

STEPS primary care mental health team, Glasgow

Zvládanie stresu

Dr. Jim White



©Jim White (2008). Všetky práva vyhradené. Reprodukovať materiály bez povolenia je zakázané

Cieľom tejto brožúry je pomôcť vám zvládnuť stres - problém, s ktorým sa stretávame často.

V 1. časti sa o strese niečo naučíte

V 2. časti vám ho pomôžeme prekonať

Preštudujte si tento bludný kruh. Väčšina ľudí sa v ňom nájde. Nemusia sa u vás objaviť všetky uvedené problémy, ale je pravdepodobné, že to nebude len jeden.

„Kde mám začať? Mám problémy so všetkým. Väčšinu dňa som napätý, moja sebadôvera je na bode mrazu. Nedokážem sa sústrediť. Vybuchnem kvôli každej maličkosti. Stále sa trápim. Neviem spať. Neskutočne podlieham panike. Hlava mi ide prasknúť a jediné, čo chcem, je ukryť sa pred celým svetom. A to je ešte len začiatok.“

Typické príznaky stresu:

utrápenosť	záchvaty paniky
únava	netrpezlivosť
hnev	slabá koncentrácia
zlý spánok	neschopnosť vypnúť
pocit zbytočnosti	očakávanie toho najhoršieho
pocit beznádeje	plačlivosť
podráždenosť	nadmerné pitie

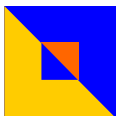


Kedy sa zo stresu stáva problém?

Stres **by mal byť** dôvodom na znepokojenie, keď:

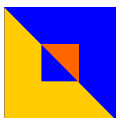
- sa ho nemôžete zbaviť, hoci sa o to snažíte
- ovplyvňuje váš každodenný život
- bez príčiny sa objaví a ustúpi
- na jeho existenciu nie je žiadny adekvátny dôvod

Keď nadobudne takýto rozmer, zdá sa vám, že vás oberá o zdravý rozum. Máte pocit, že strácate kontrolu nad svojím životom, že idete prasknúť. Zdá sa vám, že nezvládáte veci, ktoré iní zvládajú.



Je stres bežný problém?

Práve v tejto chvíli má v Glasgowe problém so stresom jeden človek z piatich. Nie je to len záchvat smútku či mierny pocit napätosti. Toto je stres, ktorý zásadným spôsobom ovplyvňuje každodenný život človeka (a možno aj život jeho rodiny). Najviac ľudí navštívi svojho praktického lekára práve kvôli stresu. Toto číslo je rovnaké na celom svete. Práve preto je stres v súčasnosti jedným z najväčších problémov sveta. A zdá sa, že tento problém sa stále zväčšuje.



Stigma stresu

U mnohých ľudí sa stres spája s určitou stigmou. Ľudia si ho vo všeobecnosti neradi priznávajú. Často si myslia, že nejde o stres. Mnohí navštívia praktického lekára kvôli nejakému telesnému príznaku - bolestiam hlavy, pokazenému žalúdku, či búšeniu srdca. Niektorí sú dokonca nahnevaní, keď im lekár povie, že ide o stres.

Možno ste sa naučili stres skrývať pod maskou. To často vedie k jeho hromadeniu, pretože neraz nám pomôže už len to, ak o svojom probléme môžeme hovoriť. Spomínaná maska nám nedovolí vidieť, o aký bežný problém ide. Ľudia mi často hovoria, že keď sa zdôveria priateľom, tí im povedia, že majú alebo mali podobné pocity.

Väčšina z nás by skôr prijala zlomenú nohu. Príliš mnoho ľudí ju totiž považuje za „reálny“ problém, kým stres je „v našej hlave“. To znamená, že sa stačí len poriadne otriast' a keby sme skutočne chceli, tak by sme sa ho zbavili. Tu treba podotknúť tri veci:

NIKTO NECHCE TRPIEŤ STRESOM

PRÍČINY STRESU SÚ ZLOŽITÉ

ZLOŽITÉ SÚ AJ DÔVODY JEHO

PRETRVÁVANIA

Ak by sa stačilo len poriadne otriast', zrejme by ste to už dávno urobili. Nedovoľte, aby vás niekto kritizoval kvôli tomu, že trpíte stresom - radšej ho požiadajte, aby si prečítal túto brožúru. Ak vás bude kritizovať aj potom, jednoducho si povedzte, že sa nebudete trápiť kvôli ľuďom, ktorí majú taký obmedzený pohľad na život.



Predstavte si, že žijete s niekým, kto vás neustále ťahá na dno. Nikdy vás nepotľapká po pleci, keď sa vám darí. No ak vznikne problém, roztrhá vás na kusy. Možno s niekým takým žijete. A možno ste to *vy sami*. Prestaňte s tým práve v tejto chvíli.

Jano

„Povedal som svojej šéfke, že som vystresovaný. Skoro spadla zo stoličky. Vraj ma považovala za najpokojnejšieho zo všetkých. No napriek tomu mám vo vnútri pocit, akoby som sa mal zrútiť.“

Zuzana

„Som taká vyčerpaná. Nemám energiu. Každý deň sa len tak motám. Plačiem kvôli každej maličkosti a som taká podráždená - to nie som ja.“



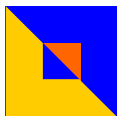
Kto podľahne stresu?

So stresom sa môžeme stretnúť všetci. Je to totiž veľmi bežný problém. Skúste odpovedať na niekoľko ďalších otázok:

Počas uplynulého mesiaca:

➤ bolo pre vás ťažké oddychovať?	Áno	Nie
➤ bolo pre vás ťažké prestať sa trápiť?	Áno	Nie
➤ zistili ste, že sa trápите kvôli tomu, že sa trápите?	Áno	Nie
➤ často vás obťažovali stavy smútku, depresie alebo beznádeje?	Áno	Nie
➤ bolo pre vás náročnejšie prežiť deň?	Áno	Nie
➤ často ste o veci nemali záujem, alebo vám nespôsobovali radosť?	Áno	Nie

Prvé tri stavy majú do činenia s úzkosťou a ďalšie tri skôr s depresiou. Čím častejšie ste odpovedali „ÁNO“, tým viac stres ovplyvňuje váš život. No musíte si položiť aj ďalšiu otázku - „Boli by ste radi, keby vám niekto v tejto situácii pomohol?“ Ak je vaša odpoveď pozitívna, robíte správne, že čítate túto brožúru.



Kto je najviac ohrozený?

So stresom sa môžeme stretnúť všetci. Je síce veľmi ťažké určiť, kto bude jeho obeťou, dva faktory však vyčnievajú nad ostatnými:

- vaše pohlavie
- sociálne faktory



Vaše pohlavie

Zdá sa, že ženy sú na stres náchylnejšie ako muži (približne dvojnásobne). Je to preto, že sú slabšie? **Nie.** Tu treba podotknúť štyri veci:

Ženy ešte stále často ťahajú za kratší koniec. Okrem toho, že pracujú, v porovnaní s mužmi sa vo všeobecnosti viac starajú o domácnosť a deti. Svoju rolu môže zohrávať aj výchova. Muži majú zrejme kvôli svojej hrdosti väčšiu tendenciu stres skrývať.

Ženy sa zrejme viac zaoberajú svojimi emóciami ako muži. Vďaka tomu skôr zistia, že majú problém so stresom. Je preto pravdepodobnejšie, že vyhľadajú a prijmú pomoc.

Muži sa snažia so stresom vyrovnáť pomocou alkoholu. V porovnaní so ženami sa u nich problémy s pitím vyskytujú dvakrát častejšie. Je možné, že v počiatočnej fáze trpí stresom viac mužov. Stres sa však snažia zvládnuť alkoholom, až sú nakoniec problémy s pitím výraznejšie, ako problémy so stresom.

Muži majú opatrnejší postoj k „terapii“, a preto pomoc nevyhľadajú. Majú väčší sklon k „samoliečbe“.



