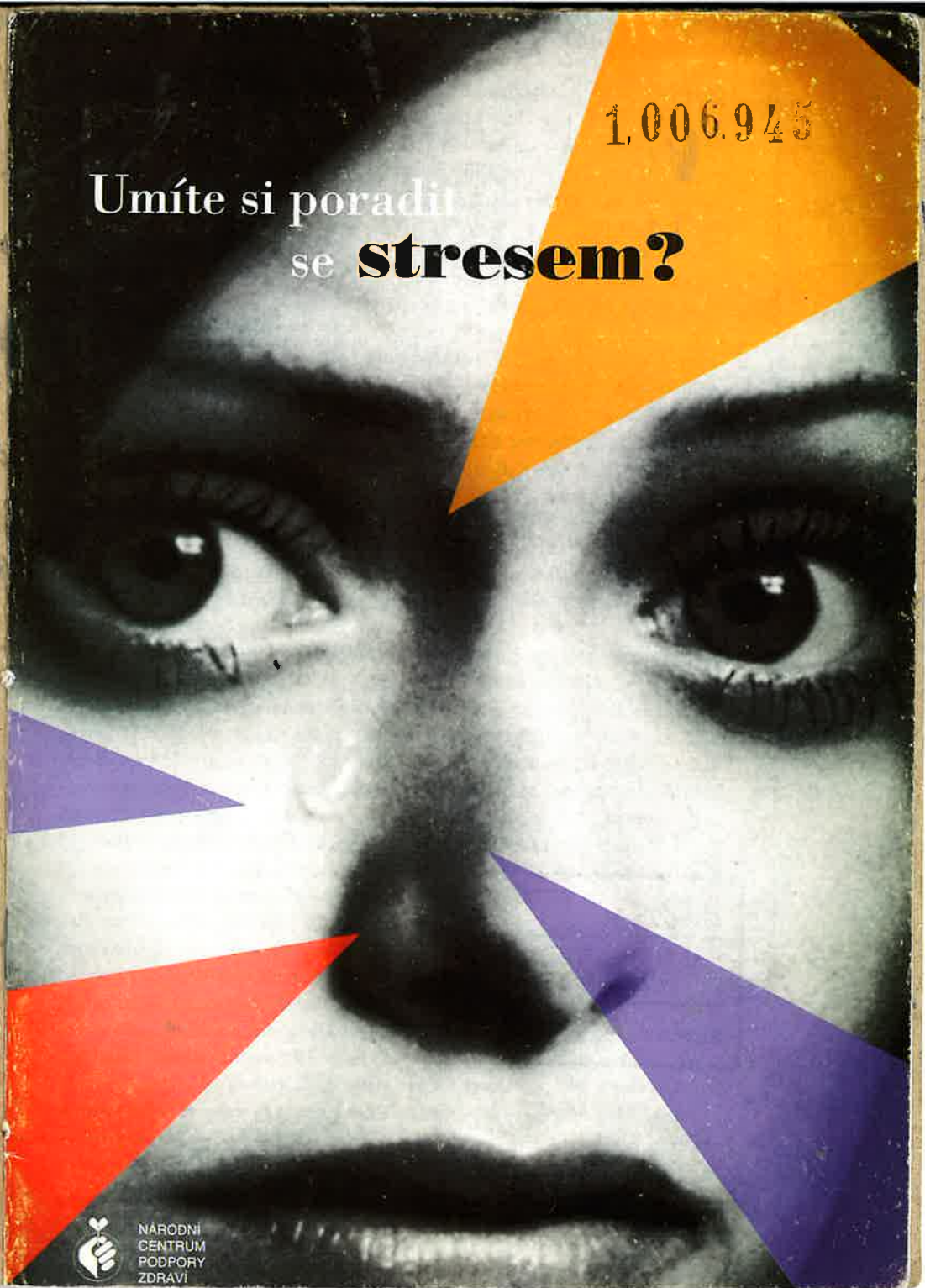


1.006.945

Umíte si poradit
se **stresem?**



NÁRODNÍ
CENTRUM
PODPORY
ZDRAVÍ

SVK-UK Brno



2610018646

12067	19
UNIVERZITNÍ KNIHOVNA	
sign.: X-1006.945	

Proč představuje stres problém?

