

POSTAVTE SE STRESU ČELEM

Emočním a mentálním stresem trpíme všichni, ale málokdo z nás si to přiznává. Nabízíme strategii, jak se s každodenním neviditelným stresem vědomě vypořádat. Zlepší se vám díky ní zdraví i vztahy.

VERONIKA VESELÁ

3 KROKY PRO VYROVNANOU MYSL

Stres je důležité ventilovat, jinak se v těle kumuluje a může vyústit v psychické či somatické potíže. Funguje pláč, mluvení a aktivní pohyb, vhodné jsou také relaxační techniky. Najděte si svůj vlastní způsob, jak povolit stresu ventil, a hlavně: používejte ho.

1 Věnujte čas sama sobě

Pravidelné jídlo a dostatek spánku je základ, na kterém můžete dál stavět a zjišťovat, co vás nabíjí. Vyrazte na procházku nebo na masáž. Jakákoli aktivita, která vám přináší radost a uvolnění, zabírá proti stresu. Děti i partnera z toho ale tentokrát vynechejte a věnujte se jen sama sobě.

2 Pravidelně se „dobíjejte“

Až zjistíte, co vás opravdu nabíjí, vašim úkolem je udržet si tuto činnost v kalendáři pravidelně, třeba jednou týdně. Čas pro sebe se naučte plánovat dopředu a dejte mu stejnou váhu jako pracovním a rodinným povinnostem.

3 Mějte se ráda

„Když se žen zeptám, co na sobě mají rády, často mlčí nebo začnou vyjmenovávat to, co rády nemají – třeba faldíky na břicho,“ říká lektorka pilates Eva Behenská, která ženy na individuálních lekcích vede k větší sebelásce. Neustálý tlak na výkon a srovnávání s ostatními uvádějí tělo do stresu. Eva radí pravidelně zařazovat relaxační pozici (na vedlejší straně).

KDYŽ TO ‚BOUCHNE‘

Mgr. Zuzana Douchová, antistresová koučka,
www.zuzanadouchova.cz



Někdy je stres prospěšný, jindy škodí. Kde je hranice?

Stres je přirozenou součástí našeho života a sám o sobě škodlivý není. Stresová reakce nám pomáhá přežít, reagovat rychle na nebezpečnou situaci, vymyslet tvůrčí řešení problémů a krizí. Stres nás v určité míře také stimuluje a motivuje. To, co našemu fyzickému a mentálnímu zdraví škodí, je dlouhodobý a neventilovaný stres – hlavně ten emoční a mentální.

Co si mám pod těmito pojmy představit?

Tenhle typ stresu si často vytváříme sami. Vyvolávají ho totiž naučené vzorce chování, myšlení a emočního prožívání. Je spojen s nároky, které máme na sebe a na druhé, s očekáváními, které pak neodpovídají realitě, s tím, jak zacházíme se svými potřebami a emocemi. Souvisí také se vztahy. Všude, kde žijeme s druhými, vzniká emoční stres z různých konfliktů, hádek, nepochopení, neventilovaných emocí či neřešených sporů. Drtivá většina lidí si ale ani nepřipustí, že v tomhle typu stresu žijí.

Jak tedy poznám, že mi vztahový stres přerůstá přes hlavu?

Často nám to dojde, až když oнемocníme, rozvádíme se, dáváme výpověď nebo máme nějakou vážnější krizi. Stres se však projevuje mnohem dříve, jen ho neumíme včas ‚zaslechnout‘ a zasáhnout.

Na fyzické rovině se stres projevuje například povrchovým dýcháním, bolestí zad, staženým žaludkem, únavou, přetažením, sníženou imunitou. Ve stresu máme také více potřebu jíst sladkosti, více kouřit či pít alkohol, nemáme energii na cvičení. Na psychické rovině způsobuje nespavost, úzkosti, podrážděnost, hádavost, výkyvy nálad. Přemíra stresu může také odstartovat vážnější psychické potíže jako deprese, panické ataky či syndrom vyhoření.

Co na emoční a mentální stres zabírá?

Jste-li z jakýchkoli důvodů přetížení, v první řadě si odpočiňte, vyspěte se. Dobře se najeďte a jděte se k někomu vypovídat, schoulit, vyplakat. Věnujte čas sami sobě. To je první pomoc při stresu i dobrá prevence. Může to znít banálně, ale spousta lidí si tuto péči často ani neumí dopřát.

A co dechové techniky, meditace nebo třeba masáž?

