

Andrea Dutková

 GRADA®

Jak vnímat stres

Průvodce pro vnitřní pohodu



Ráda bych tuto knihu věnovala všem lidem. Těm, kteří dosud nepochopili, ale i těm, kteří pochopili, že hlavně oni sami mají velký vliv na své zdraví.

Nejdůležitějším poselstvím této knihy je předat čtenáři důležité informace o odpočinku, stresu, duševní rovnováze, životě a vztazích, které bychom neměli ponechávat náhodě, neboť právě ty mohou v našem životě představovat významný stresor, ale zároveň patří mezi to nejcennější, co máme.

Děkuji všem moudrým lidem, které jsem poznala a díky nimž jsem lépe porozuměla sama sobě i druhým.

Děkuji této knížce, že mi připomněla, jak křehká je hranice mezi zdravím a nemocí a jak důležité je naslouchat svému vnitřnímu tichu. Jak důležité je najít si čas na odpočinek a chvíli nedělat nic, jen odpočívat.

Mé poděkování patří nakladatelství Grada za laskavou nabídku napsat knihu a trpělivost, díky níž mohla tato kniha vzniknout.

Děkuji fotografovi Jiřímu Primasovi, který mě do knihy vyfotil, Janu Svobodovi, mému dlouholetému průvodci životním moudrem, L. Lucké a S. Titlovi za pomoc s pochopením psychoanalýzy, vývojové psychologie a nevědomých přesvědčení a J. Drahotovi a M. Járovi, Honzovi Roubalovi a dalším existencialistům za profesionální i životní výcvik v Gestaltu.

Děkuji rodině, kamarádům a přátelům, kteří mě povzbuzovali, abych knihu napsala.

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Dutková, Andrea, 1966-

Jak vnímat stres : průvodce pro vnitřní pohodu / Andrea Dutková. -- Vydání 1.. -- Praha : Grada, 2023. -- 1 online zdroj. -- (Psychologie pro každého)
Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-6791-3 (online ; pdf)

* 159.913 * 613.86 * 612.064 * 159.923.2 * 159.97 * 616.89-008 * 613 * 171 * (0.062)

- stres (psychologie)
- stres (fyzilogie)
- zvládání stresu
- sebepoznání
- duševní poruchy
- psychohygiena
- zdravý životní styl
- životní problémy
- populárně-naučné publikace

159.9 - Psychologie [17]

Andrea Dutková

GRADA®

Jak vnímat stres

Průvodce pro vnitřní pohodu



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**.*

Andrea Dutková

JAK VNÍMAT STRES

Průvodce pro vnitřní pohodu

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8758. publikaci

Redakce a korektura Barbora Černá
Grafická úprava Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 144
Vydání 1., 2023

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2023
Cover Photo © vaeenma

ISBN 978-80-271-6792-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-6791-3 (pdf)
ISBN 978-80-271-2568-5 (print)

Obsah

Předmluva aneb Být zdravý neleží vně nás, ale v nás	9
Duše a tělo	11
Stres	13
Fáze a průvodní symptomy	14
Přízpusobivost	15
Únava a odpočinek	16
Úzkost	18
<i>Myšlenky</i>	20
Posttraumatická stresová porucha	21
Co dělat, když je stres příliš velký?	22
<i>Jak tedy projít náročným obdobím zvýšeného stresu?</i>	22
<i>Co pomáhá v boji proti stresu?</i>	23
<i>Pozitivní ventily</i>	24
Když jste v akutním stresu	26
<i>Zkuste meditaci</i>	26
<i>Mindfulness</i>	27
Život v 21. století	29
Mobil	30
Čas	32
Výkon	33
<i>Pracovní paměť</i>	35
<i>Vůle</i>	36
Citové pouto / attachment	37
Nevědomí	44
Vztahy	45
<i>Základy vztahů</i>	47
Láska	49
<i>Milovat bez podmínek</i>	51
Sebevědomí	52