Sociálne faktory, ktoré môžu viesť k stresu

- **rodinné problémy**
- **choroby**
- **strata kontroly nad vlastným životom**
- **nevyhovujúce bývanie**
- **neistá pracovná pozícia**
- **stres v práci**
- **nedostatočné vzdelanie**
- **absencia podpory zo strany okolia**
-
- **finančné problémy**
- **slobodní a rozvedení, vdovci/vdovy**
- **osamelé matky/otcovia**
- **zlí susedia**
- **nezamestnanosť**

Jana

„Od rozvodu to mám ťažké. Bývalý manžel mi spôsobuje množstvo problémov a deti z nášho rozchodu obviňujú mňa. Mám málo peňazí. Keď prídem z práce, musím variť, prať a žehliť. Nechcem obťažovať príbuzných, pretože majú dosť svojich problémov, no nikdy nemám čas na oddych. A okrem toho nemám nikoho, kto by ma podporil.“

Peter

„V práci nás čakajú veľké zmeny. Nie som si istý, či takto o rok budem mať prácu. Od posledného znižovania stavov musíme robiť oveľa viac a šéfovia nás neustále kritizujú. Nie je to príjemné obdobie.“

Andrej

„Už roky sa chceme odsťahovať z paneláku, no jednoducho nemáme šťastie. Nemám rád, keď sa decká v noci vozia výtahom (hoci cez deň je to takmer to isté), no nemôžem im zabrániť, aby si žili svoj život. A aby toho nebolo málo, otec opäť začal piť a vyrába tie najrôznejšie problémy. A ja som ten, kto to má všetko vyriešiť. Som z toho úplne chorý.“

Zdravý rozum nám hovorí, že pri takýchto faktoroch bude na stres náchylný každý normálny človek.

To však ešte nie je všetko

Závažnou formou stresu trpí aj veľké množstvo ľudí, ktorí spomínané problémy nemajú. Na druhej strane treba povedať, že existuje veľa ľudí s množstvom sociálnych problémov, ktorí stresom netrpia. Takže odpovedať na otázku, prečo sa u niekoho stres objaví a u niekoho nie, nie je vôbec jednoduché.

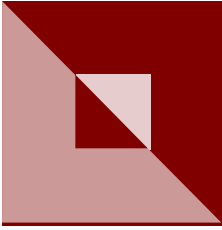
Mária

„Mala by som sa cítiť vynikajúco, pretože nemám žiadne problémy. Napriek tomu som väčšinou veľmi vyčerpaná a smutná. A vôbec neviem prečo.“

Anna

„Stáva sa mi, že sedím pred televízorom a z ničoho nič začnem byť nervózna. Neobsedím na mieste, musím sa hýbať. Príde to ako blesk z jasného neba. Síce to potom prejde, no asi sa toho sama nezbavím. Prejde polovica noci, kým som opäť v poriadku.“

V súvislosti so svojím vlastným stresom musíte zvážiť všetky sociálne faktory. A nezabúdajte, že sociálne faktory majú vplyv na všetkých ľudí - bohatých i chudobných.



Myšlienky, konanie a telo

Stres môžeme rozdeliť do štyroch častí:

- **ČO CÍTITE**

- Emócie, ktoré sa spájajú so stresom

- **ČO SI MYSLÍTE**

- Aké sú vaše myšlienky, keď ste pod vplyvom stresu

- **ČO ROBÍTE**

- Ako konáte, keď ste pod vplyvom stresu

- **AKO REAGUJE VAŠE TELO**

- Fyzické príznaky, ktoré sa u vás prejavia, keď ste pod vplyvom stresu

Aby sme si mohli poradiť s vašimi pocitmi, musíme sa najprv zaoberať príznakmi stresu, ktoré súvisia s vašimi myšlienkami, konaním a telom. Vyplňte zoznamy otázok na nasledujúcich stranách, aby sme zistili, akú podobu má váš stres. Označte rámčeky pri vyjadreniach, ktoré najviac vystihujú to, ako sa väčšinou cítite.



Stres môže mať vplyv na vaše pocity

Cítite sa napätý	
Cítite sa vyčerpaný	
L'ahko sa rozrušíte	
Máte veľký pocit viny	
L'ahko sa dostanete do rozpakov	
Často máte pocit sklúčenosti	
Cítite sa plný hnevu	
L'ahko začnete žiarliť	
L'ahko začnete pociťovať nepokoj	
Cítite sa neistý	
Stratili ste zmysel pre humor	
Pociťujete beznádej	
Ste plačlivý	
Máte pocit, že v dôsledku stresu sa prejavujú vaše najhoršie stránky. Ste menej tolerantný, malichernejší a zatrpknutejší	



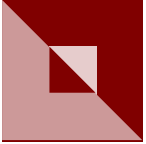
Stres môže mať vplyv na vaše myšlienky

Trápíte sa a premýšľate o veciach, o ktorých by ste nemali premýšľať ani sa nad nimi trápiť	
Strácate sebadôveru	
Máte slabú pamäť	
Ste veľmi plachý	
Cítite sa izolovaný od ostatných	
Máte pocit, že ste v koncoch	
Ťažko sa viete sústrediť	
Je pre vás ťažké vypnúť	
Cítite, že nemáte kontrolu nad svojím životom	
O mnoho vecí ste stratili záujem	
Ľahko sa vyľakáte	
Nepáčite sa sami sebe	
Čakáte, že sa stane to najhoršie	
Ľahko sa cítite zmätený	
Cítite, že nebudete vedieť vstať a naštartovať sa	



Stres môže mať vplyv na vaše konanie

Vyhýbate sa činnostiam alebo návštevám rôznych miest, pretože sa bojíte, že zlyháte	
Ste prudší alebo viac nahnevany	
Izolujete sa od života	
Nedokážete pokojne sedieť	
Robíte viac chýb	
Riskujete menej ako zvyčajne	
Snažíte sa vyhýbať zodpovednosti	
Pijete viac, ako by ste mali	
Viac fajčíte	
Jete oveľa viac alebo oveľa menej	
Ste plačlivejší	
Nechávate iných víťaziť	



Stres môže mať vplyv na vaše telo

Trpíte bolesťami kvôli stuhnutému svalstvu	
Ste náchylnejší na prechladnutie a chrípku	
Pocitujete nedostatok energie	
Nikdy sa necítite na 100 % fit	
Chudnete alebo priberáte	
Často vás bolí hlava	
Keď ste napätý, vaše dýchanie sa mení	
Musíte sa nútiť ku každodenným činnostiam	
Vaše telo je väčšinu dňa napäté	
Vaše telo ľahko reaguje na stres	
Máte problémy so zaspávaním a spánkom	

Prezrite si svoje odpovede - porozmýšľajte o hlavných vplyvoch stresu na váš organizmus a o tom, čo by ste s tým mohli urobiť.



Otázky a odpovede



Je stres duševná choroba?

Nie. Stres nie je duševná **choroba**. Je to najčastejší **zdravotný** problém súvisiaci s duševnou stránkou človeka. Ak trpíte stresom, nestrácate kontakt s realitou, naopak, ste s ňou konfrontovaný **až priveľmi**. Nedokážete vypnúť, a to ani vtedy, keď to chcete. Uvedomujete si, že si tieto problémy príliš pripúšťate. Inak povedané, situáciu **vnímate** - viete, že by ste taký nemali byť.

Každý z nás vie, čo je to stres. Na každého z nás občas doľahne smútok. Všetci občas bývame napätí. Čiže stres je normálnou súčasťou každodenného života.

Takže u vás sa normálne pocity prejavujú až príliš

Stres nemá priveľmi do činenia so zrútením, spája sa skôr so **strachom** zo zrútenia. Takže tým sa dostávame k ďalšej otázke:



Vyvolá stres duševnú chorobu?

Nie. Hovoríme o dvoch rôznych problémoch.

Stres má sklon časom sa rozrastať o ďalšie problémy. Možno sa u vás na začiatky objavili mierne pocity napätia. Potom ste pociťovali čoraz väčšiu depresiu. Nasledovali záchvaty paniky. Potom to bola čoraz väčšia úzkosť. No a potom sa vám zhoršil spánok a vzápätí ste začali viac piť. Inými slovami, na začiatku bol jeden problém, ktorý sa časom rozrástol o ďalšie.

Čiže stres sa môže zhoršiť. Môže sa objaviť a ustúpiť bez toho, aby sme poznali dôvod. Aj spôsob, akým na vás vplyva, sa môže bezdôvodne zmeniť. Je to však aj **nad'alej** stres a nepovedie k vzniku duševnej choroby.



