

**Beata Pawlikowska**



# **STRES**

**Sprawdzone sposoby na stres**





**Beata Pawlikowska**

# **STRES**

**Sprawdzone sposoby na stres**



EDIPRESSE  
KSIĄŻKI



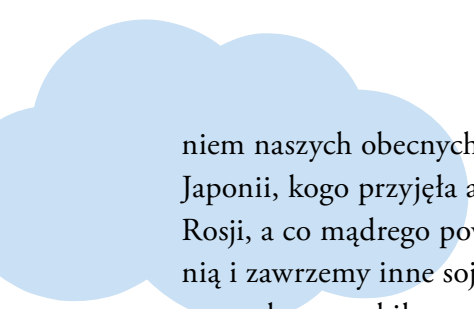



## ROZDZIAŁ 1

# Dzień jak co dzień

To było bardzo dziwne. Z jednej strony tego pragnęłam, a z drugiej wiedziałam, że będzie to miało na mnie bardzo negatywny wpływ. Miałam wrażenie, że tego potrzebuję, a jednocześnie w każdej sekundzie tego nienawidziłam. Coś mnie jednak w tym tak pociągało, że tamtego wieczora jak zawsze punktualnie o 18.58 usiadłam przed telewizorem, żeby dowiedzieć się co słychać w świecie.

Tak naprawdę czułam pod skórą, że sama siebie oszukuję. Bo przecież wiedziałam, że nie dowiem się niczego nowego. Zmienia się być może okoliczności, miejsca i osoby, ale jądro zdarzeń pozostanie takie samo. Mogłabym właściwie napisać scenariusz każdego wieczornego wydania wiadomości. Na początek coś aktualnie sensacyjnego. Coś, co zdarzyło się dzisiaj, najlepiej coś kontrowersyjnego, co rozpałiło emocje i poruszyło wszystkich niezależnie od wyznawanego światopoglądu. Potem przegląd ważniejszych międzynarodowych delegacji i przemówień, najlepiej z akcentem egzotycznym oraz z uwzględnie-




niem naszych obecnych wrogów i sojuszników. Dokąd pojechał cesarz Japonii, kogo przyjęła angielska królowa, co głupiego zrobił prezydent Rosji, a co mądrego powiedział prezydent USA. Jeśli czasy się zmienią i zawrzemy inne sojusze, będziemy w tym miejscu relacjonować co mądrego zrobił prezydent Rosji, a co głupiego powiedział prezydent USA. Potem reporterski materiał dotyczący polskiego przemysłu, przegląd tragedii, katastrof i ważniejszych zabójstw, a na koniec dla równowagi coś miłego albo zabawnego.

Siedziałam przed telewizorem i tonęłam pod lawiną szarpiących mną emocji.

Byłam wściekła na manipulujących polityków, bezsilnie nie-szczęśliwa z powodu rzezi delfinów, przerażona tym, że zbliża się epidemia nowej nieznanej choroby, zestresowana informacjami o problemach rolników i wizją dramatycznie drożejącej żywności, niezadowolona z fryzury prezenterki, zdołowana obezwładniającym przekonaniem, że ludzie są podli, fałszywi i nikomu nie można ufać.

Po pierwszym programie informacyjnym przełączałam stację i oglądałam następny, a pół godziny później trzeci. A potem nie miałam już siły na cokolwiek. Czułam się pusta. Czułam się tak, jakby ktoś włączył wiedzmiński odkurzacz i wysał ze mnie całą życiową energię. Nic mi się nie chciało. Nawet wstać. Myśleć. Czuć cokolwiek. Żyć.

Byłam zmęczona, wyczerpana, wycieńczona. Umysł podpowiadał, że muszę temu zaradzić, tylko jak? Robiłam szybki przegląd znanych mi metod na odzyskanie sił, przypominałam sobie często powtarzaną reklamę ciastek, wyciągałam więc – jak dla mnie logiczny – wniosek, że jestem głodna i muszę coś zjeść. Coś słodkiego, tłustego, dobrego, co wypełni mnie przyjemnością, przywróci mi siły i zdolność myślenia.



