

Jaro K ř i v o h l a v ý: *Jak zvládat stres*. Praha, Grada Avicenum 1994. 192 strán, 29 obrázkov.

Už dávnejšie prestalo platiť, že jedinou cestou v boji so stresom a záťažou je ich odstraňovanie. Všeobecne sa uznáva, že stres sa stal nevyhnutnou súčasťou nášho života a musíme sa naučiť s ním žiť a hľadať spôsoby, ako ho zvládať. A tak sa objavujú publikácie, ktoré nielenže vysvetľujú vznik a podstatu stresu, ale snažia sa i dať rady, ako sa s ním vysporiadať, aby sa čo najviac zmiernili jeho negatívne dôsledky, ak sa už nedá odstrániť.

Medzi takéto publikácie patrí aj recenzovaná kniha J. Křivohlavého *Jak zvládat stres*. Jej autor je známy svojimi viacerými publikáciami, v ktorých sa zameriava hlavne na otázky sociálnej komunikácie s dôrazom na pravidlá či zákonitosti jej bezporuchového priebehu. Podobne je zameraná aj táto publikácia. Autor nielen vysvetľuje javy ľudského života týkajúce sa stresových a záťažových situácií, do ktorých sa jedinec počas svojho života dostáva, ale snaží sa aj ukázať cesty a spôsoby, ako ich zvládať spôsobom, ktorý je efektívny a spoločensky žiaduci.

Kniha je rozdelená do jedenástich častí. Úvodná časť vysvetľuje, čo máme rozumieť pod pojmom stres a stresory a ako často sa v našom živote vyskytujú. V druhej časti sa dozvedáme, ako k stresu dochádza či už u ľudí alebo zvierat. Tretia časť sa zaoberá príznakmi stresu, ako stres vplyva na naše zdravie, resp. ktoré choroby môžeme pripisovať vplyvu stresu. Ďalších päť častí knihy sa zaoberá problematikou zvládania stresu. Štvrtá časť uvádza základné poznatky o zvládaní ťažkých životných situácií a stresu, opisuje teórie zvládania stresu, špeciálne možnosti zvládania distresových situácií a tiež posudzuje účinnosť jednotlivých zvládacích stratégií. Piata časť je venovaná používaným nevhodným postupom v boji so stresom a súčasne podrobne rozoberá spôsoby a možnosti zvládania konkrétnych stresových situácií. Špeciálne sa venuje zvládaniu strachu, bolesti, infarktogénneho správania, zlosti a agresívnych impulzov. Isté hlbšie prístupy k zvládaniu stresu, ktoré si vyžadujú zmenu spôsobu a obsahu nášho myslenia, cítenia a vôle, ako aj problematiku zvládacích zdrojov, rozoberá šiesta časť publikácie. Najnovším prístupom v teórii i praxi zvládania, najmä tzv. nezdolnosti, či už v chápaní A. Antonovského či skupiny okolo S. C. Kobasovej, S. R. Maddiho a S. Khana je venovaná

siedma časť knihy. V ôsmej časti je špeciálna pozornosť venovaná sociálnej podpore, ako jednému z najdôležitejších zvládacích zdrojov. Autor tu uvádza aj veľmi presvedčivé prípady využívania foriem sociálnej podpory ľuďmi, ktorí prežívajú veľmi ťažké stresové stavy, hlavne vzhľadom na svoje narúšené zdravie.

Stručný záver je istou výzvou autora čitateľom na správny a efektívny boj so stresom.

Významnou časťou publikácie je desiaty časť tzv. Dodatky. Ide celkovo o päť dodatkov, ktoré uvádzajú stručné pravidlá ako riešiť konkrétne situácie, či už ako zistiť či sa nachádzame v strese, ako hospodáriť s časom v stresovej situácii, ako si chrániť zdravie, ako zvládať negatívne emócie, či ako riešiť manželské (a nielen tie) konflikty, a tak predchádzať stresom.

Bohatý zoznam literatúry pomáha čitateľom orientovať sa na ceste za ďalšími poznatkami v tomto smere (117 citovaných titulov).

Kniha je napísaná prístupným štýlom, ktorý je pre autora typický. Podrobné vysvetlenie každého pojmu ušetrí čitateľovi zdĺhavé hľadanie neznámych či cudzích (pre laickú verejnosť, ktorej je kniha hlavne určená, no nielen jej) v slovníku cudzích slov či encyklopédiách. Schematické, no zrozumiteľné obrázky vhodne dopĺňajú vysvetľovanú problematiku.

Po publikácii môžu siahnuť nielen laici zo širokej verejnosti ohrození stresom, resp. tí, ktorí preventívne takéto atak očakávajú, ale aj odborníci z danej problematiky, ktorí v nej nájdu nielen podnety pre svoju prácu v tejto oblasti, ale aj niektoré nové poznatky.

Autorovi tejto vysoko hodnotenej a potrebnej publikácie možno vytknúť snáď len to, že bokom ostala problematika zvládania takých stresových situácií, ktoré v súčasnej dobe sa dostávajú do popredia. Ide napr. o zvládanie ekonomického stresu (napr. nezamestnanosť), výchovných problémov v škole či v rodine a pod. Chápeme však, že zameranie knihy bolo silno určované mnohými praktickými skúsenosťami autora ako klinického psychológa. Treba len dúfať, že svoju širokú odbornú erudíciu využije aj v tomto smere a dočkáme sa ďalšej potrebnej publikácie aj v tomto zameraní.

Ján Senka