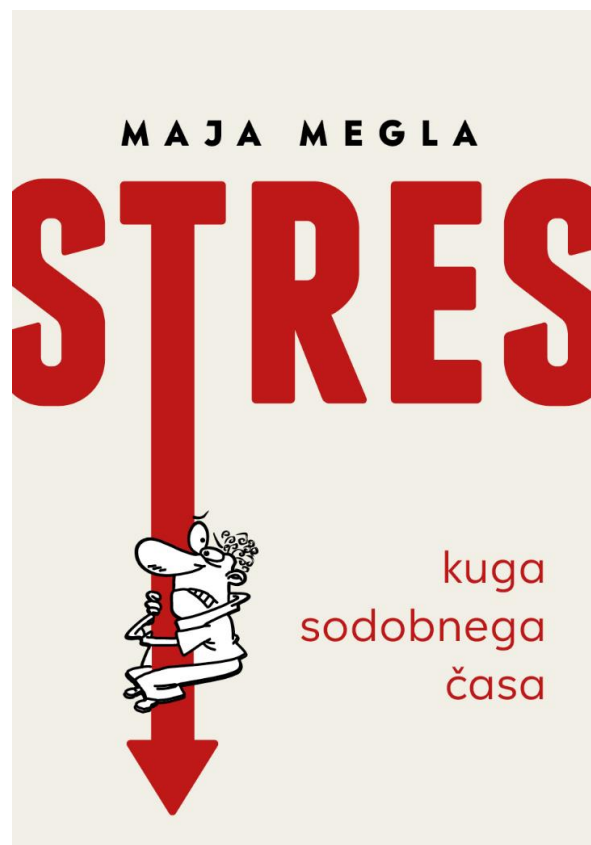


Maja Megla: STRES

KUGA SODOBNEGA ČASA

predavanje in predstavitev knjige
sreda, 3. april 2019, ob 19.00
Knjižnica Jožeta Udoviča Cerknica



Predavanje iz knjige **Stres, kuga sodobnega časa**, ki je bila od izida maja 2018 v dveh mesecih razprodana in ponatisnjena, v splošnih knjižnicah pa je med peščico slovenskih knjig, za katere so najdaljše čakalne vrste. Stres je izjemno darilo narave, mehanizem preživetja v ekstremnih razmerah, ko se soočamo z življenjsko nevarnimi situacijami. V telesu sproži kemične procese (izločanje adrenalina), ki nam podvojijo moči, da se zoperstavimo ali pa zbežimo. Stresni odziv je ta, zaradi katerega na cesti povsem instinktivno, brez razmišljanja in analiziranja odskočimo, da se v nas ne zaleti recimo tekač ali kolesar. Problem pa je, da sodobni človek deluje s pomočjo stresnega mehanizma in s podvojenimi močmi na vseh področjih svojega življenja. Takšen dolgotrajen, kroničen stres izčrpa nadledvični žlezi, ki izločata adrenalin, kar privede v »burnout« (izgorelost) in celo v depresijo. Možgani so v kroničnem stresu povsem enaki tistim v depresiji. To dokazujejo sodobne tomografske slike možganov. Kako stres uporabiti kot zaveznika in kaj spremeniti, da se ne bo razrastle do rušilne moči cunamija in nas odplaknil v različne bolezni? Avtorica je zbrala odgovore v knjigi **Stres, kuga sodobnega časa** ter se pri pisanju oprla na najnovejše znanstvene raziskave in vsebino preverjala na spletnih straneh ameriških in britanskih zdravstvenih in raziskovalnih ustanov, kot so klinika Mayo, Tehnološki inštitut Massachusettsa (MIT), Johns Hopkins Medicine, univerze Stanford, Harvard in Berkeley, Kalifornijski tehnološki inštitut idr. **Knjiga Stres, kuga sodobnega časa je poljudnoznanstveni priročnik o stresu, bolezenskih posledicah in regeneracijskih tehnikah, ki je napisan v razumljivem, jasnem in vsakomur dostopnem jeziku.** Na predavanju skozi osebno izkušnjo ter na podlagi znanstveno podprtih znanstvenih izsledkov razumljivo pojasni tisto slabo stran stresa, ki nas uničuje v bolezni (izgorelost, fibromialgijo, depresijo, bolečinski sindromi ipd.) z nekaj nasveti, kako si pomagati, kje najti moč za spremembe in kako življenjske tegobe zaobrtni v dobro.