

## Stres II.

Ako čo najlepšie pre seba využiť inštinktívnu stresovú reakciu a nenechať sa ovplyvniť možnými negatívnymi následkami?

Záleží aj na štádiu, v ktorom sa práve nachádzate – ste uprostred záťažovej situácie, nachádzate sa v nej krátkodobo alebo dlhodobo, možno na vás stále pôsobí niekoľko menších stresorov.

**Čím dlhšie na nás pôsobí stres a čím je jeho intenzita väčšia, tým komplexnejšia musí byť stratégia na jeho odbúranie.** *(Najlepšia stratégia ovšem je nepripustiť, aby sa stres stal chronickým).*

**Ako prvé** je potrebné vlastne si pripustiť, že sme v strese – nepodceňujte jeho príznaky, neberte ich ako nevyhnutnú súčasť moderného života. Okolo polovice ľudí, ktorí navštívia svojho obvodného lekára, majú niektorú chorobu spojenú so stresom, takže nie je za čo sa hanbiť. Signály stresu – prejavujú sa na emocionálnej, fyziologickej a na úrovni správania (pozri článok v predošlom čísle). Jedným z najneprijemnejších je pocit straty kontroly. Mnohí sa ho neúspešne pokúšajú zahnať alkoholom, prejedaním sa, hraním hazardných hier apod.,...K jeho znovunadobudnutiu by nám mal pomôcť **Krok Dva** - analýza toho, čo nás stresuje – zoznam sa môže deliť napríklad na veci doma, v práci a iné; mal by zahŕňať veci ako vzťahy, práca, ktorú musím spraviť, peniaze, zdravie, ohodnotenie, istota v práci,... Zoznam stresov je pre každého človeka iný, pretože ako povedal jeden z hlavných výskumníkov v oblasti stresu, H.Selye :“ Pôsobenie stresorov závisí v prvom rade na tom, ako je tento stresor danou osobou chápaný“. Podľa S. Epsteina je stresor pre človeka tým ťažší, čím viac ohrozuje jeho „ja“ - našu predstavu o sebe (až sebaúctu). Pre človeka s nízkou sebaúctou sú tak vysoko stresujúce aj tie najmenšie situácie, kde musí podať nejaký výkon. Potom je potrebné pracovať nie na redukcii počtu potenciálnych stresujúcich situácií, ale na zvýšení sebaúcty. V zozname stresov je tiež základné rozlíšiť veci, ktoré môžeme zmeniť, a tie, ktoré zmeniť nemôžeme – napríklad veci z minulosti. Tieto musíme prijať, nemá zmysel s tým bojovať. Môžu slúžiť na zamyslenie, prečo sa nám veci dejú určitým spôsobom. Veci v súčasnosti, ktoré nemôžeme zmeniť- ale môžeme zmeniť svoj postoj k nim. Niektorým stresorom – najmä biologickým ako teplo, hluk- sa nemôžeme vyhnúť – ale dajú sa do určitej miery redukovať, alebo aspoň znížiť dosah ich pôsobenia – najmä keď sa na ne dopredu pripravíme.

**Krok tri** – redukcia zbytočného napätia – pripravenosť na reakciu, ktorá sa v nás nejakým podnetom nabudila, sa potrebuje nejakým spôsobom odbúrať – na to je veľmi vhodný pohyb. Nemusí to byť nejaký špeciálny druh športu, skôr možno len chvíľa osamote, keď sa môžete vyskákať, možno si aj zakričať,..dostať zo seba von nahromadené napätie. Počúvajte svoje telo, povie vám presne, čo potrebuje – skúste si postupne uvedomiť jednotlivé časti

tela, ako sa cítia . Niektorí ľudia na skľudnenie potrebujú iného človeka – je možné ísť napr. na kurzy jogy, masáže,..Na okamžité uvoľnenie je dobré ovládať niektorú z techník relaxácie – veľa sa dá dosiahnuť aj obyčajným sledovaním dychu a jeho postupným prehľbovaním – mozog dostane z pokojného dychu signál, že sa už nič nedeje a postupne sa tak uvoľní celé telo.

Prítomnosť iného človeka je sama osebe významný posilňujúci faktor pri redukcii stresu – najlepšie človek, s ktorým sa cítime v bezpečí. Niekedy je to náš príbuzný, partner; inokedy nám ako opora slúži priateľ, pomoc sa dá nájsť napr. v prípade ochorenia v svojpomocných skupinách. Je tiež možnosť vyhľadať odborníkov, ktorí nás budú sprevádzať ťažkými úsekmi nášho života.

Príroda nám dala jedinečný prostriedok na odbúranie škodlivých následkov stresu – smiech. Keď sa smejeme, dochádza k poklesu sekrécie hormónov, ktorých hladina sa v strese zvyšuje (dopamín, adrenalín, kortizol). Ďalej sa zistilo, že smiechom si posilňujeme imunitu. Smiech dokáže zmierňovať bolesti, uvoľňuje svalové napätie, aj nahromadené emócie. Tiež mierni hnev, úzkosť aj depresiu - a súčasne zvyšuje sebadôveru a pocit, že je človek schopný svoje záležitosti ovplyvňovať; zvyšuje tvorivosť, schopnosť riešiť problémy. Môžeme ho teda použiť aj ako prípravu na stres – napr. pred skúškou.

**Krok štyri** – Ak už viete, čo vás stresuje, môžete sa pozrieť na svoj zoznam a premyslieť si, čo z toho sa dá zmeniť. Ak ste v strese neustále, môžete to zobrať ako výzvu na zmenu – zrejme potrebujete niečo zmeniť, keď sa opakovane dostávate do rovnakých stresových situácií. Ak vás k výkonu donúti až bezprostredná blízkosť termínu a vy potom sotva stíhate, možno je načase zamyslieť sa nad tým, prečo si neviete prácu rozložiť na menšie časti a pracovať kontinuálne a nie nárazovo.

Emócie ako obavy, vina, hnev, nepriateľstvo, strach, úzkosť, nuda a frustrácia znižujú našu odolnosť na stres. Ako by ste mohli znížiť ich pôsobenie vo vašom živote? Plnohodnotné vzťahy s ľuďmi, nesúťažné tvorivé hobby, šport, zdravá strava, dostatok oddychu, zábava,..môžete sami doplniť tento zoznam.

**Krok Päť** - predvídajte a pripravte sa na veci, s ktorými sa musíte len zmieriť. Pozrite sa na tie situácie, ktoré zatiaľ nemôžete zmeniť. Pokúste sa pracovať na tom, ako sa naučiť žiť s nimi tak, aby vám nespôsobovali stres. Odstránením niekoľkých problémov, s ktorými sa dá niečo robiť, pravdepodobne získate viac energie na zvládanie tých, ktoré zmeniť nemôžete.

Snažte sa dozvedieť čím viac o strese – ak máme proti niekomu bojovať, musíme o ňom vedieť čo najviac.

Na záver myšlienka H.Seyleho: „*Naším cieľom by nemalo byť len zvládnutie techniky, ktorou by sme chránili svoje vnútro pred negatívnymi vplyvmi skutočnosti, ale skôr nachádzať taký*

*životný štýl, ktorý by mohol danú skutočnosť meniť k lepšiemu“.*