Je dobré zjistit, co vám pomáhá proti stresu, a dělat to. Je ale třeba mít na paměti, že to funguje podobně, jako když bolest hlavy vyřešíte pilulkou. Skutečnou příčinu – naše stresové, vztahové, emoční a mentální vzorce – žádná meditace nevyřeší. Nikdo nás nenaučí, jak zacházet sami se sebou a jak být ve vztahu s druhými tak, aby nás to nestresovalo. To je téma do individuálních terapií.

NAUČTE SE VĚDOMĚ ŘÍDIT SVÉ EMOCE

Negativní emoce jsou jako vláčky hromadící se na kolejišti. Je jen otázkou času, kdy se zanedbané emoce začnou srážet a my to pocítíme na svém zdraví či rozbitých vztazích. Řešením je věnovat jim včas pozornost a naučit se je řídit – vědomě s nimi pracovat. Jak na to?

RELAXAČNÍ POZICE

Pohodlně se položte na záda, pokrčte nohy v kolenou a poté je otevřete do pozice diamantu. Spojte chodidla. Dlaně položte na podbřišek a vytvořte z nich srdíčko. Svou mysl soustřeďte na nádech. Pomůže, když prsty u rukou jemně zatlačíte do oblasti nad stydkou kostí. Nadechněte se tak dlouho, dokud to půjde, počítejte při tom třeba do osmi – naplňte celé tělo (nejen plíce) vzduchem a potom pomalu vydechněte. Výdech by měl být dvakrát delší než nádech. Až budete mít pocit, že už nemáte co vydechovat, nastane přesně ta chvíle, která je pro tělo a mysl důležitá. V tom okamžiku se totiž zbavujete všeho starého, negativního a stresujícího. Při dalším nádechu si vizualizujte, že vaše tělo přijímá s novým vzduchem vše dobré.



EMOČNÍ VÝBUCH

V práci jste měla těžký den, kolegyně vás pomlouvá a cestou domů vám ujel autobus. Pak stačí už jen nevinná poznámka vašeho muže nebo trochu dětského zlobení a vy propuknete v pláč, popadne vás záchvat vzteku nebo agresivity.

CO RISKUJETE:

Emoční nálož, kterou jste sbírala za celý den, obvykle schytá někdo, kdo si ji vůbec nezasloužil. Čekáte, že na vaše emoční výbuchy okolí zapomene stejně rychle jako vy? Uvědomte si, že toto jednání poškozuje vaše vztahy s okolím. V dlouhodobém horizontu vás může stát pracovní místo, partnera nebo přátelství.

ŘEŠENÍ:

V první řadě se za svůj emoční výbuch omluvte. Pokud uznáte, že dotyčnému váš nahromaděný vztek nepatřil a že vás to mrzí, uleví se vám oběma. Pak je důležité naučit se ventilovat stres pravidelně a zdravým způsobem. Pokud cítíte, že jste v napětí, přetažená, co nejdříve si jděte zaběhat, projít se, zajděte na masáž, udělejte cokoli, co vám pomůže odreagovat se.

ÚNIK

Když je toho na vás v práci nebo doma moc, saháte po cigaretě, po sladkém, po skleničce alkoholu, trpíte záchvaty emočního přejídání nebo utíkáte k práci. Raději se uchýlíte k jakémukoli jinému (zlo)zvyku, než abyste musela věnovat pozornost nepříjemné emoci a situaci, která ji vyvolala.

CO RISKUJETE:

Je třeba přiznat si, že únikové chování nic neřeší. Navíc riskujete své zdraví a štíhlou linii. V případě úniku k práci můžete být označena za workoholika a časem vás stihne syndrom vyhoření.

ŘEŠENÍ:

Naučte se před nepříjemnými emocemi neutíkat. Raději začněte pátrat po opakujících se situacích a vzorcích chování, které je způsobují. Zkuste si v klidu odpovědět na následující otázky: Co mají tyto situace společného? Co nebo kdo vás opakovaně rozhazuje a stresuje? Jak byste mohla stresovou situaci vyřešit, aniž byste z ní utekla? Saháte po jídle či alkoholu pokaždé, když potřebujete „vypnout“ a jste přetížena? Co přesně vás vyčerpává a jak by se tomu dalo předejít?

POTLAČENÍ

Už jste slyšela, že emoce jsou nemoci? Když v sobě negativní emoci potlačíte, aniž byste ji jakkoli ventilovala, sice vás vaše okolí bude mít za hodnou a spořádanou holku, z dlouhodobého hlediska to ale není dobrá strategie.

