

Dagmar Kožinová



Jak zvládnout stres a posílit odolnost



Dagmar Kožinová

 GRADA®

Jak zvládnout **stres** a posílit **odolnost**



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Dagmar Kožinová

Jak zvládnout stres a posílit odolnost

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8602. publikaci

Redakce a korektura Andrea Krchová
Grafická úprava Tadeáš Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 224
Vydání 1., 2022

Vytiskla tiskárna PBtisk a.s., Příbram

© Grada Publishing, a.s., 2022
Cover Photo © depositphotos/xerox123.mail.ua

ISBN 978-80-271-4992-6 (ePub)
ISBN 978-80-271-4991-9 (pdf)
ISBN 978-80-271-3413-7 (print)

Obsah

Úvod	9
Stres v našem životě	13
Reakce těla	14
Pozor! Hrozí vyčerpání	16
Pozitivní a negativní stres	18
Psychická reakce na stres	19
Subjektivní hodnocení	20
Osobnostní charakteristika	21
Zvládací strategie	25
Ochranný štít	25
Přítomnost nepříznivých životních událostí	27
Dosavadní zkušenosti	27
Sociální opora a status	28
Dětství má také vliv	28
Škodlivé návyky	32
Momentální stav	38
Co všechno může způsobit stres	39
Moderní technologie jako pomocník, nebo škůdce?	41
Něco nás tíží méně, něco víc	43
I pozitivní události mohou mít vliv	52
Reakce na stres	54
Reakce při stresu a krátce po ní	54
Dávno, ale stále s námi	55
Když už nemůžeme	57
Nedokážeme se přizpůsobit	58
Může nám to i prospět	59
Život se může změnit k lepšímu	61
Zvládání stresu	63
Přijetí je dobrý začátek	66
Stres jako vzdálenější přítel	69
Seznámení s vlastním tělem	70

Vnímání těla a jeho reakcí	70
Vnímání těla při různých zátěžích	72
Emoce mají v těle své místo	85
Proč se nedokážu ovládnout?	88
Zvládání emočních únosů	89
Moje hlava, můj pán	91
Řídí nás hlava, nebo pocity?	96
Co nejhoršího se může stát?	100
Mít důvod proč žít	101
Rozvoj vnitřní moudrosti	103
Chování, které prospívá	118
Dělám věci včas	118
Nemusí to být perfektní	121
Přiměřená míra zodpovědnosti	122
Jedna věc v jednom čase	125
Změna návyků je to pravé	127
Vlastní zvládací strategie	128
 Posílení odolnosti	 131
Tělesná odolnost	133
Tělo v pohybu	137
Klidový režim	139
Dobrý spánek	145
Kvalitní strava	146
Odolnost mysli	149
Pouštím to, co bylo	150
Přítomnost je důležitá	153
Tvořím si svou budoucnost	159
Emoční odolnost	160
Schopnost sebezpozorování	162
Emoce, které prožívám	163
Vědomá práce s emocemi	164
Rozvívám empatii	164
Být pozitivní se vyplatí	170
Buduji záchrannou síť	175
Zajímám se o druhé	178
Rozvívám důvěru	179
Společná zdravá vášeň	180

Ať je nám spolu dobře	181
Přítomnost a pozornost je nejcennější	182
Silné stránky a jejich společný rozvoj	183
Energie pro život	185
Náladometr	186
Pulzující energické rytmy	187
Čtyři cesty, jak dobít baterku	189
Tělesné zdroje	190
Prostor mysli	191
Srdce, centrum emocí	208
Duchovní cesta	210
Čtyři cesty v jednom	212
Změň své ráno, změníš svůj život	213
Závěr	215
Literatura	217

V květnu 2021 jsem se s nakladatelstvím Grada domluvila na sepsání knihy o stresu. Nikdo z nás v té době neměl tušení, co nás čeká. Začala jsem psát a po necelém měsíci se naší vesnicí prohnalo tornádo. Situace naprosto nečekaná, krutá, která změnila život v poklidné moravské vesničce.

Uběhlo pár měsíců a život se v některých částech našeho regionu vrátil do normálu. Ale ne pro všechny. Stále jsou lidé, kteří nemají svůj domov, bydlí v provizorních podmínkách, jiní se při každé bouři bojí o svůj život, někteří se vyrovnávají s touto traumatickou událostí, další to teprve v budoucnu čeká. Důsledky této katastrofy budeme sledovat až v rozmezí let. Výjimečnost spočívá zejména v tom, že v jednom okamžiku byly zasaženy stovky lidí. Naprosto nečekaně, nepřipraveně. Stalo se něco, co nemohli ovlivnit. Báli se o svůj život, o životy svých blízkých. Jejich bezpečný domov se najednou změnil v nebezpečné místo, kde bojovali o přežití. Za pár minut stáli v rozbořených místnostech, domech, a mnoho let života se postupně změnilo v sutiny, které v následujících dnech odváželi v kontejnerech. Osobní fotky, dárky, oblíbené skleničky, ale i vína byly zničené. Nemožnost si lehnout do své postele a vzít si svůj svetr však nebyla tím největším problémem. Nekonečná práce následujících dnů stresové zatížení jen prohloubila. Nejvíce však délka potornádových oprav.

