Svakodnevna rutina koja uključuje redovit doručak, tjelovježbu, kvalitetan san i uzimanje ribljeg ulja kao prirodnog izvora omega-3 masnih kiselina mogla bi imati veći utjecaj na način na koji se nosimo sa stresom nego što smo dosad vjerovali.

Rezultati nove studije koju su na otprilike 400 studenata proveli znanstvenici s njujorškog Sveučilišta Binghamton pokazala je da su svakodnevne navike poput hranjivog doručka, redovite tjelovježbe, dovoljno sna i uzimanja prikladne količine ribljeg ulja povezani s većom psihološkom fleksibilnošću, što ljudima pomaže u prilagodbi na stresne situacije te su imali važnu ulogu u tomu kako se vaš um nosi s teškim situacijama. No u obrnutom slučaju loš san i nezdrave prehrambene navike povezali su s manjom fleksibilnošću i otpornošću organizma, prenosi online portal Science Daily.

Svakodnevne zdrave navedene navike mogu igrati važnu ulogu u tome kako se vaš um prilagođava izazovima i problemima i na koji se način uspijeva oporaviti od stresnih iskustava i teških situacija.

Psihološka fleksibilnost odnosi se na sposobnost prilagodbe misli, emocija i postupaka u izmijenjenim okolnostima. Umjesto da zapnu u negativnom razmišljanju ili ih preplave frustracije, osobe s većom psihološkom fleksibilnošću uspijevaju prepoznati svoje emocije, razmotriti opcije i reagirati na produktivniji način.

"Sigurno poznajete nekoga tko ostaje smiren i pod pritiskom", rekla je Lina Begdache, izvanredna profesorica na studiju zdravlja i dobrobiti Sveučilišta Binghamton i glavna autorica istraživanja. "To je ona vrsta ljudi koja i kada propusti let, umjesto da paničari mirno se prilagođava situaciji. Oni možda i dalje osjećaju stres, ali njime bolje upravljaju zahvaljujući svojoj psihološkoj fleksibilnosti. Ljudi ih smatraju otpornima na stres, no riječ je o osobama koje posjeduju ono što zovemo psihološkom fleksibilnošću. U stanju su promijeniti način na koji razmišljaju o novonastaloj situaciji, a zatim iskoristiti moždane resurse da bi se što bolje nosili sa stresom."

Kako su doručak, san i tjelovježba povezani s mentalnom otpornošću

Da bi istražila vezu između životnih navika i emocionalne otpornosti Begdache je surađivala s Jasonom Cherryjem, bivšim docentom fizikalne terapije na Binghamtonu i bivšim studentom, Alexanderom J. Talkachovim.

Prikupili su anonimne odgovore ankete provedene među otprilike 400 studenata, a oni su sadržavali informacije o njihovoj prehrani, navikama spavanja, tjelovježbi i ostalim faktorima u načinu života. Rezultati su im otkrili značajnu vezu između zdrave rutine i sposobnosti suočavanja sa stresom. Studenti koji su prijavili zdravije životne navike, a među njima su bili redovita tjelesna aktivnost i dosljedna konzumacija doručka, pokazali su veću psihološku fleksibilnost i otpornost.

Studijom su identificirali nekoliko važnih poveznica:

Redovito konzumiranje doručkova: Konzumiranje doručka najmanje pet puta tjedno povezano je s većom otpornošću organizma, a psihološka fleksibilnost pridonijela je da se ta povezanost

Phoca PDF

objasni.

Dovoljno sna: Studenti koji su spavali manje od šest sati općenito su prijavili niže razine otpornosti i psihološke fleksibilnosti.

Tjelesna aktivnost: Pokazalo se da je vježbanje u trajanju od 20 minuta ili dulje povezano s većom psihološkom fleksibilnošću i poboljšanom sposobnošću suočavanja sa stresom.

Unos ribljeg ulja u organizam: Pokazalo se da je uzimanje ribljeg ulja, kao prirodnog sastojka omega-3 masnih kiselina nekoliko puta tjedno povezano s boljom psihološkom fleksibilnošću.

No postoji i obratan obrazac. Studenti koji su prijavili manje zdrave navike, a to se odnosilo na čestu konzumaciju brze hrane i nedovoljno sna, imali su više poteškoća s prilagođavanjem svojih misli i ponašanja kada su se suočili s izmijenjenim okolnostima.

Zašto je psihološka fleksibilnost važna za suočenje sa stresom

Begdache je kazala da psihološka fleksibilnost ljudima daje dovoljno mentalnog prostora da prepoznaju što doživljavaju umjesto da ih stres potpuno 'proguta'.

"Kad smo pod stresom osjećamo se kao da se s njim stapamo. Živimo stres. No psihološka fleksibilnost vam omogućuje da se u takvoj situaciji povučete i pomislite: 'Osjećam ovo zbog toga i toga. Što mogu učiniti?' Prepoznavanje određenih emocija ponekad vam pomaže da pronađete rješenje za te emocije", pojasnila je.

Novi rezultati istraživanja nadovezuju se na prethodna Begdacheina istraživanja koja su povezala važnost kvalitetne prehrane s većom otpornošću, i obratno - lošije prehrambene navike sa smanjenom otpornošću.

"Najnovija studija nudi moguće objašnjenje za takav odnos. U ovom je slučaju nova informacija to da prehrana i način života sami po sebi ne stvaraju otpornost. Oni vam samo pomažu da izgradite psihološku fleksibilnost koja vas, zauzvrat, čini otpornom osobom."

Studija pod nazivom "Kako čimbenici poput prehrane i načina života utječu na otpornost: uloga psihološke fleksibilnosti kao posrednika" objavljena je u časopisu 'Journal of American College Health'. (Hina)

Phoca PDF

Tajna boljeg suočavanja sa stresom možda započinje doručkom

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 14 Listopad 2026 09:43
Objavljeno: Srijeda, 14 Listopad 2026 09:43

Phoca PDF