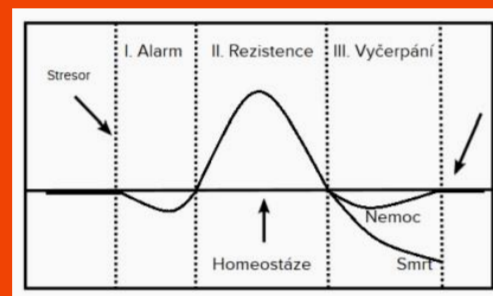




## Zamyšlení: Něco málo o stresu

Co vlastně rozumíme pod stále diskutovanějším termínem stres?  
V jaké míře zasahuje do našich životů? Je možné se stresu vyhnout nebo alespoň zmírnit negativní dopady?

Stres (z angl. stress = napětí, tlak, zátěž) je stav organismu, kdy je vystaven mimořádným podmínkám (stresorům) a následným obranným reakcím.



## Existuje něco jako „První pomoc“ ve stresových situacích?

Pokud zapátráme v nejrůznějších pojednáních, dozvíme se, že existuje celá řada jednoduchých opatření, například: stisknutí akupresurních bodů, umytí rukou pod studenou vodou, prohřátí ledvin a obličeje teplými rukama, žvýkání, zatínání a uvolňování svalů, příjemná myšlenka, opuštění místa vzniku stresu. Zásadní se jeví i správné dýchání. Na stres pomáhá hluboký nádech nosem až do břicha a pomalý výdech s pootevřenými ústy.

### Preventivní opatření

Na dálnici může být zácpa, pak je lepší vyrazit s větším časovým předstihem nebo vlakem. V případě zpoždění je vhodné včas upozornit čekajícího. V čekárně u lékaře asi bude fronta. Pak pomůže kniha, třídění fotek na mobilu, předem informovat na recepci, že počítáme s dobou objednání. Schůzka po plánovaná návštěvě lékaře není ideálním řešením. Mít u sebe vždy u sebe maličkost na zahnání nejnutnějšího hladu, lahev s vodou, vlhčené ubrousky, možnost náhradního oblečení, to jsou jen další tipy, jak předejít stresové situaci. Nedochovilný partner si zaslouží upozornění, že náš čas je drahý, ale přesto je jistější se zpožděním počítat.

### Poznejme své stresory

Naučme se rozpoznat, co je právě pro nás podnět vyvolávající stres. Pro někoho je to hluk, pro někoho naopak dlouhotrvající ticho. Pro někoho nekonečné čekání ve frontě, což pro druhého může být užitečný čas k protřídění kontaktů v mobilu a vyřízení pár záležitostí, nebo si jen tak přemýšlet a třídit myšlenky. Nejčastější stresory v našem životě jsou: hluk, spěch, nevládnuté úkoly, nedostatek pohybu, nedostatek smysluplné motivace, narušené mezilidské vztahy, nemoc, bolest, vina, náhlá životní změna, obavy z budoucnosti, přehnaná zodpovědnost, trvalá podřízenost, oprávněná i neoprávněná kritika, manipulace, přílišná tolerance, paralelní vztah, špatné načasování či antipatie vůči jinakosti druhého.

Tip: Vytvoření seznamu vlastních stresorů může být prvním krokem k vítězství nad stresem. Stresory je nutné rozdělit podle toho, jestli daný stresor dokážeme ovlivnit nebo ne. Už samo uvědomění si možných problémů snižuje jejich negativní dopad.

### Příklady vnějších stresorů

- dlouhodobé psychické vypětí bez odpočinku
- hluk, spěch, termíny
- nedostatek pohybu a podnětů
- narušené vztahy v rodině nebo na pracovišti
- nedostatek spánku a aktivního odpočinku