Je stres telesné ochorenie?

Nie. Už viete, že stres postihuje veľa ľudí. Zistili ste (a uvidíte to aj ďalej), že niektoré skupiny sú na stres náchylnejšie. Táto náchylnosť je však zapríčinená **sociálnymi**, a nie **telesnými** faktormi. Niektorí ľudia sú síce na stres náchylnejší kvôli svojej povahe, je však jasné, že stres vyvoláva celý súhrn faktorov. To znamená, že nikdy nebude existovať tabletky, ktorá nás zo stresu „vylieči“.

Keďže stres často veľmi negatívne vplýva na náš organizmus, mylne ho považujeme za telesné ochorenie. No všetky zmeny v našom tele sú len normálne **reakcie** na stres. **Nevyvolávajú** ho. To, že vaše telo takýmto spôsobom reaguje, je dôkazom toho, že funguje tak, ako by malo.

To neznamená, že tabletky vám nepomôžu. Môžu vám pomôcť ako jedna z viacerých foriem boja proti stresu. Váš praktický lekár vám možno navrhne, aby ste ich vyskúšali. Je to na vás. Vďaka tabletkám možno stres zvládnete ľahšie. Viac sa o antidepresívach dozviete v našej brožúre - môžete o ňu požiadať alebo si ju zdarma prevziať na adrese www.glasgowsteps.com.



Podľahnú stresu len slabí ľudia?

Nie. Stres je najčastejší problém, ktorý riešia praktickí lekári. Môže postihnúť každého. Vďaka tomu, že ľudia o ňom už hovoria otvorenejšie, vidíme, o aký častý problém ide. Stres postihuje všetky typy ľudí zo všetkých vrstiev.



Môže mať na vás stres negatívny vplyv?

Áno. Možno ste si všimli, že odkedy ste pod vplyvom stresu, nalepia sa na vás všetky bacily. Stres nás skutočne robí náchyľnejšími na prechladnutie a chrípku a môže ovplyvňovať náš imunitný systém. Ak trpíte stresom, dlhšie sa zotavujete z chorôb. Rany sa vám hoja pomalšie a bolesť je intenzívnejšia. Vplyvom stresu sa vám môže zvýšiť krvný tlak.

Vnímajte tieto skutočnosti v súvislostiach. Stres môže byť jedným z faktorov vyvolávajúcich infarkt. Aké sú rizikové faktory vedúce k infarktu? Nadváha. Zlá kondícia. Nesprávne stravovanie. Rodinná anamnéza. Nadmerné fajčenie a pitie. Riziko spojené s väčšinou týchto faktorov môžete znížiť vlastným konaním. A rovnako je to aj v prípade stresu.

Musíte si dávať pozor aj na spôsob, akým na stres **reagujete**, pretože sa u vás možno prejavia spomínané významné rizikové faktory. Mnohí ľudia pod vplyvom stresu viac fajčia, pijú a konzumujú nezdravú stravu. To môže mať negatívny vplyv na vaše zdravie. Ak budete tieto problémy riešiť, skutočne toho pre seba veľa spravíte.

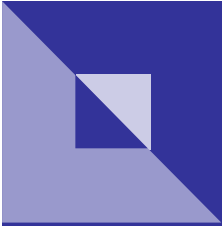
Takže stres pre nás nie je z dlhodobého hľadiska pozitívny. **Ale** faktom je, že ho môžete regulovať a môžete zmeniť väčšinu významných rizikových faktorov. Porozmýšľajte o cvičení, zdravom stravovaní a pite s mierou. Nebuďte pasívny. Na svoje zdravie máte oveľa väčší vplyv, než si myslíte.



Bude to už takto po celý zvyšok môjho života?

To záleží od viacerých vecí. Aj v živote od prírody ustráchaného človeka budú fázy, keď si so stresom bude vedieť celkom dobre poradiť. Stres často vyvoláva viacero faktorov. Niektoré z nich sa nebudú dať len tak ľahko zmeniť, no niektoré áno. Na vine nie je len vaša povaha. Vieme, že ak stresu podľahnete, bude sa vás „držať“. Môžete sa však naučiť, ako ho lepšie zvládnuť. Je jedno, kto ste a aký máte život. Keď budete vedieť, ako si pomôcť, váš stav sa môže zlepšiť. V tejto brožúre sa dozviete, ako sa so stresom vyrovnáť.

Nikdy sa stresu nepoddávajte - neustále s ním bojujte.



Čo vyvoláva stres?

Komplexný problém

Príčiny stresu sú komplexné. Tak ako neexistujú dvaja ľudia, ktorí by stresom trpeli rovnakým spôsobom, tak neexistujú ani dvaja ľudia, ktorý mu rovnakým spôsobom podľahnú. Mnohí ľudia považujú za náročné zistiť príčinu vzniku stresu. Je to aj preto, lebo ho často nevyvolá len jedna vec. Môže ho vyvolať kombinácia nasledovných prvkov:



Vaša povaha

Niektorí z nás sa narodia s väčšou náchylnosťou na stres. Na príčine je naša genetická výbava.

Povaha: Prvé roky života

V dospelosti sú na stres viac náchylní ľudia, ktorí prežívali typické detské obavy, napr.

- strach z tmy
- strach z neznámych ľudí
- strach zo samoty

Povaha: Školský vek

V dospelom veku je stres častejší u ľudí, ktorí:

- sa dlhšie adaptovali na školské prostredie
- sa často sťažovali na bolesť
- veľa plakali
- boli precitlivejší
- boli veľmi nesmelí
- ťažko sa vyrovnávali s novými situáciami

Povaha: Roky dospelosti

Stres je častejší u ľudí, ktorí:

- sa ľahko rozčúlia
- sú často napätí
- majú sklony k zlej nálade
- majú sklon trápiť sa
- sú často nespokojní sami so sebou aj s inými ľuďmi
- majú veľký pocit viny

Sivé odtiene

Nič z toho však nie je čiernobiele - mať strach z tmy, trápiť sa a pod. je niečo normálne. Hovorím o obavách, ktoré sú oveľa väčšie ako u iných detí či dospelých a ktoré ostatní vnímajú ako veľký problém.



Čo sa vám v živote prihodí

Detstvo

V dospelosti môžete byť na stres náchylnejší aj z nasledovných dôvodov:

- Nevychovávali vás s láskou, nemali ste pocit stability a bezpečia
- Rodičia si vás chovali ako vo vatičke
- So stresom sa vyrovnávate tak, že sa problémom vyhýbate, nečelíte im
- Mnoho zmien v živote - sťahovanie, striedanie škôl, choroba (vaša vlastná alebo vašich blízkych), rozchod rodičov, atď.

Helena

„Celé roky to bolo u nás doma veľmi zlé. Mama a otec už nechceli spolu žiť. Keď otec odišiel, myslela som si, že je to najlepšie riešenie a tešila som sa, že budeme mať pokoj. Mama to mala istý čas ťažké a ako na to tak spomínam, môžem povedať, že sme boli ako deti tak trochu zanedbané.

Nik nám neprejavoval lásku a nepamätám sa, žeby nás niekedy niekto objal. Otca sme vídávali aj naďalej, no s mamou nás používali ako pešiakov vo svojej vzájomnej vojne. Keď jeden povedal „áno“, druhý povedal „nie“. Nikdy sme nevedeli, na ktorej strane sme. Myslím, že sme im boli len na príťaž“.

Dospelosť

Životné udalosti

Čím viac zmien v živote prežijeme, tým je väčšina z nás náchylnejšia na stres. Stres môžu vyvolať pozitívne i negatívne udalosti. Je to preto, lebo zmeny sa musíme prispôbiť.



„Nechala ma žena. Stratil som prácu. Zhorel mi dom. Nabúrali mi auto. Uhryzol ma pes a moje mužstvo prehralo 8:0. Už sa mi nič horšie nemôže stať.“

Rušivé elementy

Mnoho ľudí trpiacich stresom má vo svojom živote veľa rušivých elementov. Rušivý element je problém, s ktorým sa stretávame každý deň. Pritom to nemusí byť nič vážne. Môže ísť o problém, ktorý vlastným konaním len sotva odstránime. Problém, ktorý nás zožiera. Môže sa týkať práce, domácnosti, susedov, pôžičky, boja s chorobou.

