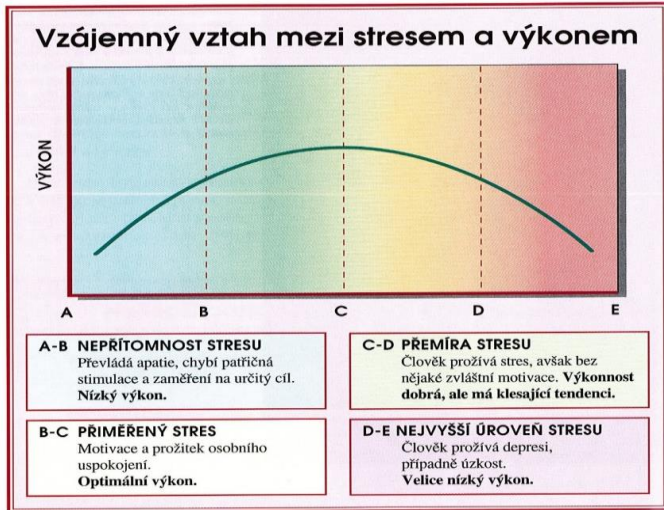


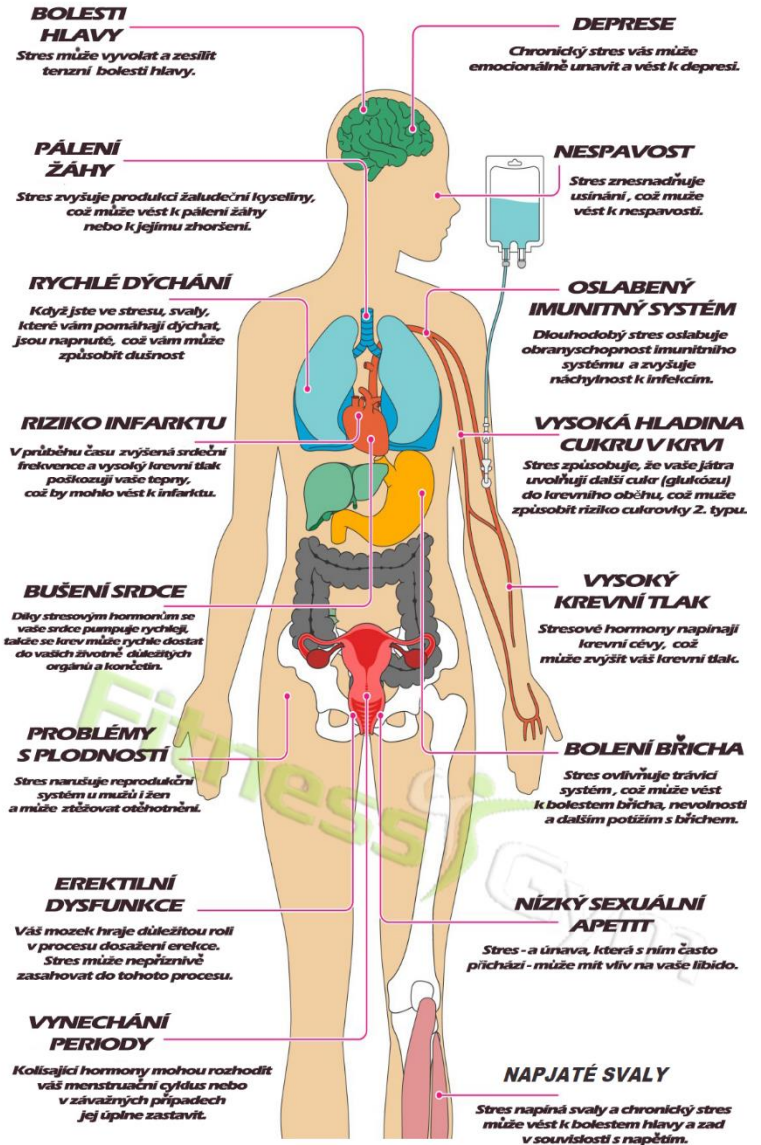
Zvládání stresu

Stres představuje nadměrnou psychickou či fyzickou zátěž. Určitá míra stresu k našemu životu patří a je dokonce potřebná. Krátkodobý a v menší míře působící stres nám pomáhá s překonáváním překážek, zvyšuje odolnost vůči závažnějšímu stresu, motivaci i výkon (eustres). Avšak častý a dlouhodobě působící stres našemu zdraví škodí a vyčerpává nás (distres). Akutní stres trvá minuty až dny, chronický stres týdny až roky. Vlivem dlouhodobého stresu se mohou rozvinout různé psychosomatické potíže. Každý z nás je jedinečný, míváme také rozdílné vnímání, prožívání a reakce na stres. Žijeme v době s neustálými změnami a rychlým technickým pokrokem. Ve větší či menší míře tak stres zůstává součástí našeho života a pro udržení duševní rovnováhy je důležité naučit se s ním pracovat.