## DĚTSKÁ REAKCE NA STRES

BOJ	ÚTĚK	ZAMRZNUTÍ
řvání, ječení, sprostých slov	snaha uniknout, uprchnout	vypnutí se, odpojení, prázdno v mysli
bití, kopání, kousání, mrskáni se, rány pěstí	roztržitost, nesoustředěnost, potíže s pozorností	nutkání schovat se, izolovat se
obviňování, odvádění pozornosti, svalování odpovědnosti na druhé, obhajování se	neposednost, neklid, hyperaktivita	nereagování, častá fráze "já nevím"
vznášení požadavků, kontrolování	zahlcenost, zaujatost vším možným, jen ne danou věcí	obtěže s dokončováním úkolů
"oponující", "vzdorovitý", "nepoddájný"	odkládní, vyhýbání se, ignorování situace	ztráta pozornosti, zasnění
konfrontace s tím, co vnímá jako ohrožující	útek od toho, čím se cítí být ohrožen	neschopnost pohybu, pocit zaseknutí se
podrážděnost, vztek, zuřivost, uraženost, agresivita	úzkost až panika, ustrašenost, starosti, přetížení	deprese, otupělost, nuda/apatie, bezmoc

Dokážeme rozeznat příznaky stresu u našich dětí?

### Příklady vnitřních stresorů

- negativní emoce a myšlenky
- špatné svědomí a pocity viny
- obavy z budoucnosti
- nemoc, bolest
- nedostatek sebevědomí
- trvalá podřízenost
- ztráta životního smyslu

### Nenechme s sebou manipulovat

A to jak v komerčním světě reklamy, médií, obchodu, tak mezi lidmi. Nejčastěji manipulujeme sami sebe. „Musím, nesmím, měl/a bych...“ Odolávejme všem nutkáním, které vás odvádějí od našich cílů a poznejme své zloděje času.

### Jen jednu věc, ale pořádně

Naučme se cíleně soustředit na jednu jedinou věc. Pokud se myšlenky řízeně valí málo směry, pro mozek je to příjemná a méně se namáhá. Má menší výdej energie, přestože je v té chvíli nejdokonnější. Je důležité soustředit se a zapojit i svou představivost - má často větší sílu než silná vůle.

### Rozlišení na podstatné a nepodstatné

Důležitým úkolům patří dopoledne, odpoledne je vyhrazeno operativě a péči o sebe.

### Regulace a využití emocí

Přestaňme rozlišovat emoce na dobré a špatné. Naučit se to, co prožívám, pojmenovat, procítit, a ještě to na něco využít, je věc každodenního cviku. Zajímavé je umění naučeného optimismu: odtažené auto? Můžeme být rádi, že nám je neukradli, ale pouze odtáhli 😊

### Laskavé NE

Naučit se říkat ANO, ale říkat i jasné NE věcem i lidem, které nemáme právě v oblíbě. Často se vystresujeme, protože neumíme odmítnout, ani si říci o pomoc, o podporu. Děláme práci, která nás nebaví a uděláme ji i za druhé, když nás požádají. V hlavě máme „poháněče“, které si neseme z dětství a ty nám velí: VŠEM VYHOV, SPĚCHEJ, ZAVDĚČUJ SE, BUĎ SILNÝ, SNAŽ SE! Nikdo nás neučil plánovat si volný čas a umět nevyhovět, když sami máme málo sil. Zpomalit, nezavdčovat se, projevovat slabosti a dělat některé věci s rozumnou nepečlivostí. Nepromarněme příležitost se to naučit.

### Improvizace

Nejsme schopni ovládat vše kolem nás, nebraňme se improvizaci. Sebelepší plán často překazí nahodilá událost. Počasí si bude dělat, co chce, lidé se budou chovat jinak, než si přejeme. Rozlišme, co je ovlivnitelné, a co ovlivnit nemůžeme.

### Odpocinek a trénink paměti

Někdy nemusíme dělat nic a nemusíme pociťovat výčitky svědomí. Nejsme stroje, potřebujeme odpočinek. Na fyzickou námahu zpravidla platí duševní odpočinek, na psychický nápor pomáhá naopak fyzická práce. Paměť se dá trénovat až do pozdního věku a preventivně tak můžete předejít stresu ze zapomínání, nevládnání, hledání a špatné orientaci.



„Většina lidí nežije život. Většina lidí žije každodenní stres. Jen malé procento lidí žije život. Zkus jít po ulici a z ničeho nic se zastavit, možná začneš žít.“

Citát ze studentské práce, pravděpodobná autorka Adéla Ratuská

Thema: Stress.  
Was genau ist Stress? Wie mit Stress umgehen?

Stressoren, Stress bei Kindern, Erste Hilfe in Stresssituationen.