W szafce pod blatem miałam zapas błyskawicznych dań z supermarketu. Wystarczyło zalać gorącą wodą, poczekać chwilę i jeść. Zwykle zresztą wcale nie czekałam. Lubiłam kiedy makaron był jeszcze chrupiący, a potem pęczniał w gęstym sosie, w którym było coś tak pysznego, że nie mogłam się mu oprzeć.


Czułam, że wraca energia. Na chwilę. Bo kiedy kończyłam wyskrobywać łyżką sos, czułam się dziwnie ospale, ociężale, tak jakby błyskawiczny makaron najpierw dał mi szybki zastrzyk siły, a potem równie błyskawicznie ją ze mnie wymiatał. Myślałam, że zjadłam za mało i że potrzebuję czekolady. Wtedy znów pojawiała się chwilowe otręźwienie. Byłam jak balonik, do którego wpompowano świeże powietrze, nagle unosiłam głowę, czułam mocniejsze bicie serca, nie zdając sobie jednak sprawy z tego, że w baloniku jest gdzieś nieszczelność, więc powietrze uchodziło ze mnie razem z chęcią do życia i energią.

Telewizor był wciąż włączony, właśnie zaczynał się film, a ponieważ czułam się zbyt wyczerpana, żeby zrobić cokolwiek, to siedziałam dalej na kanapie i oglądałam. To mnie trochę relaksowało. Tylko trochę, bo pozwalało zapomnieć o tym, czego nie chciałam pamiętać – na przykład o tym, co mam do zrobienia jutro, o tym, że miotam się w pracy, w związku i we własnych myślach, o tym, że mam do siebie pretensje, czuję się przez kogoś oszukana, muszę z kimś walczyć.

Ale tak naprawdę nie pozwalało mi się w pełni rozluźnić, dlatego że co chwilę ktoś kogoś ścigał, jechał samochodem w ryzykowny sposób, o mały włos omijając ciężarówki jadące z naprzeciwka, ktoś do kogoś znieścacka strzelał, ludzie usiłowali się wzajemnie zastraszać, szantażować, bili się, broczyli krwią, zataczali się i cierpieli.

Czułam jak podczas tych scen wszystko się we mnie spina, serce zaczyna walić, mam wilgotne dłonie i oddycham tak szybko, jakbym





zmęczyła się biegiem. Potem na szczęście panowała chwila spokoju. Bohaterowie zajmowali się swoimi sprawami, były sceny miłe, romantyczne, wzruszające, a potem znów chwyтали za broń i wracali do walki. A ja wraz z nimi. Znów mimowolnie napinały mi się mięśnie, oddech stawał się krótki, zaciskałam zęby i podwijałam palce u stóp.

Piłam wino na „uspokojenie nerwów” i wydawało mi się, że faktycznie, czuję coraz mniej i przestaję się przejmować. Wszystko wydawało się oddalać.

Życie, świat, ludzie, uczucia, radość, sens. Wszystko znajdowało się daleko. Bezpiecznie daleko w taki sposób, że mniej rzeczy mogło mnie dotknąć, zranić, ale jednocześnie... wszystko co dobre też stawało się poza moim zasięgiem.


Niby miałam wszystko, ale czułam się tak, jakbym nie miała nic. Było to bardzo frustrujące uczucie.

W końcu noc rosła tak wielka, ciemna i przenikliwa, że odstawiałam kieliszek, podnosiłam się z westchnieniem i szłam spać. Budziłam się z tym samym poczuciem, że mam za mało. Czegoś mi brakuje. Siły, chęci, powietrza do oddychania, przestrzeni, żeby rozwinąć skrzydła. Miałam ściśnięty żołądek, byłam zmęczona. Nie wiedziałam czego chcę. Nawet gdybyś dał mi dziesięć absolutnie fantastycznych możliwości do wyboru, to nie byłabym w stanie wskazać tej jednej, której naprawdę pragnę.

