

DOPORUČENÉ VENTILY ANEB JAK SE STRESU BRÁNIT





Již na začátku této knihy jsme si řekli, že se člověk od okamžiku, kdy se náš „prototyp“ objevil na tomto světě, neinovoval. Doléhá na něj však stále se stupňující tlak prostředí, v němž žije. V mnoha případech jsou lidé ochotni a schopni pro své zdraví něco udělat, ale je až překvapující, jak často při tom chybují, přehání své úsilí, přeceňují jeden způsob obrany na úkor druhého. Přitom je vždy třeba pomýšlet na komplexnost.

Kolik lidí kupříkladu podlehl propagandě pohybu a rozhodli se běhat po okrajích městských ulic, kde se nachází smog a zplodiny ještě ve větší koncentraci, a oni tak vdechují rozpumpovanými plícemi tyto látky ještě mnohem intenzivněji až do plicních sklípků! Nejlogičtější a nejzdravějším fyziologickým pohybem je ovšem chůze, neboť je pro člověka nejpřirozenější.

V naivní snaze o racionální výživu se objevují i různé dietní excesy a chyby. Sója a polotovary z ní jsou jistě dobré, racionální a tělu prospěšné a ve stravování by měly mít svoje místo, ale každá sója není vhodná – rozhodně ne ta s proslou výrobní lhůtou, žluklá či plesnivá! Taková potravina může vyvolat velice závažné zdravotní obtíže a komplikace, přinejmenším žaludeční a střevní katary.

A tak bychom mohli pokračovat dál... Připomeňme si však alespoň obecně známé a potřebné vědomosti, které jsou důležité v boji proti každodennímu stresu.

PRAKTICKÉ DESATERO PROTI STRESU

1. Naučte se probouzet a vstávat v pohodě.

Když se ráno probudíte a otevřete oči, nejprve si polohlasně řekněte, jak se jmenujete, kolikátého je a co vás následujícího dne čeká, tedy o čem víte a co jste si naplánovali. Nastartujete tak vnitřní „počítač“ a lépe pak zvládnete i situace, které se objeví „navíc“.

2. Naučte se usmívat.

Začněte sami u sebe, to je nejtěžší. Až přijdete rozespálí do koupelny, pohlédněte na sebe do zrcadla a donuťte se usmát se na tvář, kterou uvidíte. Třeba si řekněte, že lepší už to nebude...

3. Nikdy a nikde se nenechte manipulovat do překotnosti.

Dělejte všechno svým obvyklým tempem a s rozmyslem. Nic se neuspěchá a navíc zde platí základní protistresové pravidlo: Co se dá udělat zítra, nemusíme stihnout dnes! Neplatí tedy, že co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek. (Tuto moudrost prý dovedli k absolutní dokonalosti někteří úředníci, kteří tvrdí, že spis, který se sám do měsíce nevyřídí, si nezaslouží být vyřízen.)

4. Nepocházejte panice, když si nemůžete na něco vzpomenout.

Jste právě ve stejné situaci jako „přehřátý“ počítač, který nereaguje na pokyny. Musíte si odpočinout, a až přestanete horečně uvažovat, vyplyne potřebné samo na povrch.

5. Každý den si udělejte malou radost.

Vystupte třeba o stanici dřív a jděte se pěšky podívat na něco, co vás zaujalo.

6. Zachovávejte přátelské vazby, nezanedbávejte přátele.

Každý člověk má mít v přijatelné vzdálenosti od svého bydliště někoho, s kým může sdílet své city, starosti a radosti.

7. Každý den si rezervujte chvilku jen pro sebe.

Můžete si něco přečíst, prolistovat, poslechnout si hudbu anebo si zacvičit.

Nepřepínejte své síly.

8. Nesnažte se pokoušet osud nad prahem svých možností.

Představte si sami sebe jako gumu, kterou lze napínat jen do určitého momentu, neboť pak již nepruží a praskne.

9. Naučte se uvolňovat, relaxujte.

Využijte k tomu například některou z relaxačních kazet, která vám bude nejlépe vyhovovat. Nacvičovat relaxaci je třeba pravidelně, aby dokázal signální pokyn nastartovat uvolnění. Asi po měsíci pravidelného cvičení již první tóny či slova relaxace vytvoří zažitý mechanismus, zautomatizuje se a organismus se snadno a dokonale uvolní.

