

NIEOCZYWISTE ŹRÓDŁA STRESU



Presja zadowalania innych



Kawa na śniadanie



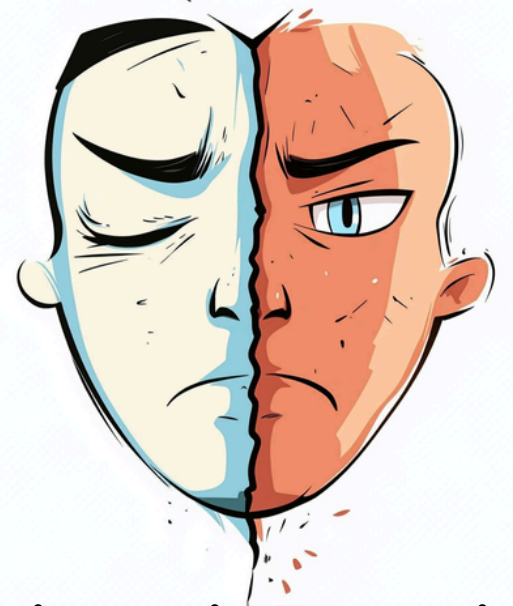
Nierozwiązane traumy



Ekran przed snem i po
przebudzeniu



Nadmiar alkoholu



Niewyrażone emocje



Jedzenie za dużo lub za
mało



Żywność ultraprzetworzona



Niska jakość snu



Presja zadowalania innych

Ciągłe dążenie do spełniania oczekiwań innych osób może prowadzić do chronicznego stresu, ponieważ wywołuje uczucie napięcia i braku autonomii.



Kawa na śniadanie

Spożywanie kawy na pusty żołądek może zwiększać poziom kortyzolu (hormonu stresu) i powodować wahania poziomu glukozy we krwi, co prowadzi do uczucia niepokoju.



Nierozwiązane traumy

Traumatyczne doświadczenia, jeśli nie zostaną przetworzone, mogą wpływać na działanie układu nerwowego, utrzymując organizm w stanie nadmiernej czujności.



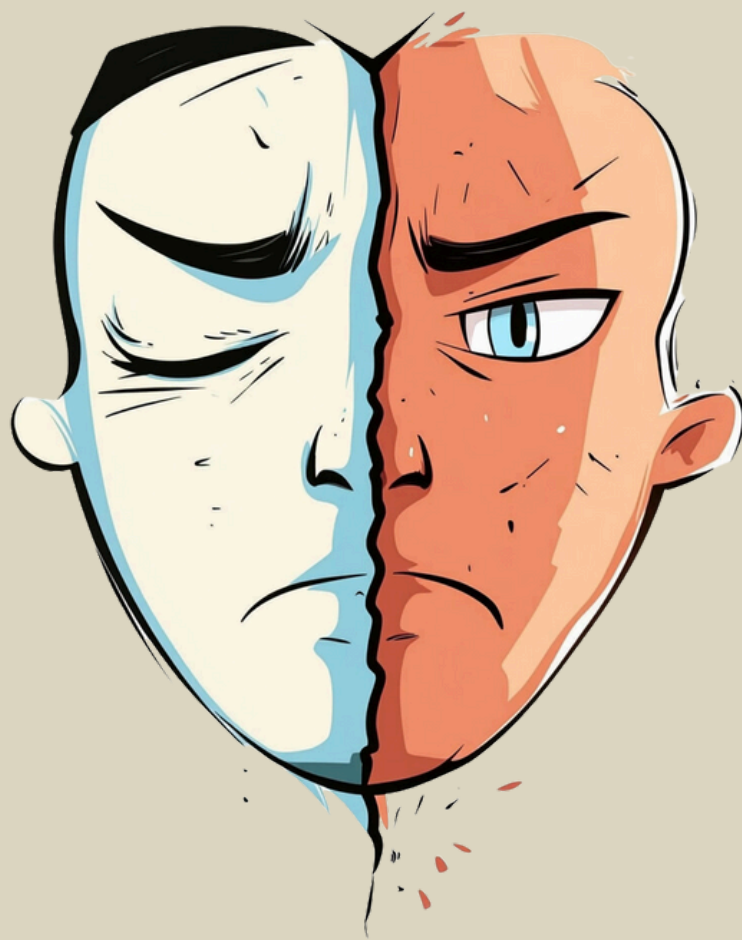
Ekran przed snem i po przebudzeniu

Niebieskie światło emitowane przez urządzenia elektroniczne zakłóca produkcję melatoniny, co może pogarszać jakość snu i zwiększać poziom stresu.



Nadmiar alkoholu

Alkohol może zakłócać równowagę chemiczną w mózgu, obniżać jakość snu i zwiększać podatność na reakcje stresowe.



Niewyrażone emocje

Tłumienie emocji powoduje kumulowanie napięcia w ciele, co prowadzi do przewlekłego stresu i problemów psychosomatycznych.



Jedzenie za dużo lub za mało

Niewłaściwe odżywianie wpływa na poziom glukozy we krwi i funkcjonowanie układu nerwowego, co zwiększa podatność na stres.



Żywność ultraprzetworzona

Produkty przetworzone zawierają związki chemiczne i niewielką ilość składników odżywczych, co może prowadzić do stanów zapalnych i zaburzeń nastroju.



Niska jakość snu

Niedobór snu zakłóca regenerację układu nerwowego i zwiększa poziom kortyzolu, co nasila reakcję organizmu na stres.