

# Aby stres nie zawładnął życiem...

**Stres jest nieodłącznym towarzyszem ludzkiego losu. Najkrócej można ująć to zagadnienie jako swoisty proces relacyjny między zasobami jednostki a wymogami otoczenia.**

Z badań firmy Extended DISC wynika, że Polska należy do krajów o najwyższym poziomie stresu. Wiele osób pracuje pod dużym naciskiem czasu i ogromną presją środowiska. Obarczeni mnóstwem zadań często tracą grunt pod nogami.

## Poprowadź samochód...

Aby stres nie zawładnął naszym życiem, warto nauczyć się skutecznych sposobów kontroli sfery emocjonalnej. Jedną z metod wykorzystywanych w pracy ze stresem i tremą jest EEG Biofeedback. Urządzenie, które w bardzo prosty sposób pokazuje, na jakim poziomie wydajności aktualnie znajduje się nasz mózg. Informacja ta przedstawiona jest w formie gry wideo.

Oto pacjent widzi na ekranie monitora samochód jadący torem wyścigowym. Zadaniem osoby trenowanej jest utrzymać samochód w środku jezdni jednocześnie prowadzić z jak najwyższą prędkością. Co ciekawe

nie używa się przy tym ani klawiatury, ani myszki, ani dżojstika, a jedynie elektrody przyklejonych do głowy.

## ...swoją głową

Umieszczone na głowie czujniki odczytują czynność bioelektryczną mózgu, czyli fale mózgowe.

Kierowanie samochodem dokonuje się wysiłkiem umysłu. Kiedy jesteśmy odpowiednio skoncentrowani i równolegle rozluźnieni, nasz mózg produkuje pożądaną zakres fal. Stan wysokiej wydajności, czyli moment kiedy oszczędzamy energię, przy podjęciu dużego skupienia zostaje wzmocniony w treningu. Dzięki temu potrafimy pracować pod presją zachowując dużą precyzję i koncentrację.

W treningu mózgu dochodzi do wystąpienia efektu akumulacyjnego, czyli dawki treningu nie trzeba stopniowo zwiększać. Uogólnia się zdolność do zmiany stanów, ale nie uogólnia się stan, do którego wprowadza się podczas treningu. Z czasem „proteza” w postaci aparatury przestaje być potrzebna – wówczas utrwalona zostaje zdolność samokontroli. Mózg produktywnie i dokładnie zaczyna przełączać się w sto-

sowne częstotliwości wg naszych potrzeb i sytuacji, w której się znaleźliśmy.

Gra komputerowa w EEG Biofeedback jest programem naprawczym, służącym w leczeniu m.in.: objawów wypalenia zawodowego, często występującej spirali stresu oraz stanowi element treningu sportowców. Nie wyczerpuje to jednak spektrum zastosowań EEG Biofeedback. Bowiem wykazano skuteczność metody także w wielu zaburzeniach klinicznych w tym: dziecięce porażenie mózgowe, epilepsja, ADD, ADHD (nadpobudliwość psychoruchowa), anoreksja, bulimia, agresja, ataki paniki, autyzm, depresja, zaburzenia lękowe, syndrom Tourette'a i in.

## Kiedy emocje „biorą górę”

Stres zabiera nam nie tylko czas, ale także energię. Kiedy doświadczamy napięcia emocjonalnego, słowem: kiedy negatywne emocje „biorą górę” trudno o konstruktywne działania w pracy, w szkole, na studiach.

Nauczenie się umiejętnego korzystania z własnych zasobów sprawi, że lepiej będziemy sobie radzić ze stresem.

**mgr Piotr Wyszomirski**  
psycholog Centrum Medico-Brain



Z badań wynika, że Polska należy do krajów o najwyższym poziomie stresu foto mat.prom.

## Uroda ABC dobrego makijażu

**Wizażystki uważają, że makijaż w nieodpowiednim odcieniu może sprawić, że twarz będzie wyglądała na zmęczoną.**

Dla szatynki o chłodnej karnacji, włosach w odcieniach brązu czy szarości i oczach niebieskich lub piwnych najbardziej odpowiednie będą szaro-błękitne cienie do powiek. Puder brązujący lepiej zamienić na róż w chłodnym odcieniu. Odpowiednim kolorem błyszcząca będzie w tym przypadku malinowy. Rudowłose panie o bardzo jasnej karnacji, oczach zielonych, niebieskich lub brązowych mogą jasne brwi i rzęsy podkreślić kolorem grafitowym, brązowym lub bordowym. Należy unikać czerni. Oko będzie najlepiej prezentować się, jeśli pomalujemy je w odcieniach zieleni lub szarości. Podkład powinien być jasny - w odcieniu różu. Słowiański typ urody lubi odcienie beżu i brzoskwini oraz kolor lodów truskawkowych. Tutaj nie jest wskazana czerwień. Niebieskie lub szare oczy będą dobrze wyglądać, jeśli podkreślimy je cieniami w kolorze grafitowym i szarym lub różowym i fioletowym. Smągła cera i ciepły odcień włosów, niezależnie czy będzie to blond czy brąz, lubi odcienie ziemi i złota.



**Blondynka dobrze wygląda w szarościach**  
Photospin

## Piękne, czyli zdrowe

**Nawet najlepiej ostrzyżone włosy nie będą wyglądały ani układały się dobrze, jeśli będą zniszczone zabiegami chemicznymi i źle odżywiane.**

Tylko część włosa bliższa skóry to żywa tkanka. Im są one dłuższe, tym większa ich część jest martwa. Na ich wygląd ma wpływ także to, ile dostały substancji odżywczych, kiedy rosły, jak również w jaki sposób były pielęgnowane podczas wzrostu. U przeciętnego człowieka włosy wydłużają się średnio o jeden centymetr miesięcznie. Dlatego doraźne stosowanie suplementów diety mijają się z celem. Odpowiednie składniki odżywcze trzeba dostarczać włosom co najmniej przez kilka miesięcy, aby zobaczyć efekt ich działania. Dlatego trzeba pamiętać, aby w posiłkach nie zabrakło witamin z grupy B oraz A, C, E, a także pierwiastków: cynku, żelaza, magnezu. Ich źródło to brokuły, jaja, warzywa i owoce. Ponadto warto jeść orzechy, suszone owoce, produkty pełnoziarniste, pestki słonecznika, oliwę i ryby, które są źródłem kwasów tłuszczowych. Podstawowym budulcem włosa jest jednak białko. Nie może go więc zabraknąć w codziennej diecie (mięso, ryby i nabiał). Dużo białka zawiera też soja, która może być alternatywą dla osób, które nie jedzą czy też nie lubią mięsa. Nadmiar kosmetyków oraz układanie szkodliwy szampon, jedną odżywkę do spłukiwania, a suszyć włosy naturalnie bez użycia suszarki.

**KCH**

## Depilacja w sprayu

**Hitem tego lata są preparaty w sprayu.**

Oczyszczoną skórę pokrywamy kosmetykiem w sprayu i czekamy 3 do 5 minut. Następnie usuwamy preparat z po-

wierzchni skóry razem z niechcianymi włoskami.

Skuteczność tej metody depilacji jest porównywalna z efektem, jaki daje maszynka do golenia - włosy odrastają po kilku dniach.

**KCH**

REKLAMA

0368320/00



**Trening mózgu metodą EEG Biofeedback**