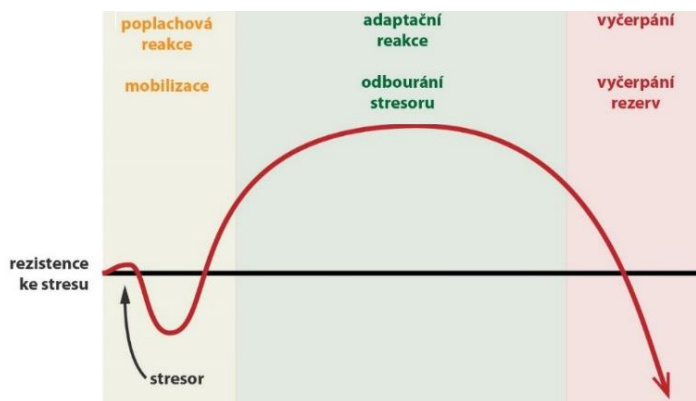


Obrázek zde: Melgosa, J.: Zvládní svůj stres. Advent-Orion, 1997.

Mezi příznaky stresu patří větší únava, náhlé změny nálad, podrážděnost a popudlivost. Objevují se potíže s pamětí, nesoustředěnost, nerozhodnost, zhoršená kvalita práce a vyhýbání se úkolům. Do popředí se dostávají automatické negativní myšlenky, katastrofické scénáře a nepřiměřené trápení se věcmi. Dochází ke stažení se, izolaci a omezení kontaktu s lidmi. Dlouhodobý stres také může vyvolat depresi, úzkosti a inklinaci k závislostem.



Obrázek zde: <https://www.fitnessgym.cz/magazin/stres-a-pribyvani-na-vaze-jaka-je-v-tom-souvislost/>



Stresová reakce má 3 fáze.

Během poplachové reakce dochází k produkci adrenalinu a noradrenalinu. Zvyšuje se tepová frekvence, svalové napětí a síla. Dech se zrychluje, rozšiřují se zornice a více se potíme. Zlepšují se rozumové a smyslové schopnosti. Vnímání bolesti a obranyschopnost se naopak snižuje. Naše tělo se připravuje na útok, útěk nebo ustrnutí.

Ve fázi vyčerpání, kdy je působení stresoru příliš silné, se naše tělo dále nedokáže bránit a dochází k jeho poškození.

Obrázek zde: <http://fbt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>

MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



Cítím, že toho je na mě moc, když:

Dobrym rozptýlením pro mě může být třeba:

Blízcí lidé, na které se můžu obrátit:

1. _____

2. _____

3. _____

Věci, které mi pomáhají, když mi není dobře:

Místa, kde se cítím v bezpečí:

Další kontakty nebo zdroje, kde můžu vyhledat pomoc:

1. _____

2. _____

3. _____

Činnosti, při kterých se cítím v bezpečí:

Linka bezpečí - 116 111 (www.linkabezpeci.cz)
Linka první psychologické pomoci - 116 123 (www.linkapsychickepomoci.cz)

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi



Obrázek zde: https://nevypustdusi.cz/infografika/?_gallery=gg-1-163

Průvodce mých potřeb

..... (doplň jméno)