Každý z lidí k tomu přistoupil po svém. Někteří mají vyšší odolnost a jen tak je něco nezlomí. Jiní už prošli svými psychickými krizemi. U dalších se teprve zatížení projeví v delším časovém horizontu. Není však nutné, aby tato událost změnila jejich život k horšímu. I proto jsem pro ně všechny i ostatní psala tuto knihu. Věřím totiž, že v ní můžete najít inspiraci a odpovědi na otázky, které se týkají emočního prožívání a psychiky. Toho, co se odehrává uvnitř. Rovněž si můžete přecíst o možném posttraumatickém rozvoji.

Snad vaším životem neprošlo tornádo a pevně věřím, že i v budoucnu toho budete ušetřeni. Přesto je stres součástí života každého z nás. I vám může vstoupit do života něco nečekaného, nepředstavitelného. Nemoc, úmrtí v rodině nebo změna zaměstnání, stěhování či dospívání dětí. Někdy stačí, když se najednou potká víc událostí, a je toho prostě moc. Můžete se pak cítit osamocení a bez podpory. To může míru stresu ještě navýšit.

Ať už to je tak či onak, ve všech případech má stres vliv na naše tělo. Psychický i fyzický. Pokud se v našich životech zabydlí a stane se jejich nedílnou a každodenní součástí, ovlivní nás, vystrnadí klid, spokojenost, radost a pohodu.

Vnímám, že v mnoha rodinách i firmách je stres denním hostem. Někteří se dokonce domnívají, že by bez něho nebyli schopni výkonu a nic by nefungovalo tak jako s ním.

Taky jsem tak žila. Dnes vím, že stres je dobrý sluha, ale špatný pán. Když totiž nade mnou převzal nadvládu, zažila jsem panickou ataku, v noci mě bolelo břicho a měla jsem problémy s jícnem, nemohla jsem spát a bylo toho daleko víc. Ale o tom až později. Potíž byla v tom, že jsem byla mnoho let přesvědčená o tom, že s tím prostě nic neudělám. Složitá rodinná situace, manažerská pozice, studium, honba za dokonalostí mě doslova vyčerpala.

Dokonce jsem jednoho dne seděla u psychiatra, který mi doporučoval udělat v životě změny. Tehdy jsem netušila, jak hluboké změny mě v budoucnu čekají. Nejříve jsem začala víc poznávat vlastní tělo i emoce. Pak změny pokračovaly.

Dnes je můj život po všech stránkách velmi bohatý. Věnuji se mnoha aktivitám a projektům, studuji, pravidelně se vídám se svou vnučkou, starám se o svou mladší dceru a pečuji o dům a zahradu, hodně cestuji. Některé dny mám nabitě od rána do večera. Přesto prožívám méně stresu než v minulosti.

Dřív bylo mé tělo téměř denně pod tlakem. I když to navenek nešlo vidět, často jsem se uvnitř třásla. Dá se říct, že několik hodin denně jsem prožívala stres. Dnes mám většinu času ve svém těle bezpečný klid. Prostor vnitřního ticha. Občas říkám, že se mé tělo vrací do továrního nastavení, vrací se domů. Věřím totiž, že to je stav, ve kterém je mu opravdu dobře. Čím víc tento klid záměrnou pozorností rozvíjím, tím větší odměnu dostávám.

Neznamená to, že se mi vyhýbají negativní události a kráčím životem jen po bezpečných a krásných cestách. I já občas vstoupím do temného lesa, jdu dolinou a někdy jsem u propasti. Ale mám svůj směr a světlo, za kterým se vydám. V takových chvílích víc než v jiných děkuji za to dobré, co v životě mám.

S vděčností jsem také psala tuto knihu pro každého z vás. Ať v ní najdete, co hledáte.

První část je věnovaná stresu z mnoha úhlů pohledu. Můžete si přečíst o tom, co se odehrává ve vašem těle, ale i jak může stres ovlivnit vaši psychiku. Zároveň se seznámíte s podněty, které stres způsobují. Tento teoretický základ má své opodstatnění. Budete-li mít povědomí o tom, jak stres funguje, dokážete s ním něco udělat. Některé události nezměníme, ale jiné máme ve svých rukou a je na nás, jak na ně budeme reagovat.

Proto je další kapitola věnovaná technikám, jak stres zvládat. Myslím si, že dát jednu radu, jak zvládnout stres, nelze. Proto vám nabízím několik možných cest práce se stresem. Skrze tělo, mysl, ale i své chování.

