

S T R E S

Dôležité je rozpoznať, či sme stresovaní a ako sa so stresom vysporiadať. Krátkodobé a nie pričasto sa opakujúce stresové situácie sú pre organizmus potrebné. Je to tréning schopnosti pružne reagovať. Situácia sa stáva závažnou, keď sa nám javí byť neriešiteľnou, alebo keď napätie pretrváva. Znakom múdrosti je, keď si človek uvedomuje, že najväčším stresorom je on sám sebe. Všetko záleží na tom, ako prijímame životné skúšky, ako ich spracovávame vo svojej mysli. Na tú istú situáciu reagujú rozliční ľudia rôzne. Jedného privádza k infarktu a druhý sa cez ňu ľahko prenesie. Dôležitý je teda spôsob príjmu, reakcie. To má každý vo svojej moci, len sám musí chcieť na sebe pracovať. Vrcholom nezodpovednosti k sebe i k okoliu je vzdať sa svojej slobodnej vôle a nechať sa unášať udalosťami ako papier vo vetre.

PREJAVY STRESU	
krátkodobé	dlhodobé
búšenie srdca	bolesti hlavy
sucho v hrdle	napätie alebo bolesť žalúdka
zvieranie rúk	bolesti v chrbte
zhrbený postoj	stuhnutá šija, plecia
napätá šija	zvýšený krvný tlak
potenie dlaní	vyčerpanosť, únava
nutkanie na močenie, stolicu	nervozita, opustenosť
vzrušenosť	trvalá podráždenosť
nesústredenosť	trvalá nesústredenosť
zapochybovanie o sebe	pocity menejcennosti
túlavá myseľ	trvalá ustarostenosť
rýchly beh myšlienok	pocit sklamanía
ustarostenosť	pocity bezmocnosti
záporné myšlienky	pocity osamelosti, strnulosť

Ďalšie prejavy v správaní: plačlivosť, zábudlivosť, zvyšovanie hlasu, krik, zlosť, obviňovanie iných, sekírovanie, netrpezlivosť, pobeňovanie, nutkavé prejedanie sa, fajčenie, potreba prežívania (napr. žuvačky). Na stresujúce udalosti môžeme zdanlivo zabudnúť, ale oni pôsobia ďalej v našom podvedomí, blokujú tok energií a ovplyvňujú naše správanie i celý organizmus. Zasahuje to až do úrovne pamäti buniek.

TEST NÁCHYLNOSTI NA STRES. *Označte kladné odpovede.*

Veľmi ma dráždia akékoľvek priet'ahy	
Radšej si beriem celú zodpovednosť na seba, než sa o ňu deliť	
Neznášam keď si zo mňa niekto robí žarty	
Pocit'ujem hrdosť na to, keď som v práci rýchlejší, než iní	
Považujem za dôležité presne určiť čas na splnenie úlohy	
Do práce sa púšť'am s plným nasadením	
Rád súťažím v práci aj inak	
Malá výkonnosť a nepripravenosť ma znervózňuje a zlostí	
Práci venujem veľa času z vlastnej vôle	
Veľmi sa ovládam	
Som veľmi ctižiadostivý	
Mám sklony mnohostranne sa angažovať	

Ak je kladných odpovedí menej ako šesť, ste v medziach normy. Čím je ich počet väčší, tým ľahšie sa necháte vystresovať aj menej významnými vplyvmi.

Schopnosťou správne reagovať na psychické stresové podnety sa asi šesťnásobne zlepšuje schopnosť organizmu odolávať negatívnym vplyvom fyzikálno-chemickým, napríklad zo znečisteného životného prostredia. Spôsob reagovania možno zlepšiť pomocou jogy, psycho-terapie, správnej výživy a iných metód. Pozitívne a výrazne sa to prejavilo zlepšením zdravotného stavu aj vážne chorých osôb, napríklad na rakovinu.

TEST ZRANITELNOSTI STRESOM. Označte kladné odpovede.

Často vyhľadávam ľudí, ktorí by mi vyvrátili záporné myšlienky	
Uznávam, že mám veľmi premenlivú náladu	
Niekedy pociťujem bez zjavnej príčiny značnú rozrušenosť	
Príliš citlivo reagujem na kritiku a nevlúdne poznámky	
Dosť často mávam bezdôvodné pocity viny	
Často pociťujem vzrušenosť a napätie	
Občas mávam stavy rozčúlenosti, neistoty a utrápenosti	
Lahko podlieham podráždenosti a zlej nálade	
Som ustarostený a mám sklon vidieť veci z horšej stránky	
Mám sklon rozoberať minulosť a myslieť na to, čo sa stane	
Nezdar ma veľmi znervózňuje	
Mám sklon podceňovať sa v porovnaní s inými ľuďmi	
Môj spánok nie je najlepší a asi som unavenejší, než iní ľudia	

Ak je kladných odpovedí viac ako šesť, znamená to vašu zraniteľnosť stresom. Zraniteľnosť stúpa s počtom kladných odpovedí.