KDY POTŘEBUJI TVOU POMOC	JAK MI MŮŽEŠ POMOCI	CO POTŘEBUJI SLYŠET
<p>Když si všimneš, že...</p> <input type="checkbox"/> Potřebuji hodně spát. <input type="checkbox"/> Moc dobře se nevyspím. <input type="checkbox"/> Držím se stranou od ostatních. <input type="checkbox"/> Často se mi mění nálada. <input type="checkbox"/> Jsem hodně negativní. <input type="checkbox"/> Lítám z jednoho ke druhému. <input type="checkbox"/> Děláním chybná rozhodnutí. <input type="checkbox"/> Nedokončuji věci. <input type="checkbox"/> Nestarám se o sebe.	<input type="checkbox"/> Měj se mnou trpělivost. <input type="checkbox"/> Když mě posloucháš, nepřerušuj mě. <input type="checkbox"/> Čas od času se mě zeptej, jak se mám. <input type="checkbox"/> Dej mi prostor jen pro mě, pokud o něj požádám. <input type="checkbox"/> Nedělej rychlé soudy. <input type="checkbox"/> Udělejme si čas jen jeden pro druhého. <input type="checkbox"/> Věř mi, že dělám, co můžu. 	<input type="checkbox"/> "Není to tvá chyba." <input type="checkbox"/> "Záleží mi na tobě." <input type="checkbox"/> "Budeš v pořádku." <input type="checkbox"/> "Vím, že toho je teď moc." <input type="checkbox"/> "Zvládneme to." <input type="checkbox"/> "Mám o tebe starost." <input type="checkbox"/> "Co pro tebe mohu udělat?" <input type="checkbox"/> "Jak ti mohu pomoci?" <input type="checkbox"/> "Mám s tebou teď zůstat?"
CO MI NEPOMÁHÁ	JAK POŽÁDÁM O POMOC	JAK POZNÁŠ, ŽE MĚ POTŘEBY JSOU USPOKOJENY
<input type="checkbox"/> Nevyžádané rady. <input type="checkbox"/> Porušování slibů. <input type="checkbox"/> Nedůvěra vůči mně. <input type="checkbox"/> Vyhýbání se mi. <input type="checkbox"/> Kritika nebo obviňování. <input type="checkbox"/> Zlehčování. <input type="checkbox"/> Poučování. <input type="checkbox"/> Nereagování na mé zprávy či zmeškané hovory. <input type="checkbox"/> Vyhýbání se otázce, jak se mám. 	<input type="checkbox"/> Zavolám tě. <input type="checkbox"/> Napišu ti. <input type="checkbox"/> Navštívím tě. <input type="checkbox"/> Požádám tě o setkání. <input type="checkbox"/> Možná přestanu komunikovat. <input type="checkbox"/> A možná to poznáš dříve na mém chování než na mých slovech. <input type="checkbox"/> Promluví se svými kamarády. <input type="checkbox"/> Zajdu k lékaři. <input type="checkbox"/> Vytočím linku pomoci. 	<input type="checkbox"/> Budu více v kontaktu s ostatními. <input type="checkbox"/> Začnu lépe spát. <input type="checkbox"/> Budu vyrovnanější. <input type="checkbox"/> Budu působit více optimisticky. <input type="checkbox"/> Budu myslet flexibilněji. <input type="checkbox"/> Budu dělat zdravá rozhodnutí. <input type="checkbox"/> Budu dotahovat věci do konce. <input type="checkbox"/> Budu se o sebe více starat. <input type="checkbox"/> Budu chodit včas. <input type="checkbox"/> Bude příjemnější být v mé společnosti.

Obrázek zde: <https://www.facebook.com/centrumlocika/photos/a.1455625597831499/3515719641822074>

Při akutním stresu

Ukotvení a uzemnění

Posadíme se, lehneme si nebo se opřeme. Pokusme se soustředit na vše, co máme pod kontrolou, k tomu, co děláme.

Dechové cvičení, relaxace, meditace, všímavost

Více o technikách v předchozím článku Dechová, relaxační a meditační cvičení.

Odpoutání pozornosti

Dělejme cokoli, co nás odvádí od stresujících myšlenek a zaměstná. Můžeme zkusit kreativní práci rukou, četbu, shlédnutí filmu či seriálu, úklid, poslech hudby, například relaxační a mnoho dalšího.

Pohyb a pobyt na slunci

Projdeme se ven na sluníčko, do přírody. Zacvičme si, zaskákejme a protáhneme napjaté části těla.

Afirmace

Afirmace jsou opakovaně vyslovované myšlenky, které podporují naši energii, motivaci a vyvolávají příjemné pocity. Nejvhodnější jsou vytvořené jako pozitivní, krátké, výstižné a pravdivé věty orientované na přítomnost. Například „Já to zvládnu“, „Jsem silný/á“.

Práce s negativními myšlenkami

Více o efektivní práci s negativními myšlenkami zde: <http://psychologove.army.cz/videogalerie>.

JAK SE UKOTVIT PŘI AKUTNÍM STRESU?

NEVYPUSŤ DUŠI V NOUZOVÉM STAVU

1. Zkoumejte své myšlenky a pocity - pozorujte je a pojmenujte.
2. Vrat'te se zpátky ke svému tělu - položte chodidla na zem, pomalu dýchejte.
3. Ponořte se plně do toho, co děláte - zapojte všechny smysly, pozorujte okolí.