City – důležitá lidská realita aneb nemusíte věřit všemu, co si myslíte.	53
Obranné mechanismy	54
Sexualita	56
Život	59
Existence	62
<i>Podmínky existence</i>	62
<i>Existencialismus</i>	63
Osamělost a samota	65
Jak si poradit s vnitřní prázdnotou	67
Nemějme strach být sami sebou	69
<i>Strach a štěstí</i>	70
<i>Rozhlédněte se</i>	71
<i>Svoboda</i>	72
<i>Odvaha</i>	72
Neurotik a jeho charakter	73
Když se osobnost nepovede aneb porucha osobnosti	75
Psychopat nebo porucha osobnosti	76
<i>Na cestách se sociálním dravcem</i>	77
Sebevražda	83
Manipulátoři a ti druzí aneb jak odhalit toxické lidi	85
Jak rozpoznat chování manipulátorů a toxických lidí	86
Pocit viny	89
Syndrom oběti a pomahačství	91
Workholismus aneb alkoholismus práce	93
<i>Dovolená jako možný stresor</i>	93
<i>Vánoce jako možný stresor</i>	95

Radost	99
Dopaminová dráha	99
Nové a staré – cesta k novému začátku	103
Umění bezcílnosti	104
Víra a duch	105
Štěstí	106
<i>Štěstí meditace aneb Šikantaza</i>	107
Spánek	109
Pár rad pro nespavce:	112
Sny	112
Jídlo	115
Životní styl a úcta ke stáří	117
Drogy lidského těla	119
Duše se dorozumívá s tělem aneb psychosomatika	120
<i>Co nám sděluje nemoc aneb možné teorie</i>	122
A na závěr nemohu vynechat šamanismus	125
Měj se rád	127
Pozitivita	128
Očekávání	129
Co pomáhá mně	129
Co se mi v životě osvědčilo	134
Slovo závěrem	139
Zdroje	141
O autorce	143

Předmluva aneb Být zdravý neleží vně nás, ale v nás

Stres je všudypřítomný a tato knížka chce být zamyšlením nad naším životem, nad prostředím, ve kterém žijeme, nad našimi návyky a pocitem časové tísně a nesoustředěnosti, kdy tyto pocity škodí našemu zdraví, a my bychom se měli naučit odpočívat, abychom si uchovali smysl pro podstatné věci života. Zabývá se všemi možnými tématy, která mohou souviset s tím, proč je člověk neustále online a stěžuje si na únavu. Chtěla by být manuálem pro všechny přepracované a naučit je, jak zahálet a udržovat si svěžest a zdravý rozum. Také vysvětluje, jak raný věk, citová vazba a nevědomí může souviset s naším životním pocitem, budoucími vztahy, láskou a přátelstvím.

Kniha se rovněž věnuje problematice manipulátorů a psychopatů, prožívání neurotické doby a neustálému zrychlování všech životních procesů.

Dotýká se též podstaty filozofie bytí a moderní technologické doby 21. století, života v komfortu a blahobytu, společnosti zaměřené na výkon, jejíž výsledkem mohou být pocity sebeodcizení, opuštěnosti a prázdnoty. Jak přežít v době počítačů bez antidepresiv? Jak nezačít den otevřením mobilu a e-mailů?

V knize popisují téma únavy, způsoby, jak odpočívat a jak celkově pečovat o sebe i svoje zdraví. Je doplněna řadou citátů, které se nějak vztahují k dané kapitole.

Kniha chce dovést čtenáře k uvědomění, že tělo je propojeno s duší, a když je duše dlouhodobě a opakovaně bolavá, vede to k nemoci. Člověk je holistická bytost a funguje v mnoha úrovních, které jsou v každém okamžiku dokonale synchronizované. Nejsme přece jen tělo nebo mozek: jsme také emoce, duše, duch a cílem je znovu nalézt propojení se sebou samým, se svým srdcem a mezi sebou navzájem.

Kvalita vnitřního prožitku života z dlouhodobého hlediska klesá a dnešní způsob života je plný fyzické či psychické bolesti, úzkosti, závislosti a vyčerpání.

Všichni sice víme, že musíme jednou zemřít, ale do té doby toho musíme co možná nejvíce zařídit.