Predstavte si to utrpenie, keby vám niekoľko hodín kvapkala na čelo voda. Prvá hodina by možno ešte nebola až taká zlá. No postupom času vás každá malá kvapka rozčuľuje čoraz viac. Čoskoro budete kričať pri každej kvapke. Počas stresu môžu rušivé elementy fungovať práve takýmto spôsobom. Dlhý čas sa s nimi viete vyrovnávať, no postupom času vás začnú ničiť.

Viera

„Valí sa na mňa jedna vec za druhou. Tento rok sme mali so synom veľa problémov v škole. K tomu si pridajte všetky tie zmeny, ktoré sa za posledné dva roky udiali v mojej práci. V posledných mesiacoch je toho už na mňa trochu veľa. Mám pocit, že ma to celé zničilo.“



Ako pristupujete k veciam, ktoré sa vám stanú

Problémom v súvislosti so životnými udalosťami a rušivými elementmi je skutočnosť, že určite poznáte niekoho, kto toho prekonal oveľa viac a napriek tomu stresu nepodľahol. Prečo je to tak? Aby sme to vysvetlili, musíme zistiť, ako tieto udalosti a rušivé elementy **vnímate**. Zamyslite sa nad reakciami dvoch žien, ktoré prežili rovnakú životnú udalosť - koniec manželstva. Jedna z nich je „aktívna bojovníčka“ a druhá „uhýbavá bojovníčka“. Porovnajte spôsoby, akými budú reagovať na tú istú udalosť:

„JE TO HROZNÉ, nikdy som nechcela, aby sa to stalo, no bolo to stále horšie. Je čas to celé ukončiť. Teraz som veľmi citlivá a napätá. Viem, že budúci rok bude ťažký, no budem sa s tým musieť čo najlepšie vyrovať a viem, že sa z toho dostanem”.

„JE TO HROZNÉ, nikdy som nechcela, aby sa to stalo. Všetko je to moja vina. Chcem od toho všetkého utiecť. Už sa nikdy nevydám - stalo by sa mi to znova. Môj život bude proste vždy jeden veľký chaos. Vždy všetko pokazím, som troska človeka. Nevie, čo mám robiť.”

- **Ktorá z nich je aktívna a ktorá uhýbavá bojovníčka?**
- **Ktorá z nich sa podľa vás prvá zbaví stresu?**
- **Na ktorú sa viac podobáte?**

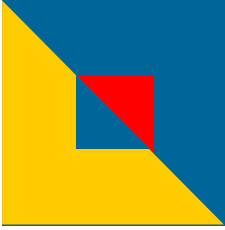
Mali by ste si uvedomiť, že stres sa odvíja od spôsobu, akým vnímate prežitú udalosť. A od stresu sa následne odvíja spôsob, akým vnímate svoj život. Je to začiatok bludného kruhu. Bludným kruhom sa budeme zaoberať v ďalšej časti.

Ako už vieme, stres často vyvoláva kombinácia rôznych vecí, ktoré nás robia zraniteľnými - naša povaha, faktory súvisiace s detstvom a dostupné formy boja so stresom. Kvôli nim vám hrozí, že stresu podľahnete. No stres vyvolávajú aj ďalšie veci, napr. životné udalosti, rušivé elementy a váš postoj k životu.

Na vyvolanie stresu nie sú potrebné všetky uvedené faktory. Stresu podľahnú aj mnohí ľudia, ktorí sú uvoľnení a mali šťastné a bezstarostné detstvo. U nich môže stres vyvolať príliš veľa prežitých životných udalostí a rušivých elementov. Faktom je, že stres sa vyskytuje aj u ľudí, ktorí sa vo svojom živote nestretli so žiadnym z opísaných faktorov. Ešte nám chvíľu potrvá, kým budeme vedieť všetko o tom, čo stres spôsobuje.










Jožo

„Som v strese a neviem prečo. Mal som skvelé detstvo. Vždy som si vedel so všetkým poradiť. Nemám žiadne problémy - doma je všetko v poriadku, mám dobrú prácu, som dobre finančne zabezpečený. Svet by pre mňa mal teraz byť gombička. Žiadne zmeny, žiadne rušivé elementy, napriek tomu mi zo stresu ide prasknúť hlava. Rád by som poznal príčinu.“



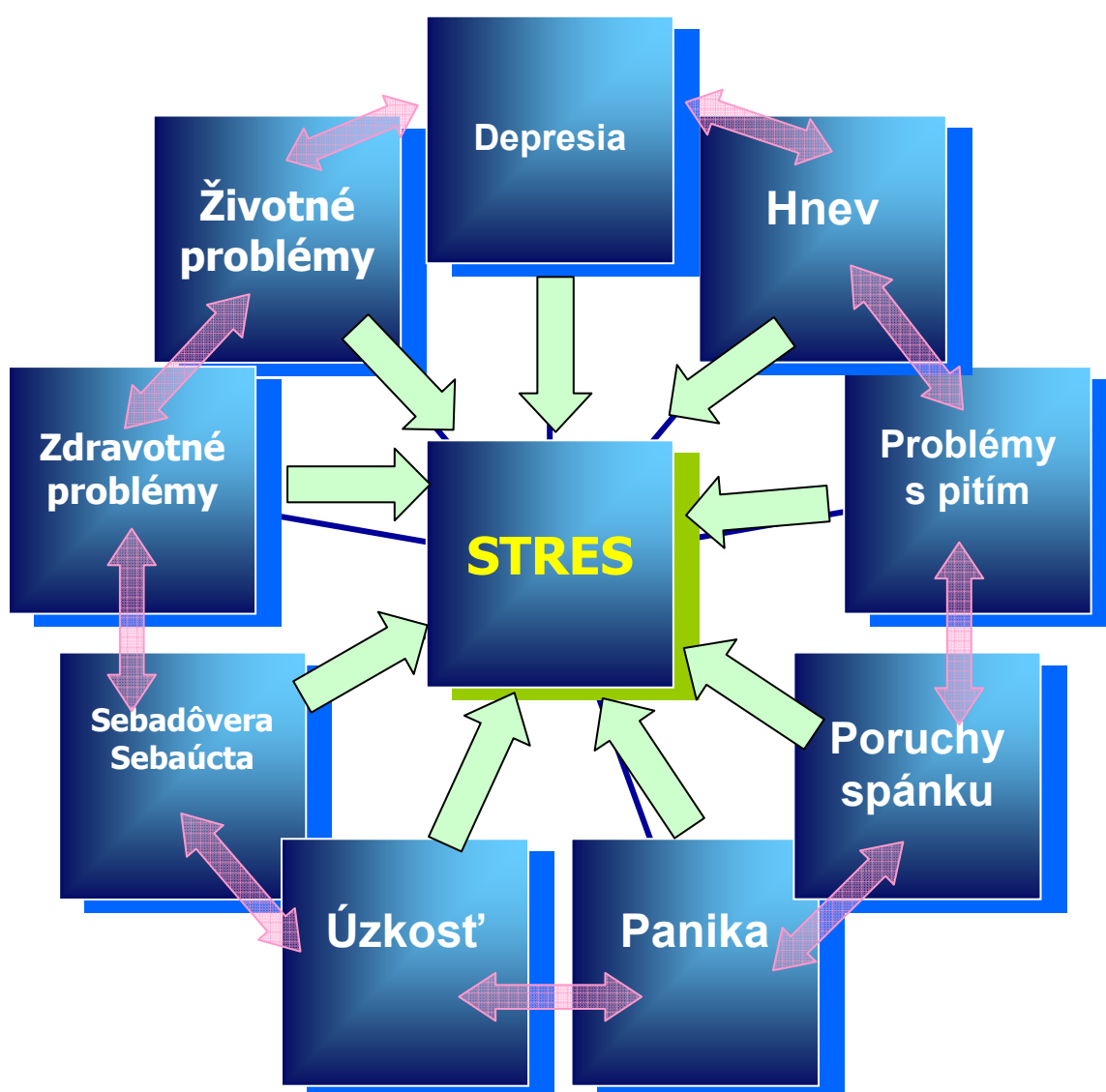
Čo podporuje stres?