CO RISKUJETE:

Potlačené emoce se časem somatizují – tedy promítají do fyzického těla jako různé nevysvětlitelné bolesti a příznaky. Počínaje lehkými, jako je únava, kožní vyrážka, menstruační a gynekologické potíže, bolesti zad a kloubů, až po vážnější, jako jsou trávicí obtíže, žaludeční vředy, chronické bolesti pohybového aparátu či psychické potíže. Léky mohou na přechodnou dobu zmírnit projevy, skutečnou příčinu ale neřeší.

ŘEŠENÍ:

Navštivte psychosomatického lékaře, psychoterapeuta nebo jiného kouče, který pracuje s psychosomatikou, a pomůže vám identifikovat skutečný zdroj vašich fyzických obtíží. Tím se problém může vyřešit.

PŘÍRODNÍ ANTISTRESOVÁ LÉKÁRNA

Byliny a homeopatika dokážou mysl uvolnit rychle, příjemně a bez vedlejších účinků. Naopak se vyhněte nezdravému jídlu, alkoholu či nikotinu, po kterých lidé v zátěžových situacích často sahají. Mohou ještě zvyšovat zdravotní rizika stresu.

HOMEOPATIKA

„Přetížení emočního charakteru lze dobře zvládnout i homeopatickým lékem,“ říká Ilona Ludvíková, homeopatická lékařka a předsedkyně Homeopatické lékařské asociace. Zde jsou nejčastější projevy emočního a mentálního stresu, které v ordinaci řeší, a vhodná homeopatika na ně. Dávkování je u všech stejné: 5 granulí třikrát denně.

EMOČNÍ STRES:

IGNATIA AMARA 9C

Pomáhá s následky citových šoků a hlubokého zármutku, kdy člověk cítí sevření u srdce a na hrudi, vzdychá, má pocit knedlíku v krku, nemůže usnout a převládá jediná myšlenka: „Já to nezvládnu!“ Je to výborný lék i pro přetížené matky.

PHOSPHORICUM ACIDUM 9C

Zabírá na psychické i fyzické vyčerpání. Jste-li přecitlivělá na veškeré podněty (zvuk, světlo, dotek), trpíte bolestmi hlavy v týle a šíji, tlaky ve spáncích, bolestí zad a beder, pocity drásání v dlouhých kostech (stehna, paže) a bolestmi žaludku půl hodiny po jídle, uleví vám právě toto homeopatikum.

MENTÁLNÍ STRES:

NUX VOMICA 9C

Jste-li neustále v agresivním spěchu, pozornost udržujete pitím kávy, případně kouřením, jídlo hltáte ve spěchu a špatně trávíte. Večer se potřebujete uvolnit skleničkou alkoholu, abyste vůbec usnula, a budíte se nad ránem (4.–5. hodina) s myšlenkami na pracovní problémy. Relaxovat vůbec neumíte a při trávení času s rodinou se neustále rozčilujete kvůli drobnostem.

STAPHYSAGRIA 9C

Pomáhá při pocitech ponížení, potlačení vzteku, polykání neustálých výtek. V důsledku neventilování těchto emocí dojde k jejich somatizaci (stěhovavé svědění kůže, bolesti zad, potíže při močení, ORL záněty, bolesti zubů – zejména přecitlivělé zubní krčky). Výbuch zlosti je směřován ne aktuálně a adekvátně k situaci, ale vůči dětem či partnerovi.

Pokud jsou hranice naší tolerance vůči stresu překročeny, tělo reaguje buď panikou, bušením srdce, úzkostí a strachem ze smrti (lék **ACONITUM 9C**), anebo zůstaneme paralyzovaní strachem z toho, co přijde nebo co nás čeká (lék **GELSEMIUM SEMPERVIRENS 9C**). „Tyto léky doporučuji brát podle potřeby. Zpočátku klidně i každých deset minut. Po stabilizaci intervaly podávání postupně prodlužujte na hodinu, pak lék berte už jen třikrát denně,“ radí homeopatická lékařka Ilona Ludvíková.

VŮNĚ PROTI STRESU

Pomeranč

Rozvíjí pocit hojnosti a optimismu, zmírňuje napětí, přináší radost a pozitivitu. Je to vůně slunce, která je důležitá především na podzim a v zimě, kdy nám slunce schází.

Levandule

Podporuje uvolnění napětí a pocitů sklíčenosti, které pramení ze strachu při vyjádření sebe sama. Učí nás, že je bezpečné mluvit upřímně.

Bazalka

Přináší sílu srdci a relaxaci mysli. Pomáhá při stavech vyčerpanosti, únavy, nízké životní energie a neschopnosti vyrovnat se se životními stresory.