Trudno mi było zebrać myśli. Czułam pustkę w głowie. Dziwnie lepką mgłą niemocy, która rozlewała się między moimi komórkami. Zaczynał się nowy dzień. Jeszcze jeden męczący dzień.

Włączałam radio. Chciałam słyszeć żywe ludzkie głosy. Może zaczerpnę z nich trochę energii. Wywiad z politykami. Tak, tego właśnie potrzebuję! Wścieka mnie to, irytują mnie, że zamiast rzeczowo odpowiadać na pytanie, atakują się wzajemnie, zarzucając





sobie kłamstwa, niewiedzę i manipulacje, ale razem z tą złością i zniecierpliwieniem pojawia się też iskra życia.

Potrzebowałam kawy, żeby postawić się na nogi. I czegoś słodkiego, żeby powstrzymać powieki, które opadały tak, jakby pragnęły więcej snu. Ale przecież spałam długo. Być może zbyt długo. Kawa. Pączek. O, słodka chwila ulgi!


Ciasto rozplýwało mi się w ustach, a razem z nim pojawiała się ukojenie. Niecierpliwie pociągnęłam gorący łyk kawy. Chciałam jak najszybciej poczuć ją w sobie. Kawa była jak galopujący oddział zbrojnych żołnierzy. Na ich widok wszyscy stawali na baczność – serce zaczynało szybko bić, krew szumiała w żyłach, płuca ożywały i chwytaly hausty powietrza. Szyja się prostowała, głowa podnosiła się do góry, oczy mrugały i zaczynały widzieć.

Pojawiała się siła. Niewidzialny reżyser mojego życia wołał:

– Akcja! A ja posłusznie zrywałam się od stołu, wrzucałam do plecaka kilka potrzebnych drobiazgów i wybiegałam z domu gotowa do dalszej walki z życiem. Pokonam wszystkich! Będę lepsza, szybsza, sprytniejsza, mądrzejsza, udowodnię im na co mnie stać!

Nic mnie nie zatrzyma!

Patrzyłam na miasto przez okno autobusu. Było dobrze. Czułam, że znów jestem obecna i wracam do gry. Przydałoby się jeszcze coś słodkiego. Tak żeby podtrzymać w sobie ten rozniecony płomień. Wafelek w czekoladzie. Wafelek w czekoladzie!!! Taki kruchy, delikatny, łagodny, słodki, przyjazny, miły! Obejmował mnie jak ramiona ukochanego. Czekałam aż słodycz wypełni mnie aż po czubek głowy, podskakiwałam na siedzeniu, przychylniejszym okiem patrzyłam na ludzi dookoła. Też się śpieszą. Też mają przed sobą cały dzień starć, małych zwycięstw i porażek. Oni też muszą walczyć, muszą ciężko pracować na swój chleb, na dzieci, na urlop, na to, że ktoś ich w końcu doceni.



Tak, tak, wszyscy jesteście w sumie tacy sami. Każdy rano staje przed lustrem, patrzy sobie w twarz i usiłuje ukryć przed innymi to co zobaczył.

Taka jest prawda. Mój przystanek. Wysiadam.

Wchodzę do budynku.

Klimatyzacja, szare ściany, bezsilne kwiatki w wazonie. Atmosfera napięcia, wyścigu, rywalizacji, zdobywania, walki. Ktoś ustala za mnie plan, ktoś każe mi biec, osiągać wyniki, przynosić zdobycz. Nie wolno zwolnić, nie wolno stracić z oczu celu, nie wolno się poddać, nie wolno wątpić. Trzeba dać z siebie wszystko, udowodnić swoją lojalność i mówić tym samym językiem.

Monetyzacja, zysk, bilans, wynik, raport, nagroda. Jesteś nam potrzebny choć jesteś kompletnie nieważny z punktu widzenia całej korporacji. Jesteś tylko pionkiem, który ustawiamy na planszy zgodnie z naszymi zasadami gry. Płacimy ci za to, żebyś był wiernym pionkiem, który posłusznie wykonuje swoje zadania. Lubimy cię za to. Dajemy ci za to premię.