Keď sa nás raz stres zmocní, následne ho môžu zhoršiť ďalšie zmeny:

-  **Strata sebaúcty/Strata sebadôvery**
-  **Ste čoraz plachší**
-  **Cítite sa zo všetkých strán ohrozený**
-  **Pochybujete, že si dokážete poradiť s vecami, s ktorými ste si v minulosti dokázali poradiť. V dôsledku toho sa im začnete vyhýbať.**
-  **Trápenie a premýšľanie sa stane vašou podvedomou činnosťou**
-  **Vaše telo ľahko reaguje na stres**
-  **Cítite sa pritlačený k múru: neustále vás zasahujú problémy, voči ktorým sa neviete brániť**
-  **Máte pocit, že v dôsledku stresu sa prejavujú vaše najhoršie stránky**
-  **Cítite, že pod vplyvom stresu sa mení vaša povaha**

Máte čoraz menší pocit kontroly nad životom. V minulosti ste dokázali vlnami preplávať, teraz vás unášajú a na obzore sú ešte väčšie. Cítite, že jediné, čo môžete urobiť, je držať hlavu nad vodou. Aby sme zistili, prečo to tak je, musíme sa zamerať na **bludné kruhy**:

Skúmali sme, ako sa stres vytvára a ako sa nás zmocňuje. To je veľmi dôležité. Keď totiž budete vedieť, čo stres podporuje, zistíte, ako mu túto podporu vziať. Potom vám bude jasné, prečo vám v tomto smere pomôžu nové zručnosti, ktoré si osvojíte v ďalšej časti.

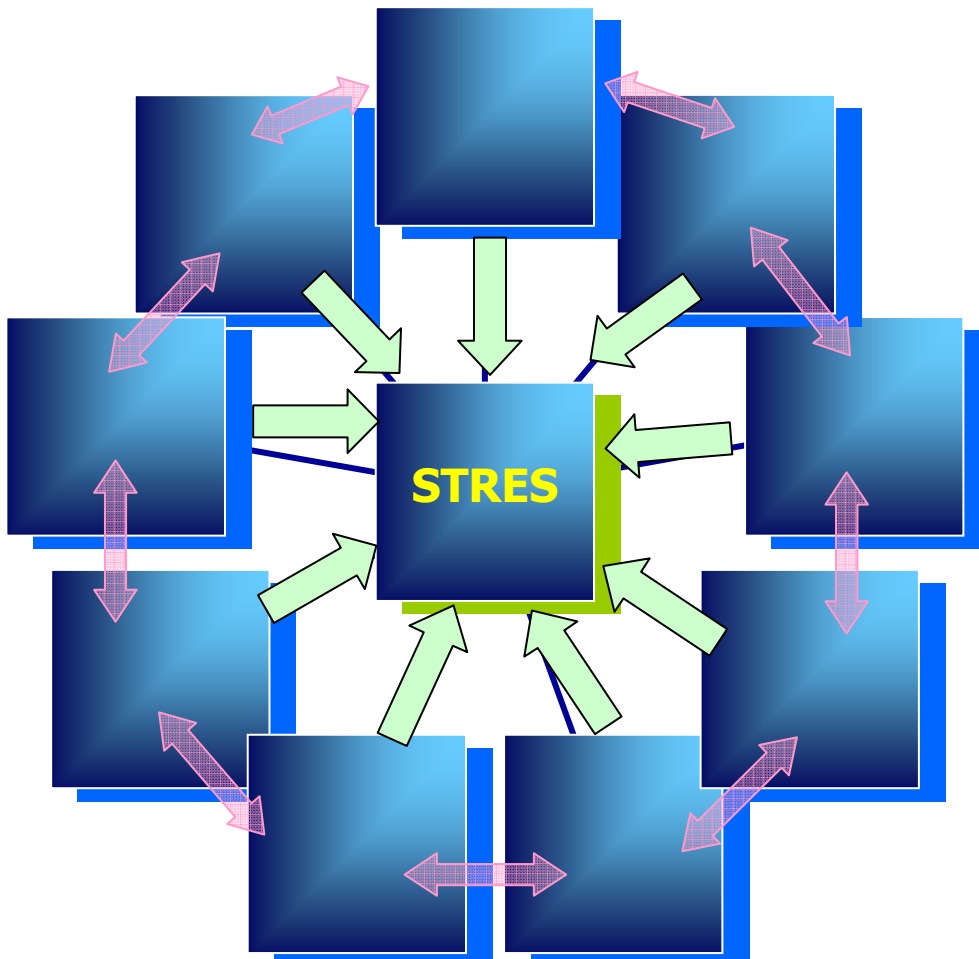


Ako vidíte, stres držia pri živote jeho podporné prostriedky. Ak máte problémy so spánkom, znamená to, že si nemôžete dobiť baterky. Preto počas dňa nemôžete so stresom účinne bojovať. Nízka sebaúcta znamená, že sa budete vyhýbať činnostiam, pretože si myslíte, že si s nimi neporadíte. A tým sa vaše napätie ešte zvýši. Dáte si pohárik na povzbudenie. To u vás vyvolá väčší sklon podliehať panickým stavom a tak ďalej.



Váš bludný kruh

Toto je prvý stavebný kameň k opätovnému získaniu kontroly. Venujte mu trochu času, pretože keď si budete chcieť pomôcť, bude vašim vodiacim prvkom. Tu máme nakreslený základný kruh. Chcem, aby ste do neho napísali všetky problémy, ktoré živia váš vlastný bludný kruh. Zistíte, čo si myslia ľudia vo vašom okolí.



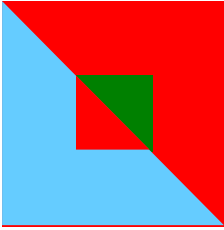


Oslabenie kruhu

Čo vám hovorí váš bludný kruh? Ktoré veci živia váš stres? Čo s tým môžete spraviť? V časti, ktorá sa venuje tomu, ako si môžete pomôcť, sa naučíte niekoľko spôsobov, ako svoj kruh oslabiť. Existujú však aj iné formy pomoci? Porozprávajte sa o tom s ľuďmi vo svojom okolí.

V tom ako ovládať svoj stres nie sú žiadne čary - z vášho bludného kruhu, ktorý si nakreslíte, bude jasné, ako to spraviť. Takže čím viac jeho prvkov dokážete vyriešiť, tým viac ho oslabíte. Ak to spravíte, budete mať nad ním čoraz väčšiu moc. Stres ustúpi, pretože mu takpovediac uzavriete prívod paliva.

Svoje nápady týkajúce sa zvládania stresu si môžete načrtnúť na prázdne strany v zadnej časti brožúry.



Dôležité informácie

Stres je problém, ktorý sa vyskytuje veľmi často. Je súčasťou života každého z nás. V prípade stresu sa u človeka prejavuje *príliš veľa* normálnych pocitov. Vašou snahou by nemalo byť zo stresu sa „vyliečiť“. Mali by ste sa ho snažiť ovládať.

Stres je často kombinácia úzkosti a depresie. Neraz sa s ním spája aj hnev, panika a problémy so spánkom a pitím.

Stres nie je duševná choroba a ani sa na ňu nezmení, a to ani v prípade závažnej formy.

Stresu môže podľahnúť každý, no do veľkej miery to závisí od toho, čo sa nám v živote prihodí.

Stres podporuje bludný kruh, ktorý sa týka našich myšlienok, konania a tela. Vďaka nemu teda môže ďalej existovať.

Získať kontrolu nad stresom je oveľa zložitejšie, než sa len poriadne otriasť.

Tabletky nám môžu pomôcť, ale napriek tomu je potrebné osvojiť si spôsoby, prostredníctvom ktorých môžeme opäť získať nad stresom kontrolu.

Doteraz ste možno nevedeli, ako so stresom bojovať. V rámci časti s názvom Ako si pomôcť si osvojíte nástroje, ktoré budete potrebovať. Bude si to vyžadovať veľa tvrdej práce z vašej strany.

