesťou. Pravidelné dávky 10min. zábavy dokážu uvoľniť od chronickej bolesti až na 2 hodiny. Dopujte sa preto zábavou!


10x Čo môžete urobiť dnes jednoducho len preto, lebo je to zábava?

1. Zavolajte niekomu, kto sa s vami rád smeje: iba tak zo srandy.
2. Pozrite si zábavnú televíznu šov alebo komédiu.
3. Jednajte na chvíľu strašne, ale naozaj strašne vážne a seriózne ohľadom nejakého problému, len tak pre zábavu.
4. Zo srandy si zatančíte ako opica (súkromne alebo).
5. Nájdite nejaké vtipy na internete a pobavte nimi druhých ľudí.
6. Chodte len tak zo srandy korčuľovať, pustiť si šarkana alebo si zahrať bowling s rodinou.
7. Ak ste perfekcionista, urobte zo srandy vedome nejakú neškodnú chybičku.
8. Urobte nejaké hlučné, nadšené zvuky. Napríklad začnite kričať "super!" keď počuješ nejaké dobré správy.
9. Zoberte deti do zoo, do parku či na bobovú dráhu.
10. Nájdite niekoho, s kým si ťapnete.


POČET ZASMIATÍ ZA 24 HODÍN




300 KRÁT



4 ROČNÝ



4 KRÁT



40 ROČNÝ

DIANETIKA Praktické VEDOMOSTI,
Košice ktoré vám zlepšia život

Public Comments · Moderator View

Settings



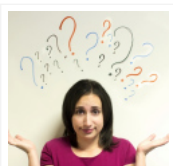
Add a comment..

 Also post on Facebook

Posting as Xosé Antol (Change)

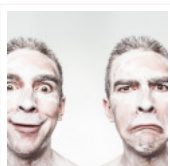
Facebook social plugin

Prečítajte Si Tiež:

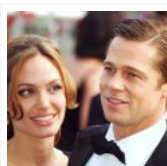


10 vecí, od ktorých závisí udržanie si svojej práce

← 7 ľudských cností



Ako sa zbaviť strachu, nervozity a úzkosti



Ako riešiť problémy vo vzťahu