Cała moja energia znika, ulatuje, rozplywa się, dezintegruje. Zmęczona siadam przy biurku. Jeszcze jeden dzień! Jak ja mam dotrwać do wieczora?

Rozglądam się bezradnie. Kawa! Kawa postawi mnie na nogi! Duża kawa, odpowiednia do mojego minusowego nastroju.

Pierwszy gorący łyk.

Serce łomocze. Czasem mam wrażenie, że jest jak uwięziony ptak, który chce ze mnie wylecieć na wolność. Nie dziwię mu się. Ja też chciałabym od siebie uciec.

Drugi łyk, trzeci łyk. Już trochę lepiej. Mgła znów się rozsuwa, myśli odzyskują właściwe połączenie, czuję jak zaczynają we mnie bużować. Teraz wystarczy im podsunąć odpowiednie zajęcie. I tak praca zostanie zrobiona.



Potem sałatka z tuńczykiem i majonezem, czekolada na podniesienie nastroju, jakoś da się wytrzymać do popołudnia.

Wyjdę zmęczona, z poczuciem ulgi, jak rozbitek będę stać na przystanku czekając aż z oddali przybędzie autobus numer 16, który mnie ocali.


Szara klatka schodowa, zapach pustki, ostatnie promienie słońca na zakurzonej doniczce, w której kiedyś istniało życie. Ta dziwna cisza, w której echem odbijają się niewidzialne kroki, krzyk dziecka, trzaśnięcie drzwi. Tak jakby w bloku mieszkały duchy.

Przechodzę przez korytarz jak przez ostatni tunel prowadzący do wyzwolenia. Papieros, wino, czekolada. Włączam telewizor. Otwieram szafkę pod blatem. Wybieram „zdrową opcję” z pojemników z jedzeniem w proszku. Zalewam wrzątkiem. Jem makaron póki jest jeszcze chrupiący. Zaczynają się wiadomości.

Dzień jak co dzień. Plecy mnie bołą. Ciężko jest. Trudno się oddycha. Żołądek boli. Ciągłe przyplątuje się jakiś katar, opryszcza, zapalenie oka albo ucha, ból głowy, biegunka. Nigdy nie wiem jak się będę czuła, co mnie będzie bolało, w jakim nastroju wstanę z łóżka.

Życie to wieczna walka.

Muszę walczyć o to, żeby nadażyć za wszystkim, co jest do zrobienia. W pracy zawsze jest nie dość. Nieważne jak się staram, zawsze jest za mało. Kiedy zespół osiągnie cel, mówią nam, że dobrze się spisaliśmy, a teraz musimy pracować jeszcze ciężiej, żeby utrzymać pozycję. Kiedy bilans kończy się gorszym wynikiem, jest złość i zarzuty, że jesteśmy leniwi, niełojalni i bezwartościowi. Kiedy ktoś protestuje, że to nieprawda, pokazują mu drzwi.



Zawsze jest za mało. Za mało zysków, za mało osiągnięć, za mało wiary, za mało zaufania, za mało motywacji, za mało starania, za mało rzetelności, za mało uczciwości, za mało oddania. Tak jakby życie było ugięciem, który sięga aż po horyzont, a każdy jak robotnik haruje od świtu do zmierzchu na polu, które nie ma końca.

Dlatego mówię, że jest ciężko.

Brakuje nadziei. Brakuje siły. Brakuje... No właśnie, czego mi tak naprawdę brakuje?...



## SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1	Dzień jak co dzień . . . . .	5
ROZDZIAŁ 2	Kiedy rośnie giełda . . . . .	13
ROZDZIAŁ 3	Bez butów . . . . .	17
ROZDZIAŁ 4	Kualalumpur . . . . .	20
ROZDZIAŁ 5	Statek na oceanie . . . . .	28
ROZDZIAŁ 6	Kurierzy władcy Inków . . . . .	32
ROZDZIAŁ 7	Model krytykujący . . . . .	36
ROZDZIAŁ 8	W dżungli amazońskiej . . . . .	40
ROZDZIAŁ 9	Stres przed wejściem na scenę . . . . .	47
ROZDZIAŁ 10	Zając, dzik i wiatr . . . . .	52
ROZDZIAŁ 11	Zróbmy ćwiczenie . . . . .	58
ROZDZIAŁ 12	Rozwiązanie ćwiczenia . . . . .	72
ROZDZIAŁ 13	Sól i inne przyprawy . . . . .	82
ROZDZIAŁ 14	Przeprowadzka . . . . .	86
ROZDZIAŁ 15	Niezbędny warunek do szczęścia . . . . .	92
ROZDZIAŁ 16	Życie na emigracji . . . . .	98
ROZDZIAŁ 17	Uparta podświadomość . . . . .	112
ROZDZIAŁ 18	Mamut i inne potwory . . . . .	117
ROZDZIAŁ 19	Komplet informacji . . . . .	122
ROZDZIAŁ 20	Insulinooporność i cukrzyca . . . . .	136
ROZDZIAŁ 21	Stres codzienności . . . . .	140
ROZDZIAŁ 22	Ćwiczenie z życia Jacka . . . . .	145
ROZDZIAŁ 23	Rozwiązanie ćwiczenia . . . . .	155
	102 sposoby na stres . . . . .	164
1 SPOSÓB	Wyjdź na spacer . . . . .	166
2 SPOSÓB	Zrób listę spraw do załatwienia . . . . .	168
3 SPOSÓB	Działaj zgodnie z priorytetem . . . . .	170
4 SPOSÓB	Nic na siłę . . . . .	172
5 SPOSÓB	Postuchaj sitaru . . . . .	174
6 SPOSÓB	Olejek drzewa sandałowego . . . . .	176
7 SPOSÓB	Muzyka relaksująca . . . . .	178
8 SPOSÓB	Zweryfikuj swoje myśli . . . . .	180
9 SPOSÓB	Cztery pytania . . . . .	182
10 SPOSÓB	Stres na drodze . . . . .	186
11 SPOSÓB	Masaż . . . . .	191
12 SPOSÓB	Oddychaj . . . . .	192
13 SPOSÓB	Wdzięczność . . . . .	194
14 SPOSÓB	Indiańska szatwia . . . . .	198
15 SPOSÓB	Odwołanie się do inteligencji . . . . .	200
16 SPOSÓB	Refleksologia . . . . .	202

17 SPOSÓB	Perspektywa . . . . .	204
18 SPOSÓB	Porozmawiaj z przyjacielem . . . . .	206
19 SPOSÓB	Stres lotniskowy . . . . .	208
20 SPOSÓB	Wyjdź z sieci . . . . .	214
21 SPOSÓB	Posłuchaj „Mantry Pokoju” . . . . .	216
22 SPOSÓB	Olejek kadzidłowca . . . . .	218
23 SPOSÓB	Żyję za siebie . . . . .	219
24 SPOSÓB	Stres przed nowym wyzwaniem . . . . .	224
25 SPOSÓB	Dobre strony . . . . .	228
26 SPOSÓB	Taniec . . . . .	230
27 SPOSÓB	Olej <i>monoi</i> . . . . .	232
28 SPOSÓB	Znajdź powód do śmiechu . . . . .	233
29 SPOSÓB	Pranajama . . . . .	236
30 SPOSÓB	Masaż gorącymi stemplami . . . . .	240
31 SPOSÓB	Praca w ogrodzie . . . . .	241
32 SPOSÓB	Perfekcjonizm . . . . .	242
33 SPOSÓB	Słowa mocy . . . . .	244
34 SPOSÓB	Alternatywne rozwiązywanie . . . . .	248
35 SPOSÓB	Kotki i pieski . . . . .	252
36 SPOSÓB	Zmieniam myśl . . . . .	254
37 SPOSÓB	Wojny i zamachy . . . . .	256
38 SPOSÓB	Joga . . . . .	260
39 SPOSÓB	Pies i kot . . . . .	262
40 SPOSÓB	Nocna profilaktyka . . . . .	264
41 SPOSÓB	Medytacja . . . . .	266
42 SPOSÓB	Rower . . . . .	268
43 SPOSÓB	Najlepsze opcje . . . . .	270
44 SPOSÓB	Oaza . . . . .	272
45 SPOSÓB	Trening Jacobsona . . . . .	274
46 SPOSÓB	Przytul się . . . . .	276
47 SPOSÓB	Oddech lwa . . . . .	277
48 SPOSÓB	Zapal świeczkę . . . . .	278
49 SPOSÓB	Zagraj w grę . . . . .	279
50 SPOSÓB	Pomyśl o czymś przyjemnym . . . . .	280
51 SPOSÓB	Masuj palce . . . . .	282
52 SPOSÓB	Mandala życia . . . . .	283
53 SPOSÓB	Ciepły kompres . . . . .	285
54 SPOSÓB	Znaki runiczne . . . . .	286
55 SPOSÓB	Pięć minut . . . . .	288
56 SPOSÓB	Masaż piłką tenisową . . . . .	290
57 SPOSÓB	Zajrzyj do książki . . . . .	292
58 SPOSÓB	Zrób bransoletkę . . . . .	293
59 SPOSÓB	Uprawiaj sport . . . . .	294