KDY CVIČENÍ POUŽÍT?
Ve chvílích, kdy se cítíte být zahlceni svými emocemi, přetížení, ve stresu, když máte pocit, že ztrácíte půdu pod nohama.

NEVYPUSŤ DUŠI
www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

Obrázek zde: <https://nevypustdusi.cz/2021/04/02/jak-se-ukotvit-pri-akutnim-stresu/>

Pozitivní myšlení

Více v předchozím článku Pozitivní myšlení.

Antistresové pomůcky

Pořít si můžeme různé druhy antistresových pomůcek jak pro děti, tak dospělé. Na výběr máme mačkáací míčky s bodlinkami či bez, kuličky, kroužky, válečky, masážní hmoty, podložky na nohy nebo například omalovánky.



Obrázek zde: <https://www.educaplay.cz/antistresove-micky-3-ks/>

Napít se a sníst malou svačinku

Ke svačince se lze inspirovat také potravinami, které pomáhají snižovat stres, například banány, čokoláda, pomeranče, avokádo, zelený čaj, losos, špenát, borůvky, ale také chřest, oříšky, semínka, luštěniny, ovesné vločky, česnek či mléko.



Obrázek zde: <https://i.pinimg.com/originals/dc/97/0c/dc970c6a250c8e7925ef3b206d2c29e9.jpg>

Kontakt s přáteli

Podporu nám mohou poskytnout naši nejbližší, přátelé a rodina. Zkusme si s nimi popovídat, přeci jen platí, že sdílená starost je poloviční starost.

Plánování, cíle a priority

Sepišme si plán úkolů, které nás čekají a stanovme si jejich časovou náročnost. Nastavme si cíle a priority, které jsou nutné a musí být hotové a odložme ty, které počkají. Nepřetěžujme se.

Uvolnění obličeje

Opláchněme obličej studenou vodou, udělejme si masáž obličeje.

Protistresové masáže

Namasírujme si napjaté části těla, zejména šiji, trapézy, dlaně a chodidla.

Vizualizace úspěchu

V případě, že nás stresuje očekávaná událost, můžeme si detailně představit její průběh včetně pozitivního výsledku. Představme si skvělý pocit, který nastane po jejím úspěšném zvládnutí.

Domácí trénink

Obáváme-li se zkoušky nebo veřejného vystoupení, zkusme jej předem doma nacvičit.

Kontakt se zvířaty

Využijme pozitivní působení zvířat.

Odstup, nadhled a přeladění

Vypněte mobil, počítače či tablet a běžme si na chvíli oddechnout. Hledejme jiný pohled na těžkosti.

Humor a smích

Humor a smích podporují uvolňování hormonů „štěstí“ (endorfiny) a zlepšují naši pohodu a dobrou náladu. Uměle navozený smích vyvolává podobné účinky jako smích přirozený.

Krátká modlitba

Odborná pomoc

Pokud cítíme, že je toho na nás příliš, využijme dostupnou pomoc. Kontakty na odbornou pomoc zde: <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/> .

Zdroje a další tipy k tématu:

<https://nevypustdusi.cz/2021/02/28/osobni-krizovy-plan/>

<https://www.youtube.com/watch?v=QAWmUgfDucs>

<https://zapojmevsechny.cz/clanek/detail/stres-jak-se-ho-zbavit-a-nenicit-si-zdravi?activate=0&show=1>

<https://www.lekarna.cz/clanek/stres-10-tipu-jak-se-ho-zbavit/>

Křivohlavý, J.: *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicium, 1994.

Křivohlavý, J.: *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.

Práško, J.: *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*, Grada Publishing, a.s., 2003.

Grifeyová, H.: *Chci žít bez stresu: Jak vnést do svého života klid a necítit se přetížená*. Praha: Euromedia Group, a.s., 2017.

Urbanovská, E. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: VUP, 2010.

Holmes TH, Rahe RH. *The Social Readjustment Rating Scale*. *J Psychosom Res*, 1967.

Kaufman, G., Raphael, L., Espeland, P. *Jak přežít, když si nevěřím: Pomocník k budování zdravého sebevědomí a vnitřní síly*. Praha: Portál, s.r.o., 2014.

Shumsky, R., Islascox, S. M., Bell, R. *Jak přežít, když si nevím rady se školou: Rádce pro děti, které nevědí, jak se učit*. Praha: Portál, 2015.

Novák, T.: *Jak bojovat se stresem*. 2004.

Melgosa, J.: *Zvládní svůj stres*. Advent-Orion, 1997.