Tím to však nekončí. V průběhu života můžeme neustále posilovat svou vlastní odolnost. Tomuto tématu se věnuji v další kapitole. Tělesná odolnost je dobrým

základem, zároveň však ne úplně dostatečným. Budete-li mít tělo v dokonalé kondici, ale vaše mysl bude neustále plná černých myšlenek, váš život bude spíš temný než plný světla. A pokud budete kráčet temným údolím sami, o to horší to bude. I z toho důvodu je dobré nad vším přemýšlet a život si podle toho tvořit, stejně jako sociální síť, které se budeme věnovat v závěru této části.

Než se rozloučíme, prozkoumáme svou vlastní energii. Baterky je prostě důležité dobíjet. V našich životech plných technologií častěji kontrolujeme stav baterky mobilu, počítače než svou vlastní. Při tom stačí se jednoduše zastavit. Být a vnímat. Teď. Není důvod to odkládat.

Ať na následujících řádcích najdete inspiraci pro zlepšení kvality svého života a navýšení klidu a spokojenosti. Pravdou je, že ani potom stres z života nezmizí. Nedokážeme ovlivnit všechno, ale můžeme pracovat na svém přístupu, své odolnosti a energii.

To nám všem ze srdce přeji.

S úctou

Dáša

Stres v našem životě

Jistou míru stresu dnes prožívá snad každý. Náročné zaměstnání, komplikované vztahy, děti, domácnost a věčná snaha o dokonalost v mnoha různých rovinách představují nemalou dávku stresu. Chceme dobře vypadat, skvěle se cítit, zdravě vařit a jíst. Toužíme vyhovět celospolečenskému tlaku a zařadit se do černobílého vnímání světa. Přece je jasné, že musíme mít názor na to, co se děje, ať už je to politika nebo fotbal, situace ohledně covidu-19 a jiné. Informační přetížení, kterého jsme v současné době svědky (možná spíš účastníky), tomu všemu jen nahrává. Do toho se občas některé věci opravdu nepodaří nebo nás zaskočí nepřipravené. Jsme účastníky nehod, někdo blízký nám zemře, procházíme rozchodem, končíme v práci nebo čelíme jiné náročné životní události.

Dalším zdrojem stresu je náš vnitřní svět. Rozjímání nad tím, jestli jsem dobrý člověk, rodičovské a partnerské otázky, hledání smyslu života, snaha pochopit vesmírné zákonitosti a často i snaha najít Boha a něco, co nás převyšuje, stejně jako hojnost dnešního světa, bohatství, které máme denně k dispozici, přináší všudypřítomný stres.

Stres, který v našem těle způsobí doslova zemětřesení. Možná lépe řečeno tělo-třesení. Někdy jsou to jen malé záchvěvy uvnitř našeho těla, sotva poznatelné, které dokážeme krásně zakrýt a schovat. Jindy můžeme cítit, že se nám třesou ruce, dokonce i hlas. A nejen to. Kdybychom se v takové chvíli dokázali zastavit a pozorovat, co se uvnitř odehrává, možná bychom v životě víc rozvíjeli klid. Ale na to není čas. V našem těle se tak často odehrává zemětřesení v podobě tsunami. Jen nejde o příval vody, to náš kardiovaskulární systém jiným tempem pumpuje krev. Jindy se nám zúží či rozšíří cévy a tepny, zkrátí dech. Opakovaně tak zatěžujeme těla vlastními otřesy.

Zrovna včera jsem cítila, jak se v mém těle hromadí energie. Nejprve jsem to nezaznamenala, až po chvíli jsem si začala uvědomovat, že mé tělo je v tenzi. Pokud si této tenze nevšimneme a nahromaděnou energii neuvolníme kultivovaným způsobem, může způsobit výbuch. Stejně jako sopka. Možná se to stane zrovna v okamžiku, kdy to nečekáme. Najednou se na povrch dostane to, co bylo utlačováno, drženo. Výbuch otřásá celým tělem a vy se najednou stáváte pozorovatelem, který už výbuch nedokáže zastavit.

Je jasné, že po takovém výbuchu jsou některé věci nenávratně zničeny. Stejně jako u sopky. Láva se vyvalí z trhliny a začne se rozšiřovat do okolí. Může napáchat značné materiální škody. A nejen materiální. Stejně tak emoční výbuch může nadělat mnohé škody. Ať už vztahové nebo i fyziologické. Otřesy podobného rázu jsou pro naše tělo prostě zatěžující.

Ať jsme mistry v držení pokličky na hrnci sebevětší, pokud nenalezneme vlastní cestu, jak pracovat s emocemi a stresem, který prožíváme, dřív nebo později ten hrnec praskne.

Pojďme se v této kapitole seznámit se stresem a prozkoumat, v čem spočívá a co představuje ve vašem životě.

Co je stres?

„Stres je funkční stav živého organismu, kdy je organismus vystaven mimořádným podmínkám, které se nazývají stresory, a jeho následné obranné reakci, která má za cíl zachovat rovnováhu a zabránit poškození nebo smrti organismu.“ Tuto definici najdeme na Wikipedii. Najdeme tam i to, že výraz pochází z anglického slova *stress*, což znamená napětí, tlak či zátěž. (Stres, Wikipedie, 2022) Stres je tedy jistou zátěží, která má vliv na naše tělo. Způsobí tlak a napětí, které naše tělo připraví na možnou reakci.