Duše a tělo

*Ubohá duše, v hříšném těle vězíš,
tělesné pudy se v něm vzpurně sváří,
proč uvnitř zmíráš, hladovíš jak v cele,
tvůj zevnějšek však nádherou jen září?*

*K čemu ten lesk, když zajde v krátké době?
Proč pouhá schránka má tě tolik stát?
Pro radost červů, co ji pozřou v hrobě?
Pro ně se pachtíš? Jim chceš všechno dát?*

*Hled'z nouze těla udělat svou ctnost,
Čím ono schází, v tom zkus najít lék,
Pozemskou bídu vyměň za věčnost,*

*Bohatá uvnitř, chudá navenek.
Ze Smrti žij, co ze života žije,
Smrt Smrti navždy smrtelnost z nás smyje.*

WILIAM SHAKESPEARE, SONET 146
(PŘEKLAD M. HILSKÝ)

Duše

Co je to? Nikdo ji neviděl, ale všichni o ní mluví. Málokterý termín má tajemnější význam. Odkud přichází a kam zase mizí?

Duše není věc, ale kvalita či rozměr zakoušeného i nás samotných.

Každý člověk může se svou duší komunikovat a také by měl, ať už si pod tím představíme cokoli. A každý by měl vědět, že nemůže žít žádným jiným způsobem než „cestou péče o duši.“ Cílem této péče je kultivace duše ve smyslu bohatě rozvinutého života, propojeného se společností a přírodou, rodinou, národy a planetami.

Nepochopený filozof Epikuros řekl „není nikdy příliš brzy nebo pozdě starat se o blaho duše“ a naše odměna může spočívat v docela obyčejných věcech a ležet přímo před našima očima, například v podobě hvězd na temně modré obloze.

Péče o duši je neustálý proces a týká se jak malých detailů každodenního života, tak i velkých rozhodnutí a změn.

Síla duše je podmíněna zejména dědičností, inteligencí, pořádkem ve výživě, péčí o tělo. Tělo a duše se vzájemně ovlivňují a člověk jakožto jednotka těla a duše může odsunout nemoci duše do těla, zejména při potlačování problémů.

Duše je silové pole reakcí na vnitřní a vnější svět. K těmto reakcím patří například láska a nenávisť, důvěra a nedůvěra, víra a nevíra, odvaha a strach, pocit svobody a nutnosti. Jsou v nich vyjádřeny vztahy člověka k vnitřnímu a vnějšímu světu. Jsou-li tyto vztahy nedostatečné, neodpovídající, disharmonické, duše onemocní.

Tělo

Když něco nepoužíváš, ztratíš to.

EDWARD W. L. SMITH

Tělo je inteligentní průsečík vzájemného působení genetického základu a prožívání tělesného scénáře. Ten sestává ze všech povolení a zákazů týkajících se prožívání vlastního těla. Stavba těla je tedy výsledkem psychobiologické historie a současného způsobu života člověka.

Představme si, že stavba těla je formována životními zkušenostmi. Jedná se o nepřetržitý proces, během něhož se stavba těla neustále vyvíjí podle toho, jak na ni působí zkušenosti s fyzickým a sociálním světem. Ty části těla, které jsou užívány a vyživovány, se vyvíjejí ke svým genetickým limitům. A ty, které procvičovány a vyživovány nejsou, se plně nerozvíjejí a mohou atrofovat, onemocnět nebo dokonce zcela přestat fungovat.

Naše tělo onemocní, když něco nedokážeme psychicky zpracovat nebo často prožíváme negativní emoce. Varovné signály duše a různá emoční traumata však lidé často potlačují a ignorují, takže naše duše musí začít křičet, abychom ji vůbec vnímali. V příslušné emoční zóně pak vznikne blok a klinické symptomy.

Odstřižení se od svých pocitů, emocí, vnímání těla a jeho signálů je velký problém této doby.

Stres

Pokud má život tu moc vzít Ti něco, o čem sis myslel, že to nikdy neztratíš, musí mít také moc nahradit to něčím, o čem sis myslel, že to nikdy nezískáš.

