

ZVLÁDÁNÍ STRESU

ZDRAVÍ = stav, kdy jsme v pořádku a nic nám nechybí ani nás neohrožuje

- my lidé máme nejen své hmotné tělo (které je vidět), tak i své myšlenky, pocity a prožitky (které vidět nejsou)

TĚLESNÉ ZDRAVÍ----- DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

(„Bolí mě břicho.“)

(„Mám deprese.“)

= fyzická síla a kondice

= psychická (ne)pohoda

- získáváme rychle, ztrácíme rychle

- získáváme pomalu, vydrží dlouhodobě

- **PROPOJENOST** = obojí je navzájem spojeno a ovlivňuje se (*když mám horečku, sotva budu veselý, když se něčeho hrozně bojím, sotva se budu cítit dobře*)

- **až 60% nemocí je způsobeno duševním stavem člověka** („Když trpí hlava, trpí celé tělo.“)

- pro dobré zdraví tak musíme být v pohodě i duševně (*první člověk na Měsíci - [Neil Armstrong](#) musel být špičkově zdravý, ale kdyby nebyl extrémní flegmatik, nevybrali by ho*)

- **když není tělu nejlíp, musí nás naše hlava podržet** („Bude to dobrý!“), ale i naopak, může hlava tělu vnutit představu, že je v nepořádku i když nic není ([AUTOSUGESCE – viz příběh](#))

- roli hrají životní ZKUŠENOSTI (*co prožil*), VÝCHOVA a MENTALITA (*patrně i teď – jižní Evropané temperamentnější, ale hůř disciplinovaní a obtížněji zvládají karanténu COVID-19*)

- ideálem něco jako ŘECKÝ IDEÁL KRÁSY (*kalokagathia – fyzicky zdatný a rozumný člověk*)

(*v krizové situaci často líp reaguje starší a zkušený člověk – nemusí na tom být tak dobře fyzicky, ale hlava mu říká, že to zvládne, už to zažil – zažil už třeba i horší situace a nehroučí se tak rychle*)

STRES = stav napětí a zvýšené psychické zátěže - reakce na PŘEKÁŽKY a [NEOBVYKLÉ PODMÍNKY](#)

a) **Krátkodobý stres** = **PROSPĚŠNÝ** – pomáhá aktivitě, soustředění, rychlosti, dává nám sílu

(*Ujel mi autobus, rychle vymyslím, jestli ho doženu, nebo kdy jede další.*)

b) **Dlouhodobý stres** = **ŠKODLIVÝ** – nedaří se překonat překážky, vyčerpává tělo a nervový systém

(*Jsem nemocný, nevím, co se mnou bude dál, mám obavy, nic mě netěší.*)

PŘÍČINY STRESU: - věci, které působí stres = STRESORY

1) **Vnější podmínky:** - kolem nás, běžně neškodné, ale pokud je toho moc, působí škodlivě

- teplo a zima, světlo a tma, hluk a ticho

2) **Vztahy a práce:** - v rodině, škole, přátelství náhlé změny, přetíženost, málo volného času a odpočinku

3) **Životní styl:** - uspěchanost, alkoholismus a návykové látky, nedostatek spánku a výživy

4) **Traumata:** - silně negativní zážitky poznamenávající dlouhodobě

- nehody, úrazy, vážné nemoci, mimořádné události, týrání

5) **Narušení dětství:** - traumata v nejzranitelnějším období = dětství

- přetěžování rodiči či jejich nezájem, týrání, rozpad rodiny, úmrtí

ZVLÁDÁNÍ STRESU = „DUŠEVNÍ HYGIENA“

- stres není vidět, každý ho prožívá sám = na každém je, jak ho zvládne (*z obyčejného trapasu můžu mít veselou historku pro kamarády, ale i doživotní mindrák se kterým budu chodit k psychologovi*)

- neexistuje život bez stresu – mění se jen to, co nám ho působí, ale prožíváme ho všichni a stejně nás ovlivní
(podle buddhismu stres „batoch na zádech“ – každý nějaký nese, vypadají jinak, mají jiný náklad, ale váží stejně
= sirotka v Nigérii stresuje hlad a hygiena, jedináčka v Americe, že nedostal novější iPhone)

KONTROLA STRESU: - uvědomění si, že se něco děje a další řešení

1) VNĚJŠÍ KONTROLA: - snažíme se problém si „nebrat k sobě“

= spoléháme se spíš na druhé a to, jak oni vidí nás a problém – **věříme druhým**
(rodiče, přátelé, sociální sítě)

(„Poradte mi, já už nevím co dál, proč se to děje mě, přece za to nemůžu!“)

- pokud spoléháme jen na druhé, chováme se i podle toho, co si o nás oni myslí a může nás to omezovat

2) VNITŘNÍ KONTROLA: - problém „vtáhneme do sebe“

= spoléháme spíš na sebe, máme o sobě nějaké mínění = **věříme sobě**

(„Jsem takový a takový, tohle se mi děje protože proto, zvládnou to, nic se neděje.“)

- pokud spoléháme v první řadě na sebe, jsme zodpovědní za svůj život, máme daleko vyrovnanější psychiku a jsme sebevědomější

- **ideální je nejprve vždy řešit problém sami a teprve když je nejhůř, obracet se na druhé**

- zároveň nebýt lhostejně uzavřený druhým – nejen proto, aby nám mohli pomoci, ale abychom mohli pomáhat i my jim („**Sdílená radost dvojnásobná – sdílený smutek poloviční!**“)

(studie lidí, kteří prožili válku a velká traumata – pokud nedostali čas vyrovnat se s problémem nejdříve sami a hned jim bylo „pomáháno“, byli nevyrovnanější a častěji končili v problémech a depresích = RESILIENCE)

RELAXACE = uvolnění a odpočinek, nezbytné pro zvládnání stresu

- uvolnit se, přijít na jiné myšlenky (čím víc se na problém soustředím, tím hůř se řeší – podle jedné historky Alberta Einsteina napadlo řešení teorie relativity, které dlouho usilovně hledal, ve spánku)

- neřeší sice náš problém, ale umožňuje se zklidnit a vyčistit si hlavu

a) Aktivní odpočinek – sport, práce, pohyb, procházka, vyrábění, kutění, vaření...

= pokud pracujeme hlavně hlavou (učíme se, vysvětlujeme něco, počítáme), nejlépe si hlava odpočine zde

b) Pasivní odpočinek – internet, četba, hudba, televize, počítač, povídání si, hry...

= pokud pracujeme hlavně fyzicky, nejlépe si tělo odpočine zde

MEDITACE – relaxační technika, původně součástí náboženství (Indie, ale i jinde), odpoutání myšlenek

- ne náhodou patřily meditace původně do náboženství = ta vysvětlují i existenci utrpení a zlých věcí a dávají lidem naději a uklidnění v nelehkých dobách

Dá se říct, že stres je dobrý sluha, ale špatný pán – někdy potřebujeme, může pomoci, ale nesmí nás přemoci.

Když zvládneme svůj stres, můžeme být oporou i pro ty, na které toho je moc. Neřešme problémy za ně, ale

buďme tu pro ně, abychom si je mohli poslechnout a pomozme jim aby si poradili také. A pomáhejme i tehdy,

kdy sami potřebujeme pomoci – pomáháme tím i sobě. To je ta nejdůležitější věc nejen dnes...