Existují dvě základní reakce na stres. Tou první je reakce našeho těla. Druhou potom psychická reakce.

Reakce těla

Reakcí těla se zabýval Walter Canon. Popsal tzv. homeostázu, udržování stálosti vnitřního prostředí organismu, které je pro naše přežití nezbytné. Souvisí s tělesnou teplotou, krevním tlakem, hladinou glukózy, kyselostí a rozpínáním kyslíku a jinými funkcemi. Tělo se při zatížení připravuje na boj nebo útěk a v našem těle se spouští automatická reakce.

Jak to probíhá?

Uveďme si jeden příklad z běžného života. Máte-li psa, určitě si vybavíte nejednu stresující událost, kdy se k vám náhle přiřítíl jiný pes. Váš mazlíček začal v horším případě útočit, v lepším se jen bránit, případně se snažil utéct. Zkuste si vzpomenout, co se mezi tím odehrálo ve vás. Možná jste odkopli útočícího psa nebo svého psa bránili jinak. Začali jste křičet na majitele druhého psa. Nebo se vám zatmělo před očima?

Jak na tuto situaci reagovalo vaše tělo? Potřebovalo získat zdroj na případnou reakci. Tudíž se do svalů a dalších orgánů, které se připravovaly na možný vyšší výkon, uvolnily živiny a energie. Zvýšilo se prokrvení, omezila se činnost v trávicím traktu. Stres stimuloval srdce a zvýšil krevní tlak, aby došlo ke správné distribuci živin v krevním oběhu. Rovněž se uvolnily energetické zásoby organismu, v první řadě se odboural zásobní polysacharid glykogen, z něhož se do krve uvolila glukóza.

Teprve později přišly na řadu tukové zásoby, které byly připraveny na horší časy. V těle se vyplavily stresové hormony kortizol a adrenalin.

Jakmile jste situaci zvládli a dostali se do bezpečné vzdálenosti, možná jste se pomalu prodýchali, ujistili se, že je pes v pořádku, a vaše tělo se pomalu vrátilo do normálu.

Popsaná reakce je pro organismus náročná, a přestože v danou chvíli cítíte přívál energie, můžete být po takovém zážitku naopak vyčerpaní. Naše tělo i mysl jsou však dobře vybavené, aby podobný zážitek zvládly bez větších potíží.

V knize *Pod tlakem* doktor Dave Alfred popisuje zkušenosti s vrcholovými sportovci a tlakem, který často cítí. Ve chvíli stresu se nejen mění tepová frekvence, ale snižuje se i naše pozornost. A nejen to. Stres se promítne i do postojů těla. Najednou se hrbíme, hlava nám klesá, v ramenech cítíme napětí, začneme vykazovat všechny tělesné příznaky úzkosti. Dost často i právě postoj našeho těla a nezvládnutá míra stresu způsobí, že nakonec neuspějeme. (Alfred, 2018, s. 33)

Pokud se podobná událost opakuje často, stresové faktory jsou chronické, naše energie se nakonec vyčerpá. Možná právě v duchu namítáte, že naštěstí nemáte psa nebo chodíte na místa, kde podobné věci nezažíváte, případně nejste vrcholoví sportovci. Stres však nemá žádné limity a týká se mnoha životních situací. Není tedy jen součástí venčení mazlíčků, vrcholového sportu, ale můžete ho pravidelně prožívat po cestě do práce, při každodenním jednání se šéfem, ve škole, se svými dětmi nebo se svým partnerem či rodiči.

Určitě jste už slyšeli nebo četli o syndromu vařené žáby. Obvykle tak označujeme neschopnost nebo neochotu reagovat na hrozbu, případně ji vůbec vidět. Metafora má základ v bajce o žábě. Pokud hodíte žabu do horké vody, hned vyskočí ven. Jestliže ji však dáte do studené vody, kterou postupně ohříváte, nakonec žabu uvaříte. Se stresem je to stejné. Jednorázový stres je pro nás obvykle lehce zvládnutelný. Pokud však prožíváme stres každodenní, který se nakonec stane chronickým, přestaneme ho vnímat, až nakonec sami sebe doslova zničíte.

Stres se vplíží do našeho života. Můžeme si život představit jako místnost, ve které se pohybujeme. V této místnosti se pomalu šíří jed. Ale my ho necítíme. Až později pocítíme nedostatek vzduchu, lapáme po dechu, ale v místnosti i tak setrváváme. Nevíme co s tím. Nevěnujeme tomu pozornost. Myslíme si, že nemůžeme odejít. Všechno přece zvládneme. Až nakonec jednoho dne padneme na zem.