Môžete sa naučiť odhaľovať nebezpečné príznaky stresu, a tak predchádzať problémom, ktoré by sa mohli objaviť v budúcnosti.

Zázračný liek neexistuje - nebuďte netrpezliví. Zvládnutie stresu si žiada čas.

Verte vo svoje schopnosti - dokážete to.

2. časť: Ako si pomôcť

Táto časť je rozdelená na dve kapitoly:

Vyčistiť stôl

Pomôže vám to zbaviť sa vecí, ktoré možno váš stres udržiavajú pri živote

a

Tri úrovne, ktoré sú súčasťou pomoci vlastnej osobe

V tejto časti vám predstavíme veľa dobrých nápadov, ktoré môžete použiť za účelom zvládnutia stresu.



Vyčistiť stôl

Keď začnete bojovať so stresom, musíte sa zbaviť vecí, ktoré by mohli váš stav zhoršiť



Kofeín

Kofeín vás môže udržať v čulom stave. Budete sa vďaka nemu lepšie sústrediť. Môže zvýšiť rýchlosť vašich reakcií. Udrží vás na nohách, keď to budete potrebovať. Ak ho však budete konzumovať príliš veľa, jeho účinky budú takmer také isté, ako vplyvy úzkosti. Je to **stimulačná látka**, ktorá má vplyv na mozog a centrálny nervový systém (CNS). Kofeín sa nachádza v:

- **Nápojoch**, napríklad v káve, čaji či šumivých nápojoch, akými sú napríklad Coca-Cola, Fanta alebo Irn-Bru. Veľké množstvá sa nachádzajú aj v diétnych verziách týchto nápojov.
- **Liekoch proti bolesti**, napríklad v aspiríne, v niektorých liekoch proti prechladnutiu a bolestiam hlavy.
- **Energetických tabletkách a nápojoch**, napríklad v nápojoch Pro-Plus a Red Bull. Aj **čokoláda** obsahuje kofeín, hoci v relatívne malom množstve.
- Kofeín obsahujú aj **mnohé** ďalšie výrobky, takže pred ich konzumáciou si prečítajte informácie na obale produktu.

Dôsledky veľkého množstva kofeínu: nervozita, podráždenosť, nepokoj, rozrušenosť, chvenie, bolesti hlavy, šklbanie svalov, začervenanie tváre, pokazený žalúdok, zrýchlený tep, zrýchlené dýchanie, nadmerné močenie.

Ak pred spaním prijmete 150 mg kofeínu, bude sa vám ťažšie zaspávať a zhorší sa aj kvalita vášho spánku (preštudujte si nasledujúcu tabuľku, aby ste zistili, o aké množstvo vlastne ide).

Koľko je už priveľa?

Niektorí ľudia môžu prijať obrovské množstvá kofeínu a nič sa im nestane. Problémy vám môže spôsobiť dávka vyššia ako približne 600 mg denne, ale úzkostliví ľudia a ľudia podliehajúci panike môžu zareagovať už na **oveľa** menšiu dávku. Takže sa oplatí trochu pouvažovať nad tým, koľko kofeínu denne prijmete. Pomôže vám v tom aj nasledujúci zoznam.

Teplé nápoje	Na jednu šálku (v miligramoch)
Čerstvá zrnková káva	140 - 210
Instantná káva	85 - 110
Káva bez kofeínu	6
Čaj	85 - 110

Šumivé nápoje	Na jednu plechovku
Coca-Cola	36
Pepsi	38
Dr Pepper	36
Irn-Bru	33
Irn-Bru - diétna verzia	33

Čokoláda	
Mliečna	22 mg na 100 g
Horká	72 mg na 100 g

Tabletky	
Panadol Extra	65
Askit (jedno vrečko)	110

Energetické produkty	
Energetické tabletky Pro-Plus (každá tabletká)	50
Energetický nápoj Red Bull	80

Ak máte pocit, že kofeín prispieva k vášmu stresu, mali by ste jeho denný príjem čo najviac znížiť.

Váš organizmus si môže na kofeín tak zvyknúť, že ak ho úplne vylúčite, môžu sa u vás objaviť nasledovné príznaky:

Abstinenčné príznaky:

- pulzujúce bolesti hlavy
- únava alebo ospalosť
- úzkosť
- depresia
- nutkanie na vracanie

Tieto pocity budú pretrvávať maximálne týždeň.

Ak si myslíte, že by kofeín mohol mať na vás vplyv, mali by ste:

- ho prestať konzumovať postupne. V takom prípade sa dôsledky jeho vylúčenia neprejavia
- pomaly prejsť na čaj a kávu **bez kofeínu**
- pomaly prejsť zo šumivých nápojov na nápoje bez kofeínu alebo čistú ovocnú šťavu
- sa vyhýbať energetickým nápojom a tabletkám
- užívať čo najmenej liekov proti bolesti (požiadajte o radu svojho praktického lekára), alebo prejsť na lieky, ktoré obsahujú nízke dávky kofeínu, prípadne ho neobsahujú vôbec (požiadajte o radu svojho lekárnik).

Potrebujete s tým niečo spraviť?

Označte tento rámček a určite sa k tomu vráťte



Alkohol

Mnohí ľudia, ktorí majú problém s pitím, začnú piť preto, aby sa upokojili. Dať si pohárik je príjemné, no ak pijete, aby ste sa vyrovnali so stresom, môže sa u vás vyvinúť závislosť. Ak nedokážete nikam ísť a nič spraviť bez toho, aby ste sa napili, ste na šikmej ploche.

Príznaky ako nauzea, potenie a chvenie môžu skôr súvisieť s pitím ako so stresom. Nadmerné pitie zhorší váš spánok a na druhý deň budete viac náchylnejší na stres.

Pitie spôsobuje väčšiu náchylnosť na záchvaty paniky. Závažné formy alkoholizmu zhoršujú stres - **Prestaňte piť hneď teraz**. Ak si myslíte, že by sa vás tento problém mohol týkať, určite vyhľadajte pomoc u svojho praktického lekára.

Potrebujete s tým niečo spraviť?

Označte tento rámček a určite sa k tomu vráťte



„Zázračný liek“

Ľutujeme - neexistuje. Stres sa často rozvíja dlhý čas, takže sa ho nezbavíte za jednu noc. Váš stres nemôže kontrolovať nikto iný. Ak si chcete poradiť so stresom, bude potrebné množstvo tvrdej práce, ktorú musíte vykonať **vy**.

Cieľom tohto materiálu je nasmerovať vás na správnu koľaj. No na konci dňa to budete vy, kto vďaka tvrdej práci dokázal svoj stres ovládnuť.

Hypnóza, akupunktúra, aromaterapia, reflexológia či homeoterapia vám možno na určitý čas pomôžu, no neexistujú dôkazy o tom, že pomáhajú aj dlhodobo. Problémy sa musíte naučiť zvládnuť **vy** sami.

Spomínané formy liečby vás to nenaučia. Tento materiál však áno.

Potrebujete s tým niečo spraviť?

Označte tento rámček a určite sa k tomu vráťte



Neustále uisťovanie sa

Z krátkodobého hľadiska môže byť v poriadku, no môžete sa od neho stať závislý. Ak ľuďom neustále kladiete otázky typu „Vyzerám dobre?“ či „Myslíš si, že je to dobré?“, čoskoro vás budú mať po krk. Dlhodobo to fungovať nebude, pretože ľudia vám aj tak vždy povedia to, čo chcete počuť. Vyvolá to trenice a stres bude teda ešte intenzívnejší. Musíte byť dostatočne silný, aby ste si odpovedali sami.

Potrebujete s tým niečo spraviť?

Označte tento rámček a určite sa k tomu vráťte

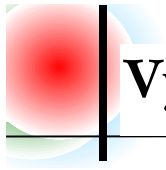


Sebakritika

Ak majú stresovaní ľudia jednu skvelú vlastnosť, je to práve táto. Netrestajte sa. Ak sa vám niečo nepodarí, prijmite to ako fakt. Poučte sa zo svojich chýb a potom pokračujte v činnosti. Musíte sa naučiť potľapkať sa po pleci vždy, keď sa budete snažiť bojovať so stresom. Posilní to vašu sebadôveru.

Potrebujete s tým niečo spraviť?