Stres je proces, který vzniká jako odpověď na nadměrné požadavky kladené na naše tělesné a duševní rezervy. Nesoulad mezi požadavky, které na nás doléhají, a našimi schopnostmi na tyto požadavky odpovědět, je prožíván jako ohrožení rovnováhy organismu a lidské tělo na takovou situaci okamžitě reaguje. **Problém dnešního člověka spočívá v tom, že jeho tělo reaguje způsobem, který se osvědčil v původních, přírodních podmínkách. Z hlediska potřeb moderního člověka je výbava, se kterou přicházíme**

na svět, „zastaralá“. Přírodní člověk se setkával se situacemi, které mohl v zásadě řešit dvěma způsoby – bojem, nebo útekem. Lidské tělo bylo na tyto situace dobře připraveno; při setkání s takovou situací se v něm spouštěly reakce, jejichž cílem bylo připravit organismus na svalový výkon – boj, či útek.

Příprava těla na „boj, nebo útek“ umožňovala člověku vypořádat se s náročnou situací tím, že byla zapojena fyzická aktivita. Dnešní náročné situace, které jsou svou povahou převážně psychologické, spouštějí stejné tělesné reakce, které sloužily našim předkům k přípravě na boj, nebo útek. **Tyto tělesné reakce jsou však často naprosto nepřiměřené potřebám zvládnutí psychicky náročných situací dnešního člověka.** Prudká energetická mobilizace je v situacích, do kterých se dnešní člověk dostává, nejen neúčelná, ale tím, že musí být potlačeno její přímé vyústění ve svalové vybití, může být při častém opakování zdraví škodlivá. Zdravotní důsledky stresu mohou mít nejrůznější povahu: vysoký krevní tlak, vředová choroba, nemoci oběhového systému, snížení obranyschopnosti organismu vůči infekci i vůči zlovolnému bujení aj.

Náročné situace však dnes již neodmyslitelně patří k životu moderního člověka. Zrychlení životního tempa, přetížení informacemi a nároky života v moderní společnosti představují psychickou zátěž, které se nelze vyhnout. **Lze však hledat způsoby, jak vzniklý stres účinně zvládat a jak zamezit jeho škodlivým následkům pro zdraví.**

Co je pro nás stresor?

Stresor je nadměrný požadavek kladený na naše tělesné a duševní rezervy. V každodenním životě se neustále setkáváme s řadou náročných situací, které je potřeba řešit. Ne každá pro nás představuje stresor. Tato skutečnost vyplývá z toho, že každý z nás je utvářen odlišně – má jinou povahu, jiné zkušenosti, jinak si připouští problémy, má jinou psychickou odolnost i fyzickou zdatnost. **O tom, zda se pro nás určitá situace stane stresorem, rozhoduje naše psychika, naše hodnocení této situace:** vyhodnotíme-li situaci jako ohrožující, tj. jako takovou, jejímž požadavkům nemůžeme dostát, vyvolá

v nás stresovou odpověď. Proto lidé reagují na stejné situace tak odlišně. Pro někoho je např. vystoupení na veřejnosti takřka nezvládnutelným úkolem, pro někoho běžnou činností, pro jiného žádoucím způsobem seberealizace. **Důležitou roli hraje také to, jak se v danou chvíli cítíme – docela jinak budeme reagovat na stejnou situaci po namáhavém pracovním týdnu a jinak, budeme-li odpočatí, svěží a plni elánu.**

Jak pocítujeme stres?