NEZNÁMÝ AUTOR

Stres je slovo, které se vžilo a používá se v různých souvislostech. Jak mu tedy správně rozumět? Jedná se o prastarou reakci, která je vlastní všem živým organismům a je velmi důležitá pro zachování života. Přípravuje nás na útěk, útok nebo „zamrznutí“, tedy na přežití v krajně nepříznivých podmínkách. Pokud by mechanismus stresové reakce neexistoval, zahynuli bychom hned při první příležitosti.

Stres nemůžeme ze života odstranit, ale můžeme se s ním naučit správně zacházet. Stres vyvolává napětí a naopak. Nejde jednoznačně o negativní pojmy. Život potřebuje polaritu, což pro nás znamená nejvyšší bojové a skutečné napětí na jedné straně a tvořivé, zevnitř pramenící uvolnění na straně druhé. Co pracuje pro nás a proti nám souvisí s neurohumorální reakcí, především s parasympatiem a sympatiem, tedy se skutečností, zda jsme schopni silou vůle přepnout ze stavu řízeného sympatickým nervstvem do stavu řízeného parasympatickým nervstvem nazpět. Stres je automatická odpověď na prožívané nebezpečí. Tato reakce mobilizuje organismus k tomu, aby přežil. Například když se lekne nějakého zvuku nebo potkáme medvěda a jde nám tzv. o život, nastane poplachová fáze, které se účastní *sympaticus* neboli sympatický nervový systém a začne vyplavovat hormony adrenalin a noradrenalin. Tento systém uvede do pohybu svaly, srdce, zvýší se krevní tlak a spotřeba kyslíku.

Parasympaticus má na starosti spíše útlumové reakce, kdy je třeba přežít v krajně nepříznivých okolnostech, a ovlivňuje vyplavování hormonů jako například kortikoidy z nadledvinek.

Obě tyto fáze jsou nesmírně energeticky náročné pro metabolismus a imunitu a vedou k postupnému vyčerpávání a poškození organismu, zejména pokud působení stresorů trvá delší dobu.

Zkusme si každý z nás najít své stresory, tedy okolnosti, které nám mohou stres vyvolat. Může to být hluk od sousedů, televizní zprávy, leknutí, přepadení,

samota, izolace, pobyt introverta ve společnosti, a naopak extroverta bez společnosti. Může to být nedostatek času, peněz, vyhoření z práce, znučenost, mateřská dovolená, operace, těžká nemoc, chronická bolest, ztráta partnera, stěhování, šikana, dále káva, alkohol, drogy, apod.

V důsledku tohoto distresu se objevuje napětí. Může se jednat o napětí v oblasti krku, šíje, ramen, zad, v obličeji, v podobě sevřených čelistí a rtů, staženého žaludku, bušícího srdce či napětí ve svazech těla. K tomu se mohou přidat psychické projevy napětí, jako je strach, obavy a starosti, úzkost.

Každý můžeme pociťovat napětí v jiné části těla nebo i v kombinaci z výše uvedených oblastí.

Fáze a průvodní symptomy

I. Poplachová fáze stresu

Příprava na útěk nebo boj: napínají se svaly, mění se dýchání, dochází k hormonálním změnám, zhoršuje se trávení, oslabuje imunita, zhoršuje se soustředění a paměť. Jedná se o mobilizaci celého těla.

Poplachová reakce probíhá ve dvou stupních:

- pouze v mozku, kdy se dá ještě zastavit, například tím, že se na situaci člověk podívá z jiného úhlu;
- došlo už k aktivaci nadledvin, kdy je již obtížnější situaci zvládnout, neboť se uvolnily výše zmíněné hormony do krve a bývá nutná nějaká forma tělesné aktivity: procházka, běh, plavání, tanec apod.

II. Stadium rezistence

Problém se podařilo vyřešit a dochází k zotavení těla i psychiky. Zklidňuje se dýchání i další tělesné funkce a snižují se hladiny stresových hormonů. Bezprostředně po odeznění stresu se ovšem nedostává energie a je třeba si dopřát čas na obnovu sil.

III. Stadium vyčerpání

Pokud příčina stresu trvá příliš dlouho nebo se krátce po sobě objevilo více stresujících podnětů, dokážeme v režimu vysoké aktivity vydržet jen omezenou