Každý z nás se se stresem setkal už v dětství a během dospívání. Většina z nás však nedostala návod, jak s ním naložit. Učili jsme se tedy z toho, co jsme viděli u svých rodičů a svého okolí, i když to někdy bylo v rozporu s tím, co je pro nás dobré.

Není to tak dlouho, kdy ke mně na konzultaci přišel muž, který trpěl depresemi. Když jsme si povídali, sám identifikoval, že jeho deprese začaly asi před dvěma

měsíci. Později jsme k rozhovoru přizvali jeho ženu a ta popsala mnoho událostí z dřívějšího. Vše začalo už před rokem a půl. Onemocnění maminky, její vážný zdravotní stav, stavba domu, změna práce, situace ohledně covidu-19 a hlavně nepěče o sebe a své potřeby.

Dopad častého stresu na náš život je zřejmý, a to nejen v podobě psychosomatických nemocí. Se stresem často souvisí různé chronické bolesti, migrény, kardiovaskulární onemocnění, ale i metabolické poruchy, jako je obezita či diabetes, poruchy imunity, různé infekce, astma a jiné. Chronický stres se může stát základem pro rozvoj depresí a úzkostných stavů a rozhodně souvisí s nárůstem spotřeby psychofarmak v posledních desetiletích. Ale nejen jich.

Hledáme různé cesty, jak pocítit úlevu. Někteří sáhnou po alkoholu, jiní usednou k počítači a utíkají od reality. Tak se rodí závislosti, které v budoucnu způsobují řadu dalších potíží. V knize *V říši hladových duchů* uvádí Gabor Maté (2020, s. 21) odpovědi na otázku: „Co se vám na závislosti líbilo? Co vám dávala?“ Obvykle se všechny odpovědi nesou v podobném duchu. „Pomáhalo mi to uniknout emoční bolesti, zvládat stres, uklidnit se, spojit se s druhými, získat pocit, že mám věci pod kontrolou.“

V běžném životě se tak stres může projevit v mnoha různých oblastech. Od mírných projevů v podobě špatného spánku či nevhodného stravování až po těžké nemoci. Věřím, že je jen minimum dospělých lidí, kteří nemají žádné zkušenosti s následky stresu. Každý z nás už zažil situace, které ho nejednou stresu vystavily. Stejně tak máme své cesty, jak se s tím vypořádáváme. Přesto je dobré si uvědomit, že všechno má své meze. I naše tělo. Lékař Hans Seley ve své práci popisuje všeobecný adaptační mechanismus, který upozorňuje právě na riziko stresu a možnost vyčerpání (Kohoutek, 2014).

Pozor! Hrozí vyčerpání

Seley nás ve své práci přesvědčuje o tom, že stres není dobré podceňovat. Navazuje na Canona, podle kterého je základní reakcí na stres „boj nebo útěk“. Seley definuje všeobecný adaptační syndrom, který má tři fáze.

1. První fáze je poplachová a srovnatelná s tím, co Canon popisuje jako „boj nebo útěk“. Organismus se připravuje na zvládnutí stresu. Spouští se akutní stresová reakce, která může trvat minuty, ale i hodiny. Jedinec mobilizuje síly za účelem přežití. Pokud je podnět silnější a není možné ho eliminovat, nedojde k útěku nebo boji, ale nastává stádium rezistence.

2. Druhá fáze je pro organismus velmi náročná. Aby byla zachována homeostáza, organismus upraví fyziologické parametry. Můžete si představit například ranní vstávání z postele, kdy se ráno zvyšuje krevní tlak, aby byl zachován přísun krve do mozku. Trvalejší je už potom hypertenze, porucha srdečního rytmu a jiné. Pokud stresová zátěž nepřevyší adaptační rozmezí organismu, dojde k přizpůsobení. Spouští se druhá adaptační fáze. Tělo se méně šetří, ale zátěž snáší. Tady záleží na odolnosti každého člověka. Pro organismus je v této fázi důležité eliminovat stresové podněty. Pokud se to nepodaří a zátěž je dlouhodobá, nastává poslední fáze.
3. Třetí fáze je vyčerpání organismu, tzv. „alostatické přetížení“. Jestliže trvá příliš dlouho, tělo se prostě vyčerpá. Dojde ke zhroucení. (Kohoutek, 2014)

Velmi zjednodušeně tak můžeme říct, že nás naše tělo do jisté míry chrání, ale někdy potřebuje naši pomoc. Jinak může dojít k vyčerpání. Velmi vážně musíme brát v potaz dobu trvání stresu, ale i jeho intenzitu.

Existují tři typy stresu:

- Jednorázový stres se projevuje v mnoha různých podobách. Pociťujeme ho při hádce s někým blízkým, když máme problémy v práci, stojíme v koloně na dálnici apod.
- Krátkodobý stres obvykle trvá pár dnů, maximálně týdnů. Jeho spouštěčem může být práce na důležitém projektu, maturita nebo státnice dětí, ale i těhotenství.
- Dlouhodobý stres může být často i mnohaletý a je způsoben problematickým vztahem, nemocí v rodině, která už trvá mnoho let, zátěžovým zaměstnáním aj.

