**SANATATEA MINTALA – MANIFESTARI ALE STRESULUI**

O sanatate buna inseamna si o sanatate mintala buna. Stresul are atat aspect pozitiv (eustres), cat si negativ (distres). Cand ne referim la distres, vorbim despre depasirea capacitatii organismului de a face fata situatiilor.

Unele persoane au o reactie acuta la stres, altele pot avea simptome in timp, acestea fiind cumulate cu diferite alte probleme de sanatate.

Reactia imediata acuta este de panica, anxietate, cresterea pulsului, transpiratie, senzatie de uscare a gurii sau tremuraturi.

Starea de stres pe o durata mai indelungata poate cauza dureri de cap, ameteli, tulburari de vedere (vedere incetosata), dureri ale cefei si umerilor, mancarimi ale pielii, probleme la nivelul tuturor organelor si sistemelor. Manifestarile stresului apar la nivel fizic, emotional, mental si comportamental.

**Semne si simptome ale stresului la nivel fizic:**

* dureri de cap, ameteli, stare de voma;
* transpiratii excesive, tahicardie, palpitatii;
* stare de oboseala, tensiune;
* dificultati respiratorii, raceli frecvente;
* reaparitia unor infectii anterioare, reactii alergice, mancarime si iritare a pielii;
* tensiune musculara, contractii musculare;
* constipatie sau diaree;
* crestere sau pierdere in greutate rapida.

**Semne si simptome ale stresului la nivel emotional:**

* iritabilitate;
* nervozitate, stari depresive, anxietate;
* neincredere in noi si in ceilalti;
* scaderea satisfactiilor, lipsa de entuziasm si motivatie;
* sentimentul ca esti atacat;
* umor nejustificat.

**Semne si simptome ale stresului la nivel mental:**

* probleme de gandire;
* dificultati in luarea deciziilor;
* greseli nejustificate;
* tulburari de memorie;
* scaderea intuitiei si capacitatatii de concentrare;
* suntem perturbati de ce se intampla in jurul nostru;
* ne focalizam gandirea pe termen scurt;
* ne temem mult sau luam decizii pripite.

**Semne si simptome ale stresului la nivel comportamental:**

* suntem nesociabili;
* nelinistiti;
* apetit scazut sau exagerat atat in plan alimentar cat si in cel sexual;
* predispusi la accidente;
* insomnii, somn agitat;
* consumam exagerat alcool, cafea, tigari;
* nu ne putem relaxa;
* nu ne mai ingrijim;
* renuntam uneori partial sau complet la concediu;
* ne izolam treptat de cercul de prieteni;
* avem din ce in ce mai multe conflicte in familie;
* dificultati in vorbire (balbaiala, tremurul vocii).

Gestionarea stresului se face in multi pasi, inseamna centrarea pe solutie si nu pe problema.