



스트레스

스트레스란?

우리가 적응해야 할 외부의 자극이나 변화를 말한다. 또한 그때 느끼는 생리적·행동적 반응도 스트레스라고 한다. 일반적으로 스트레스하면 나쁜 것으로만 생각하는데 사실은 그렇지 않다. 만약 변화나 자극이 전혀 없다면 너무 권태롭고 지루할 것이다. 적당한 자극과 변화는 우리 삶의 활력소가 된다. 어떻게 받아들이느냐에 따라 스트레스가 긍정적인 측면으로 작용할 수도 있다.

원인

외부적 요인

- 소음, 좁은 공간 등 물리적 환경, 인간관계의 갈등, 친지의 사망 등 생활상의 큰 사건, 복잡한 일상 등

내부적 원인

- 자신에 대해 비현실적인 높은 기대를 갖는다든지 상황을 비관적으로 해석하는 성향, 지나치게 완벽을 기하거나 일을 좋아하는 성격, 폭음, 카페인, 수면 부족 등 잘못된 생활양식

스트레스 관련 질환

긴장성 두통, 편두통

- 머리가 울리거나 쪼개지는 느낌이 든다.

고혈압

- 뒷목이 경직되고 얼굴이 자주 달아오른다.

당뇨

- 갈증이 많이 나고 요의를 자주 느끼며 폭식을 하게 된다.

관상동맥질환

- 손발이 차고 저리며 호흡이 가쁘다.
- 소화불량, 위염, 위궤양 등 소화기 장애 : 속이 쓰리고 소화가 더디다.

과민성대장증후군

- 변비와 설사가 반복되고 가스가 찬다.

피부과 질환

- 피부가 거칠고 뾰루지가 나며 가렵다.

스트레스를 극복하는 방법

1. 먼저 자신이 얼마만큼 스트레스를 받고 있는지 알아야 한다.
2. 균형있는 식사가 필요하다.
3. 적당한 운동을 한다.
4. 깊은 호흡으로 호흡운동을 한다.
5. 긍정적인 생활 태도를 지닌다.
6. 스케줄을 여유있게 짠다.
7. 거절하는 습관을 들인다.
8. 체념할 줄도 알아야 한다.
9. 유머감각을 기른다. 🌀