Součástí složité odpovědi na stresor je citová reakce – pocítujeme ji např. jako úzkostné očekávání, napětí, strach, neklid, podrážděnost, nechut zabývat se něčím jiným. Situace, která nás ohrozila, se nám stále vrací a opakuje v představách. Na úrovni tělesných pocitů pozorujeme zapocení, zrychlení srdeční frekvence, zrychlení dechu, zvýšené napětí ve svalech apod.

Co udělat pro úspěšné zvládnání stresu?

Na svět jsme přišli s určitou výbavou. V průběhu dosavadního života byl tento zděděný základ doplněn o zkušenosti, vytvořily se naše vlastní způsoby chování a reagování, vybudoval se žebříček hodnot, naučili jsme se dovednostem důležitým v jednání s druhými lidmi. Toto vše do značné míry rozhoduje o tom, co pro nás představuje stresor a jak na něj budeme reagovat. **Některé postupy se však můžeme naučit ještě v dospělosti.**

Při řešení životních situací má rozhodující význam náš aktivní přístup k životu, naše schopnost tvrdě a usilovně bojovat vlastními silami se všemi obtížemi, se kterými se v životě setkáváme. Aktivní přístup k životu v sobě zahrnuje následující zásady:

- 1** Otevřenost tomu, co se kolem nás děje, zájem o okolí a snaha chápat veškeré události a jevy v okolí jako zajímavé a smysluplné.
- 2** Nebát se změn. Chápat a přijímat je jako něco naprosto běžného, přirozeného a obvyklého a považovat je za příležitost k tomu, ukázat, co dovedu.
- 3** Při setkání se stresujícími životními událostmi nebyť pasivní, ale aktivně hledat způsoby a kroky, jak životní situaci čelit. Odhodlat se k podniknutí rozhodné protiakce.

4 Počítat se stresujícími situacemi. Je potřeba si uvědomit, že stresujícím situacím se v dnešním světě nevyhneme a při jejich hodnocení je potřeba z tohoto vědomí vycházet. Zejména u povolání, ve kterých jsou stresující podmínky každodenním chlebem – řidiči hromadné dopravy, řídicí pracovníci, začínající podnikatelé, zdravotníci.

5 Umět izolovat stres od ostatních aktivit. Patří sem např. umění uzavřít své pracovní starosti za dveřmi kanceláře, stejně jako schopnost nepřinášet s sebou do zaměstnání své partnerské nebo rodinné starosti.

6 Dbát na dobré a hojné vztahy s ostatními lidmi. Dobré sociální zázemí a pevné zakotvení ve vztazích s druhými lidmi nám velmi pomáhá při zvládnutí stresu. Pocit podpory ze strany ostatních, pocit přináležení k někomu, možnost probrat s někým blízkým své problémy – to vše pomáhá lépe se vyrovnávat s životními těžkostmi.

7 Vytvořit si kolem sebe příznivé prostředí. Zaměřit se především na odbourání stresorů, u jejichž vzniku je člověk sám – najít si uspokojující práci, vstřícně a s rozvahou řešit průběžné problémy s životním partnerem a dětmi.

8 Osvojit si zdravý životní styl. Aktivní přístup k životu a aktivní odpovědnost za vlastní zdraví jsou spojeny s dodržováním správné životosprávy, dostatkem spánku, dostatkem pohybové aktivity a s vyloučením škodlivých návyků (kouření, alkohol).

Jak zvládat stres?

V následujícím textu jsou představeny nejdůležitější praktické postupy zvládnutí stresu. Po poctivém kritickém zhodnocení vlastních postojů a přístupů a po vytypování těch, které jsou škodlivé, je možné prakticky každý člověk včlenit do svého každodenního života a aktivně se podílet na snížení pravděpodobnosti onemocnění vyvolaného stresem.

1 Vytvořte si pořadí důležitosti

Když si stanovím, co je pro mne nejdůležitější, umožní mi to vidět doléhající nároky v perspektivě. Potom je napětí, vyplývající ze záležitostí, které mám definované jako nedůležité, vlastně zbytečně vyplývanou energií (když je pro mne např. nejdůležitější vystudovat, je potom zbytečné trápit se tím, že v tomto období mám méně prostředků na zajištění pohodlného života, na koupi auta, nového zařízení do bytu apod.).

