

Praktické rady - jak zvládat stres

Nestresujte se, neberte si to tak, uvolněte se!

Tato a jiná podobná úsloví se objevují velmi často v článcích, které se tváří jako seriózní doporučení. Mnohdy také bývají v různých seriálech či v laických „terapeutických“ radách.

Rozeberme si tato úsloví jedno po druhém. První na řadě je rada „nestresujte se, snažte se vyhnout stresu“. Myslím, že většina z nás by opravdu ráda žila život v pohodě, pokoji, nedělala si starosti s běžnými denními věcmi typu jak stihnu nakoupit, uvařit, vyřešit pracovní problémy a ještě si popovídat s dětmi a partnerem. A co teprve, pokud se do tohoto denního kolotoče přidají ještě nějaké další vážné problémy – dluhy, nemoci, konflikty. Ke komplikacemi se mohou připojit i v zásadě pozitivní události, které nás však stojí čas a námahu, a tím pádem se opět stávají zdrojem stresu. Příkladem takových událostí je svatba, stěhování, narození dětí, nová pracovní příležitost. Těžko se takovému stresu lze vyhnout. Nestresuje se pouze mrtvý.

V zásadě je možné udělat dvě věci. Buď musíte zkusit eliminovat nežádoucí stres a ten, který zbývá, se konstruktivním způsobem pokusit zvládnout. Eliminovat stres můžeme na několika úrovních. Dobré časové plánování událostí, práce s diářem, tzv. „time management“. Dále schopnost zvládat konflikty, umět odpouštět. Eliminovat lze i fyzikální zdroje stresu. Můžeme zvolit příjemné pracovní prostředí, pracovní pomůcky, změnit osvětlení, snížit hluk. Nicméně přes veškerou snahu je nemožné se stresu vyhnout.

Jak tedy stres zvládat? No přeci „uvolněním sebe sama“! Ale jak?

Je možné zvolit několik způsobů, fungujících v několika rovinách.

Stres ovlivňuje různé přirozené pochody našeho těla například pocení či sevření žaludku. Z přímých tělesných reakcí můžeme ovlivnit pouze svalové napětí a dýchání. Svalové napětí blokuje různé svalové skupiny a může způsobovat různá onemocnění či bolesti. Není lepšího způsobu jak toto fyzické napětí uvolnit než využít prvků relaxace a fyzických cvičení.

Zde jen malá ukázka toho, co je možné: střídání napětí a uvolnění různých malých svalových skupin. Například při stání ve frontě je možné cvičit svaly dna pánevního, jemnými pohyby hlavy lze uvolňovat napětí v oblasti krku.

Imaginativní vylučování napětí. Během pracovního dne má jen velmi málo z nás možnost se někde na 15 minut schovat a relaxovat. Proto je dobré naučit se relaxovat v co nejkratším možném čase. Jednou z možností je použití toalet. Některým lidem pomůže představa, že při močení ze sebe odplavují vše, co je v nich negativního – konflikt, napětí, toxiny. Zkuste tedy zavřít oči a soustředit se pouze na odplavování negativních látek ze svého těla.

„Self-masáže“. Mnoho z nás by rádo chodilo nechat se namasírovat a uvolnit pod odborným dohledem, nicméně nám na to nezůstává čas. Proto si často musíme pomoci sami. Na uvolnění krku a trapézů pomáhá jemná masáž spodiny lebeční, na celkové uvolnění masáž nohou například večer před televizí.

Dýchání. Zní to velmi banálně, ale soustředěné, hluboké dýchání je jednou z nejlepších a nejdostupnějších metod, jak se rychle zklidnit a navodit uvolnění – relaxaci.

„Vybití“. Některý stres nás příliš „nabudí“, a tedy je zapotřebí nalézt sociálně přijatelnou formu jeho „vybití“. Například vyvinout přijatelnou fyzickou aktivitu: vyběhnout schody namísto jízdy výtahem. Zní to možná příliš jednoduše – vyběhnutí schodů nám jistě nezajistí vnitřní klid, nicméně pomůže uvolnit látky na tělesné úrovni, které se vlivem stresu do našeho těla vyplavily. Omezí to tedy riziko vlivu nežádoucích hormonálních změn na naše zdraví.

Stres se promítá do naší psychiky. Stres se promítá do naší psychiky a ovlivňuje to, co si myslíme, cítíme a následně děláme. Je velmi obtížné reagovat na rady „nic si z toho nedělej“, „nemysli na to“, „tak si to tak neber“. Myšlenky lze do jisté míry ovlivňovat vůlí, ale dá to práci. Ke změně myšlenek nám mohou pomoci různé „finty“, například:

Imaginace – představy u „vyprazdňovací“ relaxace. Také při večerním sprchování je možné si představit, jak ze sebe umýváme špínu nejen zvenku, ale také zevnitř.

Afirmace – větičky, které mají pro nás nějaký povzbudivý charakter. Patří sem úsloví jako: „Co tě nezabije, to tě posílí“ či „Vše špatné je k něčemu dobré.“

Pozitivní konotace, tedy vnitřní dialog s automaticky negativními myšlenkami. Zní to složitě, ale příklad je vcelku jednoduchý. Většinu z nás při různých událostech napadne nějaká automatická myšlenka, která ne vždy bývá funkční a častokrát je to nějaké vyjádření „musu“ či absolutní tvrzení. Například: vše, co dělám, MUSÍ být perfektní. Pokud se s někým pohádám či jej odmítnu, nebude mě mít rád. Tyto negativní automatické či dysfunkční myšlenky je nejprve potřeba identifikovat – pojmenovat si je – a potom je vhodné si je vědomě přeformulovat. U mnoha lidí to jde lehce, ale mnoho lidí s takovým nácvikem potřebuje pomoc zkušeného terapeuta.

To, co cítíme, je podstatně hůře ovlivnitelné naší vůlí než to, co si myslíme či děláme. Těžko si můžeme říct: Tak už z toho strach mít nebudu nebo Už z toho nebudu smutný. Emoce lze ovlivnit jakoby okruhem. Opět je to taková malá „finta“. Naštve nás kamarád, máme hrozný vztek. Je těžké dokázat si pouze říci: „Tak, a vztek mít nebudu!“ Můžeme se ale pokusit ovlivnit své myšlenky. Většinou můžeme pro kamaráda nalézt nějakou omluvu, jako: „Třeba byl ve spěchu a nemyslel to tak. Zítra si to pokusíme vysvětlit.“

Zároveň ale musíme vybit energii, která se vztekem nashromáždila. Velmi vhodné je vyvinout nějakou rychlou fyzickou aktivitu či si rychle s někým popovídat a vymluvit se z toho. V tu chvíli je možné, že naše myšlení a chování dokáže ovlivnit i to, co budeme cítit, a vztek nás přejde.

Popsané rady jsou jen takové rychlé návody, jak se zbavit akutního stresu a stresové reakce. Z dlouhodobého hlediska je předcházení stresu přeci jen o něco složitější. O tom zase příště.

Napsala **Mgr. Kateřina Hollá**

Společnost MeDitorial