

Zoznámte sa – Váš pomocník stres

„Som v strese“ ; „Som taká vystresovaná/taký vystresovaný“ - tieto slová akoby sme počuli čoraz častejšie, a obvykle v negatívnom význame – že dotyčný nestíha, vyzerá dekoncentrovaný, strhaný, zabúda veci, je precitlivený, a niekedy vyzerá, akoby sa nevládal starať sám o seba. Ale čo je to vlastne stres?

Bežne prijímaná definícia stresu (angl. tlak, napätie) hovorí, že je to **adaptívny mechanizmus, ktorým sa človek inštinktívne vyrovnáva so situáciou zvýšenej záťaže.**

V hovorovej reči sa nerozlišuje zvonka pôsobiaci tlak – stresor – od stavu organizmu ním vyvolaného – stresová reakcia. Stresory môžu byť krátkodobé – zľaknutie, dobrá či zlá správa, a dlhodobé – strata partnera, neúspechy v práci a i. **Poznanie zákonitostí pôsobenia stresu nám umožní lepšie využiť jeho pozitívne stránky a nenechať na seba vplývať jeho možné negatívne následky.**

Stres nám umožňuje prežiť rôzne najneočakavanejšie situácie – prírodné katastrofy, autonehody, útoky ľudí či zvierat, pomáha nám vypnúť sa k vyšším výkonom, radovať sa z prekonaných prekážok. Ale nadmiera negatívneho stresu môže mať veľmi závažné následky.

Rozoznávame tieto tri typické fázy- prvým je **poplašné štádium** : Celý organizmus je v stave zvýšenej pohotovosti, mobilizuje sa obrana proti nadmernej záťaži. Mozog vysielá signály nadobličkovým žľazám, aby produkovali veľa adrenalínu; to spôsobí životne dôležité zmeny, ktoré dávajú väčšiu šancu na prežitie. Krv sa stiahne z pokožky a z tráviacich orgánov, aby poskytla viac zdrojov svalom. Cukry a tuky sa uvoľňujú do krvi, aby poskytli potrebnú energiu na reakciu. Dýchanie je rýchlejšie, takže viac kyslíka bude schopné spaľovať cukry a tuky, aby boli rýchlo užitočné. Krv zhustne, aby sa mohla rýchlo zraziť, keby prišlo k zraneniu. Stúpne krvný tlak a srdce bije ako divé, udržiavajúc celé telo v rýchlom rytme. Toto štádium trvá asi osem sekúnd a prebieha podvedome. Ak je človek aj naďalej vystavený stresovej situácii, nastáva **štádium odolávania**. Zvyšuje sa produkcia látok, ktoré pomáhajú adaptovať sa na stres. Fyziologické funkcie, ktoré boli narušené v prvej fáze, začínajú opäť obnovovať svoju normálnu funkciu. Ak stav adaptácie nemožno udržať, vyčerpali sa spôsoby, pomocou ktorých sa organizmus vyrovnával so stresom – to je **štádium vyčerpania**. Toto štádium sa prejavuje únavou, stavmi úzkosti a depresiou.

Vo chvíli, keď štartuje stresová reakcia, reaguje naše telo troma možnými spôsobmi - „zamrzni“; „bojuj“ alebo „uteč“. V minulosti to bolo adekvátnou reakciou na situáciu -

nahromadená energia sa mohla vybit' pohybom; v súčasnosti, keď zažívame stres v sedavých zamestnaniach, za volantom auta alebo v MHD; pripravené cukry a tuky sa nespália, ale uložia na steny ciev; a pod.; čo dáva podklad mnohým civilizačným ochoreniam. Najčastejšie dávane do súvislosti so stresom sú tieto ochorenia: kardiovaskulárne poruchy, migréna, znížená imunita, črevné problémy, vredová choroba žalúdka, bolesti chrbta, onkologické ochorenia, duševné choroby. Chronický stres môže úplne vyčerpať energiu a viesť k depresii, nespavosti, chronickej únave, pocitu bezmocnosti a beznádeje, úzkosti, poruchám pozornosti i pamäti.

Ako spoznám, že som v strese? Hoci sú príznaky všeobecne známe, niekedy je problém priznať si, že som v strese a bolo by dobre s tým niečo robiť kvôli predstave, že musím ostať silný/silná a byť oporou iným.

Prejavy nezvládnutého stresu v telesnej oblasti sú napr. bolesti hlavy, napätie svalstva až spazmy, svalová únava, poruchy trávenia – hnačky či zápcha, zvýšenie krvného tlaku, tachykardia, potenie, triaška. Môžeme pociťovať úzkosť, nadmernú ostražitosť, mať fóbické reakcie, pocity ohrozenia, frustrácie, bezmocnosti, derealizácie, depersonalizácie, znížené libido, znížený či zvýšený apetít, či problémy so spánkom. Človek pod dlhodobým stresom môže byť podráždený, výbušný, netrpezlivý, agresívny, zneužívať návykové látky. V extrémnych prípadoch sa môže nezvládnutý stres fixovať ako trauma.

Ste v strese?

Pre každého je stresorom niečo iné, o čo jeden človek skoro ani nezavadí, druhého môže dlhšiu dobu potrápiť. Pri pokuse o kvantifikáciu stresorov boli jednotlivým udalostiam priradené bodové hodnoty – tzv. Holmes – Raheho inventár životných stresov:

úmrtie manžela / ky	100
rozvod	73
rozchod s partnerom	65
odpykávanie si trestu vo väzení	63
úmrtie blízkeho v rodine	63
vlastný úraz / choroba	53
vlastná svadba	50
prísť o prácu	47
odchod do dôchodku	45

ochorenie rodinného príslušníka	44
tehotenstvo partnerky	40
narodenie dieťaťa	39
zníženie príjmov	38
zmena zamestnania (fúzia, reorganizácia)	36
úmrtie blízkeho priateľa	37
pribúdanie/ubúdanie partnerských hádok	36
syn / dcéra opúšťajú domov	29
nezhody so svokrou / svokrom	29
mimoriadny pracovný úspech	28
rozpory s nadriadeným v zamestnaní	23
väčšie zmeny v spánkových návykoch	15
priestupok voči zákonu- napr. dopravný	10

Zaškrtnite každú z týchto udalostí, ktoré sa vám stali behom posledného roku, a spočítajte dohromady. Skóre 150 alebo menej ukazuje, že ste mali pomerne málo životných zmien, a tak máte nízku náchylnosť k poškodeniu zdravia spôsobenému stresom. Skóre 150-300 naznačuje okolo 50% šancu väčšieho poškodenia zdravia v nasledujúcich dvoch rokoch. Skóre nad 300 naznačuje 80% šancu väčšieho poškodenia zdravia v nasledujúcich dvoch rokoch podľa Holmes- Raheho štatistického predikčného modelu.

Spôsob, akým sa vyrovnáme so stresom, závisí od viacerých činiteľov: zdatnosti nervovej sústavy, charakteru stresora, intenzity a dĺžky pôsobenia stresora, aktuálneho fyzického stavu, emocionálneho nastavenia, podpory z okolia – od rodiny a priateľov, od osobného postoja k zdroju stresu. **Čo z toho môžeme ovplyvniť my? Ako sa dá prejsť od najhlbšieho pocitu bezmocnosti a nekontroly nad svojím životom a znovu získať kontrolu nad stresom?**

Pozitívne emócie zväčšujú našu schopnosť znášať stres – vzrušenie, radosť, šťastie, smiech, potešenie, láska.

Konkrétnym postupom, ako získať kontrolu nad svojím stresom a teda nad svojím životom, sa budeme venovať vo nasledujúcom článku.