10. Naučte se vyhýbat zbytečným a nudným zvyklostem.

Asertivita

V boji proti stresu velmi pomáhají pozitivní aspekty asertivity. Umožňují především to, abyste rozvíjeli svou přirozenou osobnost, pracovali na ní. Asertivita prosvětluje mezilidské vztahy, které se tak stávají otevřenějšími, průhlednými, jasnými a přímými. Naučí vás zdravě řešit konflikty a neshody, čímž se vytvoří dobrý start pro skutečnou a tvořivou spolupráci. Zvyšuje vaše sebevědomí, suverenitu, soběstačnost, a tedy i respekt hodnoty vlastní osobnosti. Asertivní chování rozvíjí samostatnost a samozřejmost v rozhodování, odstraňuje obavu existence vlastního názoru a jeho prosazování. Umožňuje zvýšit odvahu ke zdravému risku. Možnosti asertivity, tedy opravdové suverenity, jsou v rukou každého z nás, je však třeba se ji naučit. S tím souvisí i další velice důležité pravidlo: Naučte se uvolňovat své emoce.

PRAKTICKÉ DESATERO O TOM, ŽE MÁTE PRÁVO BÝT ASERTIVNÍ

1. Za své chování, myšlení i city nesete odpovědnost jen vy sami.
2. Nemusíte vysvětlovat své chování a omlouvat se za ně.
3. Jen na vás záleží, nakolik jste odpovědni za druhé.
4. Máte právo měnit či opravovat svůj názor.
5. Můžete dělat chyby a nemusíte se za ně stydět.
6. Nebojte se říct, že něco nevíte a že něčemu nerozumíte.
7. Nejste závislí na dobré vůli ostatních.
8. Můžete dělat i nelogická rozhodnutí.
9. Máte právo říct, že je vám něco nemilé nebo že je vám to jedno.
10. Máte právo být sami sebou.

Opakujte si, že všechno záleží jen na vás samotných a že okolí není oprávněné vaše záležitosti soudit. Pouze vy sami jste oprávněni posuzovat své reakce a jejich přiměřenost, chovejte se podle toho a nenechte se zviklat řečmi druhých. Nejste závislí na dobré vůli druhých lidí, vždycky máte možnost se vzepřít.

Uvolnění emocí

Dlouhodobé potlačování emocí vede k chorobným projevům, k spotřebování energetického potenciálu, nepřímo i k vyčerpání důležitého orgánu – **kůry nadledvinek**. K možnostem uvolnění emocí patří pláč, který člověku uleví. Zajímavé je složení slz – je totiž různé, pláčeme-li ze smutku či dojetím, anebo když jsou slzy důsledkem podráždění, třeba cibulí nebo křenem.

Potlačování hněvu či vzteku vede ke kumulaci noradrenalinu, adrenalinu a dalších katecholaminů, odtud již směřuje přímá cesta ke vzniku psychosomatických chorob. Jak jsem již psal, Rudolf II. prý ve hněvu, vzteku a rozčílení vždy něco rozbil. Byla to náhradní činnost, **ventil**, který mu pomohl. I tak lze napětí uvolnit.

Největší nebezpečí nastává při velikém hněvu, při dlouho potlačované zlobné emoci, kdy dojde k maximálnímu nahromadění katecholaminů. To umožňuje takzvaný „bílý hněv“, což je vlastně nekontrolovaná zuřivost se základem ve vědomí. Velké emoce nás mohou i zabít, a proto je velmi důležité organismus sensibilovat, a tak otužovat. **Důležitou pozitivní emoci je smích.** Vede nejen k uvolnění, ale je nepostradatelný především při rekonvalescenci.

V polární rovině existuje proti negativním emocím další důležitý pozitivní ventil, a to ve formě pozitivního regulovaného napětí (které zajistí dobrá detektivka či horor). I zde se spalují nadbytečné katecholaminy. Tento vhodně zvolený stimul přináší přirozené uvolnění. Proto je obliba těchto žánrů obrovská – jde vlastně o přirozený lék. Detektivka může působit jako náhradní stimul, jestliže je náš život příliš klidný a plyne zvolna,

bez vzruchu, anebo je jen regulativní a komplementární složkou – třeba ve chvílích přirozeného odpočinku a uvolnění – například v době dovolené.

Jak se bránit proti stresu v...

... v autě

- ~ Čas je relativní a uspěchaných jsou plné hřbitovy, proto nemusíte být všude první. Někdy je naopak lepší pustit v krizové chvíli někoho před sebe, dát přednost, zvolnit.
- ~ Svou roli má i vhodně zvolená hudba, máte-li ve voze přehrávač. Hudba, která pohladí, také uvolní. A když si k tomu třeba notujete, pobrukujejte anebo dokonce zazpíváte (třeba i falešně), okamžitě se uvolní napětí v lícních svalech a povolí se svěřepé sevření čelistí (nápadné u většiny pražských řidičů).
- ~ Nezapomínejte na odpočinkové pauzy při delší jízdě, které jsou spojené s osvěžujícím, třeba jen krátkým pohybem.
- ~ Dbejte na to, abyste při delší cestě měli v zásobě alespoň tabulku čokolády, která krátkodobě energeticky nahradí hypoglykémii z vyčerpání.
- ~ Pokud máte v organismu alkohol či jiné omamné látky, nesedejte za volant! Mohli byste způsobit tragédii, a to přece nestojí za to.