60 SPOSÓB	Weź gorący prysznic albo kąpiel . . . . .	295
61 SPOSÓB	Posprzątaj . . . . .	296
62 SPOSÓB	Pięczka antystresowa . . . . .	297
63 SPOSÓB	Adaptogeny . . . . .	298
64 SPOSÓB	Metoda Levine'a . . . . .	300
65 SPOSÓB	Malowanie kamyków . . . . .	302
66 SPOSÓB	Wyśpij się . . . . .	303
67 SPOSÓB	Wizualizacja prowadzona . . . . .	304
68 SPOSÓB	Piję wodę . . . . .	305
69 SPOSÓB	Dziennik . . . . .	306
70 SPOSÓB	Melisa . . . . .	307
71 SPOSÓB	Hałas . . . . .	308
72 SPOSÓB	Stawiam wyzwanie . . . . .	310
73 SPOSÓB	Skuteczne rozwiązanie . . . . .	314
74 SPOSÓB	Cudze problemy . . . . .	316
75 SPOSÓB	Nagroda . . . . .	318
76 SPOSÓB	Asertywność . . . . .	320
77 SPOSÓB	Prasowanie . . . . .	323
78 SPOSÓB	Witamina C . . . . .	324
79 SPOSÓB	Pozytywna wizja alternatywna . . . . .	326
80 SPOSÓB	Yerba mate . . . . .	328
81 SPOSÓB	Sauna . . . . .	330
82 SPOSÓB	Zatyczki do uszu . . . . .	332
83 SPOSÓB	Homeopatia . . . . .	334
84 SPOSÓB	Gorzka sól . . . . .	336
85 SPOSÓB	Przeciagnij się . . . . .	337
86 SPOSÓB	Mudra . . . . .	338
87 SPOSÓB	Krople kwiatowe . . . . .	340
88 SPOSÓB	Trzy niebiańskie punkty . . . . .	342
89 SPOSÓB	Umyj ręce . . . . .	343
90 SPOSÓB	Potrójny ogrzewacz . . . . .	344
91 SPOSÓB	Czytaj inspirujące biografie . . . . .	346
92 SPOSÓB	Postawa Supermana . . . . .	348
93 SPOSÓB	Odblokuj życiową energię . . . . .	349
94 SPOSÓB	Spójrz w niebo . . . . .	350
95 SPOSÓB	Banany, orzechy, sałata . . . . .	352
96 SPOSÓB	Energia Reiki . . . . .	354
97 SPOSÓB	Nidra . . . . .	355
98 SPOSÓB	Gorzka czekolada . . . . .	356
99 SPOSÓB	Spójrz w lustro . . . . .	358
100 SPOSÓB	Wojownik i Góra . . . . .	360
101 SPOSÓB	Dzień, w którym uczę się czegoś nowego . . . . .	362
102 SPOSÓB	Podwójne westchnienie . . . . .	364

Od Autorki: Lubię przecinki. Daję im artystyczną wolność, nieskrępowaną schematem. Przecinek mówi czasem więcej niż słowo, zatrzymuje myśl, oddziela znaczenia, a czasem nadaje im nowy sens. Także wtedy kiedy znika. I dlatego przecinki w tej książce są postawione i zniknięte zgodnie z artystyczną wolnością, wbrew zaleceniom korekty i na moją odpowiedzialność.