Označte tento rámček a určite sa k tomu vráťte



Vyhýbavosť

Zdravý rozum hovorí, že ak nejaká činnosť vaše napätie zvyšuje, mali by ste sa jej vyhnúť.

ZDRAVÝ ROZUM SA MÝLI

Vyhýbavosť vám možno na krátky čas pomôže. No z dlhodobého hľadiska len zhorší vaše problémy. Stresu musíte v živote čeliť. Najprv to bude ťažké, no nakoniec vám to pomôže stres zvládnuť.

Takže keď budete najbližšie na križovatke, budete mať dve možnosti. Tá jednoduchšia (a nesprávna) voľba je stresu nečeliť. Tá náročnejšia (a správna) je čeliť mu. Pozbierajte sa a vyberte si tú správnu cestu.

Potrebujete s tým niečo spraviť?

Označte tento rámček a určite sa k tomu vráťte



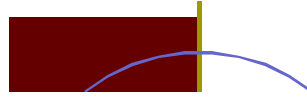
Ako si pomôcť



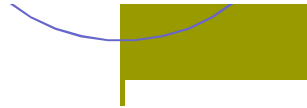
Pomocou týchto nápadov práve začínate ovládať svoj stres.

Nápady som rozdelil do troch skupín:

- **13 slov, ktoré nám pomôžu ovládnuť stres**
- **22 spôsobov, ako ovládať stres**
- **8 rýchlych zručností na ovládanie stresu**



13 slov, ktoré nám pomôžu ovládnuť stres



Postavte sa strachu zoči-voči

(ak trpíte úzkosťou)

Buďte aktívnejší (ak trpíte depresiou)

Dávajte si pozor na to, čo pijete

Toto je stručný opis toho, ako sa dá stres ovládať. Tieto nápady na nasledujúcich stranách ďalej rozvineme. Označte príslušný rámček, ak si myslíte, že by vám tieto nápady týkajúce sa ovládania stresu pomohli. Potom sa k nim vráťte a vyskúšajte si ich.



22 spôsobov, ako ovládať stres



Označte rámček pri tých metódach, o ktorých si myslíte, že by vám pomohli. Potom sa k nim vráťte a pracujte na nich.

1) Problémy riešte hneď

Neduste v sebe svoje pocity. Budú sa hromadiť, kým nevybuchnete. Ak máte problémy, napr. v práci, riešte ich hneď.

2) Pevné vzťahy založené na dôvere

Kvôli stresu sa s nami niekedy iným žije veľmi ťažko. Môže spôsobiť problémy medzi nami a našimi blízkymi. Vieme však, že pevné vzťahy sú účinným prostriedkom boja so stresom. Takže ak máte v tomto smere problémy, zaoberajte sa nimi.

3) Spomaľte

Nerobte veci rýchlosťou 100 kilometrov za hodinu. Jedzte, pohybujte sa a šoférujte pomalšie. Ak toho nestihnete toľko, koľko by ste chceli, nič strašné sa nestane. Aj zajtra je deň.

4) Robte vždy len jednu vec

Určite ste už videli človeka, ktorý si pridŕža telefón plecom. Jednou rukou píše list a druhou listuje v nejakých papieroch. Zároveň sa naťahuje za niečím drobným pod zub. Takýto človek preťažuje systém. Keď telefonujete, nerobte nič iné. Posolstvo znie: Nerobte príliš veľa vecí naraz.

5) Čo musíme a čo by sme mali urobiť

„Dnes **musím** navštíviť mamu“; „**Mal by som** sa ponúknuť, že budem tento rok viesť futbalové mužstvo“. Premyslite si, čo dokážete zvládnuť a buďte s tým spokojný - „Ak sa mi doma podarí spraviť všetko, čo mám v pláne, zbehnem k mame. Ak nie, pôjdem k nej cez týždeň“; „Keď nemám čas na oddych, je hlúpe pribrať si ďalšie povinnosti - môže to spraviť niekto iný“

6) Boj s rutinou

Ak máte pocit, že váš život je stále v rovnakých kolajach - každý deň prežívate tú istú rutinu - pouvažujte o zmene. Naplánujte si víkendy - robte niečo iné - vyjdite si niekam, navštívte priateľov, chodte na dlhú prechádzku. Začnite sa venovať novým záľubám. Vyhľadávajte výzvy. Ak si to môžete dovoliť, naplánujte si, že každý nepárny týždeň niekam pôjdete. Zmena scenérie vám môže pomôcť.

7) Problémy si rozdeľte

Ak máte pred sebou veľký problém a neviete, ako si s ním poradiť, zamyslite sa nad tým, či sa nedá rozdeliť na menšie „sústa“. S každým sústom sa zaoberajte zvlášť.

8) Predchádzajúce skúsenosti

Ak sa ocitnete v nepríjemnej situácii, položte si otázku, či ste už v podobnej situácii niekedy boli. Ako ste si s ňou poradili? Ak to zabralo, vyskúšajte to znova. Ak nie, poučte sa zo svojich chýb.

9) Stravovanie

Medzi vašou stravou a vašimi pocitmi *môže* existovať vzájomná súvislosť. Je však ťažké povedať, o akú súvislosť ide. V tejto oblasti je toho potrebné ešte veľa preskúmať. No môžem vám navrhnúť nasledovné:

V prípade stresu vyskúšajte „bojovú päťku“ - vitamíny A, C a E, zinok a selén. Nachádzajú sa v slivkách, kivi, tmavozelenej zelenine, plodoch mora a sezamových zrníčkach.

Pri zlej nálade vám pomôžu banány, morčacie mäso, tvarohový syr a sušené datle. Môžete vyskúšať aj arašidy (nesolené), ryby a syr.

Krátkodobo môže hladinu stresu znížiť konzumácia veľkého množstva uhľohydrátov (obilniny, zemiaky, ryža, cestoviny, chlieb, atď.) a obmedzenie bielkovín (mäso, ryby). Takže ak máte pred sebou veľmi stresujúci deň, naplánujte si na prechádzajúci večer práve takéto jedlo. Keďže potrebujete vyváženú stravu, takéto jedlá nekonzumujte dlhšie ako pár dní.

Raňajky s vysokým podielom uhľohydrátov vás naštartujú do nového dňa. Takže čo takto dať si müsli?



Ak máte zlú náladu, pomôžu vám omega-3 kyseliny. Nachádzajú sa v olejnatých rybách, napríklad v makrelách.

Snažte sa obmedziť jedlá s vysokým obsahom cukru - zákusky, keksy a sladkosti, pretože zvyšujú úzkosť.

Vitamínové doplnky vám môžu uškodiť. Ak vaša strava nie je príliš chudobná, veľmi vám nepomôžu. Ak budete užívať priveľa vitamínov, uškodí vám to rovnako, ako keby ste ich užívali príliš málo.

Snažte sa celkovo zdravšie stravovať - nekonzumujte pečené a masné jedlá. Obmedzte soľ. Jedzte viac ovocia, zeleniny a celozrného chleba. Nejedzte priveľa.

10) Pôsobte uvoľneným dojmom

To ako sa cítite, zistia ostatní podľa reči vášho tela. Snažte sa pôsobiť pokojne, napr. nesedte na okraji stoličky, spomaľte tempo reči, uvoľnite plecia, nevrťte sa. Ľudí vo svojom okolí sa spýtajte, ako sa správate, keď ste napätý, aby ste vedeli, čo máte zmeniť. Keď to budete vedieť, budete sa cítiť lepšie a aspoň navonok budete pôsobiť pokojne.

11) Nepodriaďujte sa cieľom iných

Očakáva sa toho od vás príliš veľa? Ak áno, **postavte sa** voči tomu. Povedzte si svoje a pokúste sa o objasnenie situácie. Ak s danou vecou nemôžete súhlasiť, povedzte „NIE“.

12) Fajčenie

Niektorým ľuďom fajčenie pomáha uvoľniť sa. No fajčenie zabíja a zaplavuje váš organizmus nikotínom, ktorý môže podporovať stres. Skúste prestať. Zvážte, či by ste sa nemali absolvovať nejakú odvykaciu liečbu. Požiadajte o radu svojho praktického lekára.