SPÔSOBY REAGOVANIA NA STRESOVÉ SITUÁCIE

BEZNÁDEJNÉ LIPNUTIE. Ide o pripútanosť k niekomu, alebo k niečomu nedosiahnuteľnému. Dotyčná osoba to považuje za podmienku svojho šťastia a beznádejne sa to snaží dosiahnuť. Reaguje tým, že sa ticho trápi, žiali, zle spí a pod. Ľudia tohoto typu majú sklon ochoriť na niektorú formu rakoviny. (*Podobné účinky má aj sebaoptláčanie pri snahe vyhnúť sa sporom a potláčanie prirodzených emočných reakcií.*)

BEZNÁDEJNÝ ODPOR. Osoby tohoto typu sú na niečom citovo závislé, považujú to za príčinu svojho nešťastia, avšak nedokážu sa od toho odpútať. Výsledkom môže byť zlosť, vyčítanie, útočnosť, rozrušenie. Tieto osoby majú sklon onemocniť na srdcové a cievne choroby.

KOLÍSAVOSŤ. V tomto prípade ide o kolísanie medzi beznádejným lipnutím a odporom. Stres tohoto typu je zdravotne menej škodlivý, než zotrúvanie v jednej krajnosti.

NADHLAD A VHLAD. Osoby tohoto typu si cenia nezávislosť svoju, i nezávislosť ľudí, s ktorými sa stýkajú. Nezápasia s ľuďmi a okolnosťami, ale všetko prijímajú ako poučenie na ceste k sebapoznaniu a pochopeniu zmyslu bytia. Nezostávajú na povrchu udalostí, odpovede hľadajú hlavne v sebe, preto sú menej zraniteľné vonkajšími pohromami. Stresové situácie prijímajú trpezlivo, rozumne s nadhľadom, takže stresory ich zdravotne neohrozujú.

Niektu sa chce zbaviť stresujúcich podnetov tým, že sa vrhne naplno do práce, opiera sa prácou, čím dochádza k predčasnému opotrebeniu organizmu. Môže sa to prejavovať aj akýmsi zatrpknutým zhomom, úporným pachtením sa za nejakým nedosiahnuteľným cieľom. Niektu to rieši alkoholom, drogami a osvojením si postoja bezmocnosti. Tento prijatý postoj ho nakoniec zbavuje schopnosti riešiť aj zvládnuteľné situácie. Je to predčasné vyhorenie životnej energie. Ak napríklad svoju chorobu považuje za neliečiteľnú, oslabuje funkciu imunitného systému. Bezmocnosť býva príčinou ochorenia srdca, ba i smrti.

Osobitnú pozornosť si zasluhuje rozčulovanie. Buď je to prejav bezmocnosti, alebo obrany, alebo snahy presadiť svoje útokom. Vedie to k naštrbeniu vzťahov a k úplne zbytočnému plytvaniu energiou.

NIKTO A NIČ NÁS NEMÔŽE ROZČULIŤ, AK K TOMU SAMI NEPOSKYTNEME SILU. NEROZČULUJE NÁS NIEKTO ČI NIEČO, ALE NAŠE REAKCIE NA NIEKOHO ČI NIEČO.

Kto neovláda svoje reakcie a city, je citovo nevyspelý. Necháva sa rozčulovať inými a tým samého seba oslabuje. Necháva sa strhnúť za komplexovanými osobami na ich úroveň kultúry prejavu, klesá na ich úroveň. Vnútoraná sila človeka spočíva v tom, že si aj v ťažkých životných situáciách zachováva optimizmus a vieru v dobro. Život bez problémov je síce pohodlný, ale ušľachtilé myšlienky sa rodia z utrpenia. Aj životné údery majú energetické účinky. Ak sa táto energia

tvorivo pretransformuje, človek vplyvom utrpenia duchovne rastie a dozrieva. Naopak, vystresovaný, nevyspelý jednotlivec sa zaujíma len o svoj problém a prestáva myslieť na iných.