Ve všech případech však hraje roli i intenzita. Je jasné, že pokud zažijeme znásilnění nebo třeba tornádo, míra zátěže je naprosto odlišná, než když se s někým pohádáme ve frontě na poště. Samozřejmě se vše ještě může kumulovat. Pokud jde o extrémní míru zátěže a její opakování, dopady mohou být devastující.

Na druhou stranu jestliže se s někým budeme hádat každý den, bude to mít na naše tělo i mysl rovněž významný vliv. Časové hledisko a intenzitu proto nemůžeme při zkoumání stresu opomíjet. Nakonec i voda dokáže mít sílu, když působí na kámen dlouhodobě.

Pozitivní a negativní stres

Možná si říkáte, že určitá míra stresu přece nemůže škodit, nebo jste zrovna ten typ, který podává výkon jen pod tlakem. Mám pro vás dobrou zprávu. Existuje stres, který skutečně pomáhá. Seley zkoumal stres ve vztahu k prokazatelným dopadům na naše zdraví. Při výzkumech popsal dva druhy stresu (Paulík, 2017):

- Pozitivní stres neboli eustres má pozitivní aktivací dopad na výkon, ale i vývoj a stav organismu. Je tedy pravda, že pokud potřebujeme podat extrémní výkon, může se stres stát naším pomocníkem, nejen při sportu, ale i při vlastní prezentaci, poradě či v kritických situacích. Nával adrenalinu a tlak, který v těle prožíváme, však nesmí přerůst únosnou mez. Tady se dostáváme k zásadnímu bodu. Často si totiž stres ani neuvědomujeme. V podstatě tedy neexistuje pozitivní stres, ale spíše přiměřené působení stresorů, které je pro náš život buď únosné, takže jsme schopni naše tělo vracet do rovnováhy, nebo naopak nadměrné, které je již příliš zatěžující.
- Negativní stres neboli distres působí zvýšenou zátěž, často přesahuje možnosti ho zvládnout, a když se kumuluje, dochází k opotřebování organismu. Souvisí s různými životními situacemi, může být rovněž chronický a dlouhodobý. Stres může vyplynout i z minulých událostí, ale stejně tak z budoucnosti, z toho, co nás teprve čeká, našich obav a strachů.

Neexistuje jednotná šablona, jak poznat, jestli vám stres ještě prospívá, nebo už škodí. Každý z nás to prožívá jinak. Můj životní styl je pro mnohé z mých přátel nepředstavitelný. Často cestuji, obvykle se balím až den před cestou (mám už napsaný univerzální seznam). Mimo to obvykle pracuji na více projektech najednou a často. Někdy i přes víkend. Sama sobě práci plánuji, přesto mám některé dny dost plné a jeden úkol střídá druhý. Většinu času mě to baví. Možná i vás. Na druhou stranu mám mnoho prostoru pro odpočinek. Na dovolených vypínám. Dopřávám si dny off, kdy se nepropojím s wifi, ale spíš se sebou. Minimálně jednou měsíčně trávím čas aktivně se svou vnučkou a denně si vědomě povídám se svou dcerou. Snažím se vnímat své tělo a dopřávat mu odpočinek dřív, než je to nutné a nevyhnutelné. A navíc dělám mnoho dalších každodenních malých kroků.

Co mohu tedy poradit vám? Jak poznáte, že je vaše míra stresu ještě pozitivní? Na internetu najdete velké množství různých testů na stres. Myslím si, že je důležité se na chvíli zastavit, vnímat, naslouchat svému tělu, duši a odpovědět si na pár otázek v níže uvedeném cvičení.



Otázky k zamyšlení

- Je váš spánek přerušovaný a nekvalitní?
- Máte pocit, že v poslední době víc zapomínáte?
- Neudržíte pozornost u jedné věci?
- Pijete více kávy či alkoholu? Kupujete si nezdravé svačinky nebo nápoje?
- Máte problémy s jídlem? Jíte nepravidelně? Hodně, nebo málo?
- Nosíte si práci domů, a přesto nestíháte a některé úkoly nemůžete dokončit?
- Zaznamenali jste v poslední době únavu, úbytek energie, nedostatek síly?
- Jste nemocní? Máte nějaké zdravotní potíže?
- Prožíváte častěji negativní emoce než pozitivní?
- Cítíte se podráždění, pesimističtí a máte negativní přístup?
- Jestliže jste na většinu otázek odpověděli kladně, pak je dobré se zastavit a zvážit co dál.
- Vaše tělo vysílá signály a je potřeba je začít vnímat.