Copyright for the Polish Edition © 2021 Wydawnictwo Edipresse Sp. z o.o.  
Copyright for the Text © 2021 by Beata Pawlikowska

Wydawnictwo Edipresse Sp. z o.o.,  
ul. Wiejska 19,  
00-480 Warszawa

Dyrektor Zarządzająca Segmentem Książek: Iga Rembiszewska  
Senior Project Manager: Natalia Gowin  
Produkcja: Klaudia Lis  
Marketing i promocja: Renata Bogiel-Mikołajczyk  
Digital i projekty specjalne: Tatiana Drózdź  
Dystrybucja i sprzedaż: Izabela Łazicka (tel. 22 584 23 51)

Tekst, szlaczki i niektóre rysunki: Beata Pawlikowska  
Projekt okładki: Beata Pawlikowska i Hubert Grajczak  
Opracowanie graficzne: Beata Pawlikowska i Hubert Grajczak  
DTP: Hubert Grajczak  
Zdjęcia: Shutterstock



Biuro Obsługi Klienta  
mail: [bok@edipresse.pl](mailto:bok@edipresse.pl)  
tel.: 22 278 15 55  
(pon.–pt. w godz. 8.00–17.00)  
[facebook.com/edipresseksiazki](https://facebook.com/edipresseksiazki)  
[facebook.com/pg/edipresseksiazki/shop](https://facebook.com/pg/edipresseksiazki/shop)  
[instagram.com/edipresseksiazki](https://instagram.com/edipresseksiazki)

Druk i oprawa: Białostockie Zakłady Graficzne SA

Książkę wyprodukowano na papierze Creamy 70 g vol. 2.0  
dostarczonym przez ZING Sp. z o.o.

ISBN: 978-83-8177-494-9

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kodowanie  
w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie  
oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych w całości lub w części  
tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.



**STRES jest przydatnym mechanizmem mobilizującym, dzięki któremu w razie nagłej potrzeby ciało staje się nadzwyczajnie silne i odporne.**

Dlaczego więc stres jest przedstawiany jako potwór? Dlaczego mówi się, że trzeba z nim walczyć, bo jest przyczyną wielu groźnych chorób?

Problem zaczyna się wtedy kiedy stres staje się chroniczny. Przedłużający się stres powoduje nadmierne obciążenie pobudzanych adrenaliną obwodów, co po pewnym czasie prowadzi do ich osłabienia wraz z jednoczesnym rozregulowaniem wewnętrznej równowagi zarówno fizycznej, jak i psychicznej i duchowej. Wtedy pojawia się zmęczenie, bezsenność, niepokój, nerwowość, depresja, bóle głowy, trudność w zebraniu myśli i koncentracji, kłopoty z pamięcią, problemy żołądkowe, nadmierne tycie albo chudnięcie, nawroty alergii, bóle, bezpłodność, ciągle problemy ze zdrowiem, poczucie bezradności, braku sensu i braku szczęścia.

Warto nauczyć się radzić sobie ze stresującymi sytuacjami w zdrowy, konstruktywny sposób. Ta książka ci w tym pomoże.



EDIPRESSE  
Książki

Branża Osiągła Klienta  
e-mail: [biuro@edipresse.pl](mailto:biuro@edipresse.pl)  
tel: 22 278 15 55  
(pon.-pt.) w godz. 8.00-17.00  
[facebook.com/edipresseksiadki](https://facebook.com/edipresseksiadki)  
[facebook.com/pg/edipresseksiadki/shop/](https://facebook.com/pg/edipresseksiadki/shop/)  
[instagram.com/edipresseksiadki](https://instagram.com/edipresseksiadki)