AKO ZVLÁDNUŤ PRVÝ NÁPOR STRESU

Aj ľudia, ktorí reagujú na stresy spôsobom „nadhľad, vľad“, bývajú v prvej chvíli zaskočení prudkosťou náporu udalosti a potrebujú sa čím skôr vyvážiť. V takom prípade je naporúdzi niekoľko osvedčených prostriedkov:

☺ Pozorne sledujte každý svoj pohyb, napríklad chôdzu. Sústreďte sa na najmenšie detaily pri dotyku chodidiel s podložkou, zapájanie svalov, kĺbov atď. Alebo si vyberte niečo iné, napríklad uvoľnenosť svalov na tvári, uvoľnenosť rúk, šije a pod. Vyberte si niečo a obráťte k tomu celú pozornosť, akoby to bola najdôležitejšia vec na svete.

☺ *Upravte držanie svojho tela tak, aby bolo pekne vystreté, ale nie napäté, aby to bol postoj vyváženého a uvoľneného človeka.*

☺ Pozorujte svoj dych. Vedome prehĺbte dýchanie a predĺžte výdychy. Odpočítajte si dĺžku nádychu a výdych predĺžte na dvojnásobok. Sledujte, ktoré časti pľúc sú zapojené do procesu dýchania a pokúste sa o plný jogový dych. Môžete aj rezko kráčať a počítať si v rytme krokov. Ak sa neviete striasť dotieravých myšlienok nadýchnite sa, zadržte na chvíľu dych (vtedy ako keby v človeku všetko zastalo) a potom s výdychom pošlite všetky myšlienky a napätie do zeme, akoby to z vás stieklo, počnúc od vrchu hlavy, úplne sa od všetkého uvoľnite. Odporúča sa viackrát to zopakovať.

☺ *Pozorujte spôsob svojej reči. Spomaľte ju, stíšte a znížte hlasový prejav. Stále si to uvedomujte, najmä pri vzrušenej diskusii.*

☺ Predstavte si seba ako pokojnú, láskavú osobu. Pokúste sa na mieste nesúdiť toho, kto vám ubližuje. Vyslovte si v duchu nejakú pozitívnu autosugesciu (som úplne pokojný, prajem ti len dobro).

☺ *Máte právo povedať aj NIE a nemusíte to zdôvodňovať. Stresom je, keď vaše ústa hovoria s úsmevom ÁNO, ale srdce hovorí NIE!*

Niektoré stresové udalosti sa dajú predvídať, takže treba sa na ne pripraviť. Psychológovia zostavili približne toto poradie ich závažnosti: smrť blízkej osoby, väzenie, rozvod, strata zamestnania, teho-

tenstvo, finančná strata, odchod do dôchodku, choroba, sexuálne problémy, zmeny v rodine, zmena zamestnania, sťahovanie, dlhy, spory na pracovisku a v rodine, atď. Nie na poslednom mieste sa uvádzajú aj Vianoce (ľudia sami seba trestajú za príliš materialistické chápanie týchto sviatkov lásky). Väčšinou ide o pôsobenie viacerých stresorov súčasne, takže ich účinky sa sčítavajú. Stresorom je styk s náladovými, neurotickými a bezcharakternými ľuďmi, ale hlavným stresorom je človek sám sebe, ak je ustráchaný a zbytočne ustarostený. Zlé svedomie a každá amorálnosť tiež narušujú duševnú rovnováhu. Človek, ktorý koná zlo s vedomím, že mu na to nikto nemôže prísť, má iný druh strachu a neistoty. Obáva sa, že to isté môžu iní urobiť jemu. Koniec koncov, zdá sa, že každý podvedome nejasne tuší, že následky jeho činov sa k nemu raz vrátia.

Duševnú rovnováhu mocne podporuje dobré rodinné zázemie. Od detstva až do pozdnej staroby dôležité je mať niekde vo svete prístav, kde cítime, že sme milovaní a v bezpečí. Vedomie, že existujú blízki ľudia, ktorí nás ochránia za každých okolností, nám pomáha znášať údery a utrpenie. Kvalita rodinného zázemia je tým lepšia, čím viac členov rodiny k nej nezištne prispieva.

Keď ublížiš spravodlivému, zabil si toho, kto ti išiel na pomoc.

*Keď ublížiš veľkému, príjme ťa za priateľa.
Keď ublížiš hlupákovi, budeš mať úhlavného nepriateľa.*

**KTO MÁ VEĽKÉ NÁROKY NA KVALITY SVOJICH
BLÍŽNYCH, A NA SEBA ŽIADNE, TO JE VEĽMI
ROZHÁRANÝ, POLUTOVANIAHODNÝ ČLOVEK.
NEMÁ POKOJA ANI V DOBROM RODINNOM
PROSTREDÍ A NERAZ I ODTIAĽ UTEKÁ.**