Psychická reakce na stres

Představte si následující situaci. Sedíte v zasedací místnosti a váš tým prezentuje projekt, na kterém jste společně několik měsíců pracovali. Šéf se během prezentace tváří odmítavě a vy pozorujete sklíčené výrazy kolegů. Za chvíli už šéf stojí před všemi a otevřeně váš projekt kritizuje. Nelíbí se mu zpracování a některé části je potřeba předělat. Vidíte, že někteří z kolegů oponují, jiní nervózně poposedávají a někteří se tváří, jako kdyby se jich to netýkalo. Každý reaguje po svém. Po prezentaci se setkáte a rozebíráte, co se stalo. Někteří jsou plní hněvu, naštvaní a nadávají na šéfa. Jiní se na tom snaží najít nějaké pozitivum a působí překvapivě klidně. A třetí skupina se k tomu moc nevyjadřuje a jen je zajímá, co z toho plyne pro ně. Jak je možné, že každý stejnou situaci zvládl úplně jinak?

Je nutné brát v potaz individualitu člověka, jeho charakteristiku, osobnostní rysy, životní cestu, individuální příběh i zkušenosti a rovněž odolnost. Pravdou totiž je, že jedna stejná událost vyvolává různé reakce.

Možná teď přemýšlíte, jak to tedy je. Proč někteří lidé jsou v dané situaci rudí vztekem, reagují zvýšenou mírou stresu, zatímco jiní dokážou zachovat klid buddhistického mnicha a nic si z podobné situace nedělají?

Mezi faktory, které podle Paulíka (2010) mají vliv na to, že se potenciální stresový podnět stane reálným, patří zejména:

- subjektivní hodnocení,
- osobnostní charakteristika,
- zvládací strategie,
- obranné mechanismy,
- přítomnost nepříznivých životních událostí,
- dosavadní zkušenosti,
- sociální opora a status.

Pojďme se s nimi seznámit.

Subjektivní hodnocení

Naše reakce a hodnocení odráží individuální hodnoty každého z nás. Pro někoho z nás je důležité uznání od šéfa, vlastní důležitost a pro někoho to nehraje žádnou roli. Toto hraje klíčovou úlohu ve vnímání výše uvedené situace. Budeme-li mít pocit, že nás šéf nebere jako sobě rovné, může to vyvolat mnoho negativních emocí, které jsou dobrým základem pro stres. Neovlivníme všechny věci v našem životě. Ale způsob, jakým na podněty reagujeme, máme ve své moci. Stres si totiž často do života přivádíme tím, jak se na jednotlivé situace díváme, jak je hodnotíme, a na základě toho se chováme.

Martin Seligman (2013), jeden z nevýznamnějších pozitivních psychologů, popisuje vysvětlovací styl. Mluvíme-li o subjektivním hodnocení, je dobré si uvědomit, že každou situaci, kterou prožíváme, můžeme vidět buď optimisticky, nebo pesimisticky. Velmi zjednodušeně řečeno jde o to, jakým stylem se sebou mluvíte. Co si říkáte, když se dějí různé události?

Pokud jste nad tím nikdy nepřemýšleli, zkuste to teď. To, jak si vysvětlujeme své úspěchy, ale i různé nezdarů, životní situace, kterými procházíme, se projevuje v našich životech víc, než si dokážeme představit.

Když zažije optimista neúspěch, velmi brzy se vzpomene. Začne tu samou věc dělat znovu, zkusí jinou cestu. Pesimista další pokus vzdá. Řekne si, že s tím stejně nic nezmůže, že to nemá smysl, význam, že je to zbytečné. Optimista tak jedná z pozice určité osobní moci, pesimista naopak spíše z bezmoci. V knize *Naučený optimismus* Martin Seligman (2013) popisuje jak naučený optimismus, tak pesimismus. Zároveň, jak z názvu vypovídá, nám dává naději, že optimismu se můžeme naučit.

Jak si představit naučený pesimismus? Na svých dovolených, hlavně v Asii, jsem mnohokrát viděla slona. Silného a velkého, ale za nohu připoutaného. Pominu teď, že to není zrovna příjemný pohled a že slony mám raději ve volné přírodě. Slon je připoutaný, přestože se domnívám, že by jeho síla stačila na přetržení řetězů. Proč tam tedy zůstává? Důvod je, že byl obvykle připoutaný už jako malý, kdy měl méně síly a kdy nebyl schopen se z řetězů osvobodit. Vlastně neví, že by to teď zvládl, tak to ani nezkouší.

Bohužel i mnozí z nás mají své vlastní řetězy nebo okovy. Klíč k nim máme jen my sami, jenže si to stejně jako ten slon neuvědomujeme. Myslíme si tak o sobě, že některé věci nezvládneme, nedokážeme, protože se to tak v minulosti stalo. Jenže tehdy jsme třeba neměli tolik zkušeností, neměli jsme odhodlání, které můžeme mít dnes. Život se vyvíjí, my se měníme, ale přesto v některých situacích zůstáváme v pasivitě, protože nás naše minulost svazuje.