2 Vyhněte se stresu

Předpokladem pro zvládnutí této strategie je udělat si jakousi „inventuru“ opakujících se denních nepříjemností a nalezení způsobů, jak se jim vyhnout (jestliže např. obtížně snáším přeplněný autobus či frontu v obchodě, čelím tomu tak, že jedu dříve či nakupuji větší nákup v delších intervalech).

3**Naučte se „vypnout“**

V denním měřítku to znamená jít na procházku, cvičit psa, pořádat známky, pustit si hudbu, přečíst si oblíbeného autora apod. Z hlediska týdne je to rozumný odpočinek během víkendu (v této souvislosti je potřeba upozornit, že např. chalupaření, tak jak se u nás praktikuje, představuje pro rodinu značnou zátěž). V ročním měřítku sem patří vhodně zvolená dovolená (v žádném případě nemáme na mysli překotné přesuny z jednoho města do druhého, zbytečný chvat při cestě do místa rekreačního pobytu a jiné vysloveně škodlivé způsoby).

4**Pohybujte se, cvičte**

Pohybová aktivita je jedna z činností, které okamžitě snižují účinky stresu. Její přínos spočívá v tom, že přirozeně využívá hormony, glukózu a lipidy uvolněné při stresové odpovědi. Pravidelný pohyb kromě toho prokazatelně snižuje reaktivitu oběhové soustavy (zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence) na **psychické stresory**, takže šetří naše srdce.

5**Pěstujte své vztahy s druhými lidmi, navazujte nová přátelství**

Od přátel lze získat nejen podporu, pocit solidarity a porozumění, ale také zpětnou vazbu, která je důležitá pro korekci našeho jednání a chování. Pokusíme-li se odstranit nevhodné způsoby chování a jednání, můžeme se vyhnout zbytečným konfliktům, které jsou zdrojem stresu.

6**Dbejte na správnou výživu**

Vliv správné váhy a proporcí na sebevědomí je všeobecně znám – a sebevědomí lidé směřují k aktivnímu přístupu k životu. Vyvážená strava kromě toho příznivě působí na procesy látkové výměny v našem těle.

7**Naučte se relaxovat**

Smyslem relaxačních technik je navodit svalové uvolnění. Odstranění rušivého napětí a navození stavu klidu při relaxačním cvičení vede současně k psychickému uvolnění. Pravidelné provádění relaxačního cvičení vytváří pocit pohody a snižuje negativní pocity. V současné době existuje již poměrně široká nabídka kursů, ve kterých se lze relaxačním postupům naučit. Na trhu jsou též k dostání magnetofonové kazety, které pomocí vhodně zvolené hudby a slovní instrukce napomáhají navození relaxace.

Závěrem je potřeba připomenout, že osvojit si uvedené postupy není záležitostí nějakých zvláštních schopností či dovedností. Jejich znalost by se měla stát základem pro změnu dílčích postojů i pro závažnější zásahy do zaběhnutého životního stylu. Je však potřeba zdůraznit, že změny je potřeba udělat ihned. Nezačnete-li se změnou svých návyků a postojů do 72 hodin, nezměníte je s velkou pravděpodobností nikdy.

Umíte si poradit se **stresem**



Napsala PhDr. Iva Šolcová
Recenzoval MUDr. Radkin Honzák, CSc.
Vydalo Národní centrum podpory zdraví
Praha 1995

Sazba a litografie PERSONA s. r. o.
Výtvarník Olga Ludvíková
1. vydání

Vytisklo STUDIO PRESS, s. r. o.
Náklad 170 000 výtisků
Neprodejné





Umíte si poradit
se **stresem**



NÁRODNÍ CENTRUM PODPORY ZDRAVÍ