První krok pro změnu je si začít uvědomovat, jak to máme. Jak o sobě hovoříme? Co si říkáme, když se některé věci v životě nepodaří? Většina lidí o sobě dokáže říct, že jsou optimisté. U některých tomu tak i je. Ve svém okolí však mám i lidi, kteří inklinují k pesimismu, a přesto o sobě tvrdí, že jsou spíš optimisty. Existují testy, které zkoumají optimismus a pesimismus. Pro jejich složitost je do knihy nezařazuji. Během dnů si však můžete všimnout, jak to máte. Jak obvykle reagujete na zvýšenou míru stresu, na neobvyklé události? Očekáváte, že to dopadne dobře, nebo naopak? S čím vstupujete do různých situací? Jak vše hodnotíte?

Později si řekneme, jak s tím můžete dál pracovat a optimismus ve svém životě rozvíjet.

Osobnostní charakteristika

Každý z nás má jinou odolnost, vnitřní možnosti, jak danou situaci zvládnout, ale i nezdolnost. S odolností souvisí i způsob, jak si vysvětlujeme jednotlivé události v našem životě. Roli hraje rovněž víra ve vlastní účinnost, intelekt, neuroticismus, schopnost nadhledu, ale také konkrétní stav každého jednotlivce, kteří se například účastní dané schůzky.

Osobnostní charakteristika souvisí i s typologií. Existuje jich celá řada. Možná už jste absolvovali typologické testování. Přesto nyní velmi zjednodušeně popíšu typy chování a osobnosti ve vztahu ke zdraví, tudíž i stresu. Základní článek, který upozornil na vztah mezi vzorcem chování a kardiovaskulárním nálezem, publikovali už v roce 1959 američtí kardiologové Friedman a Rosenman. Nebyli první, kteří postřehli souvislost mezi chováním a nemocí, ale položili dobrý základ pro

další zkoumání. V dnešní době je tato typologie kritizována. Myslím si však, že pro pochopení souvislostí může uvedený popis posloužit (Friedman, Rosenman, 1959):

Zjednodušeně tedy existují následující typy chování:

Chování typu A (CHTA)

Do typu A patří osoby, které mají nezdravý životní styl, například manažeři. Obvykle jde o velmi přepracované a citlivé lidi, kteří inklinují k workoholismu. Mají sklon k vysokému krevnímu tlaku, vysoké hladině cholesterolu. Můžeme u nich pozorovat vnitřní neklid, napětí, tlak, sklony k agresi. Jak kdyby bylo celé jejich tělo nadměrně aktivováno. Mohou mít sklony k nezdravým závislostem, jako jsou cigarety, alkohol, kofein, ale i drogy. Často se u nich objevují různé srdeční nemoci. Tato teoretická hypotéza je stále odbornou veřejností diskutována.

Jak se tedy chovají? Můžeme si představit letící šíp. Takto tito lidé doslova prolétají životem. Jedna akce střídá druhou. Věnují se velkému množství různých činností. Chtějí si v životě hodně užít. Touží dosáhnout úspěchu, společenského postavení, mít všeho dostatek. Nevadí jim o to soupeřit, bojovat a vyhrávat, i když na úkor vztahů. Nemají prostor vnímat přítomnost a své okolí. Ve svých dnech často nevidí krásu, kterou život přináší. Nedokážou jen být tady a teď, někde čekat. To je velmi znervózňuje. Musí být pořád v akci a pilně pracovat. Můžou pociťovat fyzické napětí, které lze poznat v jejich tvářích díky sevřeným rtům či napjatým obličejovým svalům. Buší jim srdce, tékají očima, poklepávají nohou nebo prsty. Při mluvě předbíhají, dokončují věty, mají výbušnou řeč a skáčou ostatním do řeči. Stejně tak jsou i jejich gesta velká. Na svou rodinu obvykle nemají čas, protože mají na práci vždycky něco jiného. Celkově si ve vztazích udržují distanc. Podle výzkumů tyto osobnosti trpí dvakrát častěji ischemickou chorobou srdeční a infarktem myokardu než osobnosti typu B.

Pokud jste se teď zhrozili, že patříte do typu A, mám pro vás naštěstí dobrou zprávu. I s tímto se dá něco dělat. Friedman a Rosenman (1959) učili jedince typu A novým návykům, jako je zpomalení tempa, zvolnění chůze, mírnější gesta, pohyby a jiné. Když člověk opravdu chce, může si dané návyky osvojit a přiblížit se tak lidem typu B.

Když se ohlédnu za svým životem, tak si uvědomuji, že jsem mnoho let doslova běžela tryskem, jako o závod. Hnala jsem se životem ve snaze stihnout všechno. Zkuste si na chvíli představit, jak vypadá kůň v trysku. Když běží obvykle z důvodu ohrožení, nebezpečí nebo na dostizích. Běží jak o život. Nevidí, nevnímá, jeho cílem je doslova utéct ohrožení. Opakem je pak klidný kůň, který se pase, sem tam zvedne hlavu, zkontroluje, zda je vše v pořádku, a pak dál pokračuje v nejoblíbenější činnosti. Občas si pohraje s ostatními koňmi a někdy se i proběhne, jen tak pro radost. Užívá si den, svůj život.