13) Situácie mimo vášho dosahu

Niektoré veci sa nedajú zmeniť - niekto ochorie, niekto zomrie, niekto stratí prácu. Negatívne veci sa stávajú a vy sa musíte naučiť ich prijať. Nechodte hlavou proti múru, ak je príliš pevný.

14) Zarad'te do svojho života odpočinok

Nájdite si každý deň čas len pre seba. Choďte na prechádzku, zavolajte priateľom, venujte sa práci v záhrade, prečítajte si knihu, sledujte televíziu, počúvajte hudbu.

15) Stanovte si priority

Ak ste zaneprázdnený, musíte sa rozhodnúť, čo je potrebné spraviť hneď a čo môže počkať. Vytvorte si poradie. Vec č. 1 treba spraviť okamžite, vec č. 12 do 12. hodiny.....č. 10 môže počkať do konca týždňa. Svoj zoznam pravidelne upravujte.

16) Najneprijemnejšie veci urobte najskôr

Ak máte vytvorený zoznam vecí, ktoré treba urobiť, najprv spravte to, do čoho sa vám chce najmenej. Keď to budete mať za sebou, ostatné úlohy sa vám budú zdať jednoduchšie. Ak to budete neustále odkladať, budete na to stále myslieť, až sa vám to bude zdať oveľa horšie, než to v skutočnosti je. Začleňte túto zásadu do svojho zoznamu priorít, ktorý sme spomínali vyššie.

17) Nesnažte sa byť „supermanom“ či „superženou“

Chcete vždy spraviť všetko? Vždy si so všetkým poradiť? Byť najlepší? Prečo? Váš dom aj vaša práca budú existovať, aj keď tu už nebudete. Stavajte na svojich silných stránkach a naučte sa žiť so svojimi chybami. Nesnažte sa o dokonalosť. Dokonalý nie je nikto z nás.

18) Dôverujte iným ľuďom

Vyhľadávajte kontakt s ľuďmi, ktorým môžete veriť a zdôverte sa im s tým, ako sa cítite. Možno nájdete spôsob, ako vyriešiť vaše problémy, ktorý vás nenapadol. V každom prípade sa vám uľaví a možno sa budete cítiť menej izolovaný.

19) V koži iného človeka

Ak máte nejaký problém, zamyslite sa, ako by ste zareagovali, keby sa s rovnakým problémom na vás obrátil váš priateľ. Čo by ste mu poradili? Pomohla by táto rada aj vám?

20) Každý deň musí mať svoju štruktúru

Možno ste zistili, že stres prenikol do väčšiny oblastí vášho života. Zabarikádujte sa pred ním. Veľmi vám pomôže, ak budete aj naďalej vykonávať obvyklé činnosti, a to aj v prípade, ak sa na to necítite:

- Ak chodievate cez víkend na futbal, **chodievajte tam naďalej**
- Ak cez týždeň navštevujete svoju matku, **navštevujte ju aj naďalej**
- Ak dvakrát týždenne podávate športku, **podávajte ju aj naďalej**
- Keďže značnú časť týždňa sa venujete práci, ak môžete, skúste chodiť do práce aj naďalej.

Dbajte na to, aby mal váš deň svoju štruktúru, aj keď nie ste v práci. Snažte sa vstať zavčas. Hneď sa umyte a oblečte. Naraňajkujte sa. Vyjdite von z domu (chodte si kúpiť noviny). Jedzte vo zvyčajnom čase. Snažte sa stretávať s ľuďmi. Nechodte spať príliš neskoro.

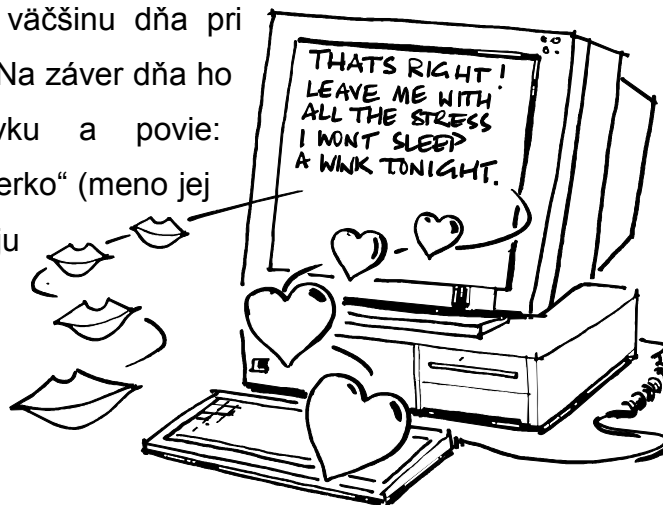
21) Tabletky

O tabletkách sa vždy poraďte so svojim praktickým lekárom. Je v poriadku, ak chcete so stresom bojovať bez liekov. Možno budete chcieť lieky **skombinovať** s inými prostriedkami samoliečby. Lekár vám predpíše **diazepan** (válium), no zvyčajne len na niekoľko dní. Môžete užívať **betablokátory**, napríklad Inderal alebo Propranolol. Možno vám navrhne, aby ste užívali **antidepresíva**. Ak sa chcete o tomto type liekov dozvedieť viac, vypýtajte si od nás materiál o tejto problematike (nájdete ho aj na našej webovej stránke - www.glasgowsteps.com. No len s liekmi ďaleko nezájdete - „lieky vás zručnostiam nenaučia“.



22) Bozk na rozlúčku

Istá úradníčka, ktorá trávi väčšinu dňa pri počítači, mi povedala toto. Na záver dňa ho vypne, pobožká obrazovku a povie: „Čoskoro sa uvidíme zas, Ferko“ (meno jej počítača). Takto nechá svoju prácu u „Ferka“ a v noci môže pokojne spať.



**Osem rýchlych
zručností na**



ovládanie stresu

Keď si osvojíte tieto zručnosti, budete vedieť svoj stres rýchlo ovplyvniť. Získate vďaka nim pocit, že máte v rukách zbraň, pomocou ktorej môžete so stresom bojovať.

Označte rámček pri tých zručnostiach, o ktorých si myslíte, že vám pomôžu. Potom sa k nim vráťte a pracujte na nich.

1) Mantry

Sadnite si osamote do tichej, tmavej miestnosti. Snažte sa na nič nemyslieť. V duchu si hovorte nejaké slová alebo vety, napr.:

„Som pokojný“

„Odpočívam“

„Mám veci pod kontrolou“

Zatvorte oči. Tieto slová či vety si pomaly niekoľkokrát v mysli opakujte. Robte to každý deň desať minút alebo keď ste pod vplyvom stresu. Ak sa objavia nežiaduce myšlienky, snažte sa ich odohnať.

2) Opíšte svoje okolie

Hneď ako pocítite, že intenzita stresu narastá, opíšte (aj nahlas, ak chcete) niečo, čo veľmi dobre vidíte:

„Na stene vidím obraz. Má tmavý, drevený rám. Je na ňom jazero a na jazere je loď. V diaľke vidno hory. Vpredu sú stromy. Obloha je jasná a asi zapadá slnko“

Ak ste mimo domu, môžete sa zamerať napríklad na zvuky, ktoré počujete.

Mali by ste zachádzať do najmenších detailov, pretože vám to pomôže odohnať stresujúce myšlienky.

3) „Čas na trápenie“



Každý večer si vyhradte 15 minút, počas ktorých sa budete trápiť nad vecami, ktoré vám znepríjemňovali deň. Takže ak sa začnete trápiť ráno, prestaňte a povedzte si, že si to necháte na večer, keď nadíde váš „čas na trápenie“. Na jeho začiatku si musíte spomenúť, nad čím ste sa to chceli trápiť a aj sa to snažte dodržať. Je pravdepodobné, že si na to už nespomeniete. Možno budete mať pocit, že daná vec nestojí za to, aby ste sa nad ňou trápili. A ak si aj spomeniete, možno pre vás bude ťažké začať sa trápiť.

4) Takže čo sa vlastne stalo?



Noste si so sebou poznámkový blok. Zapisujte si veci, ktoré vás trápia a odhadnite, aká je pravdepodobnosť, že sa stanú, napr. 100 % znamená, že sa to stane, 60 % - že by sa to mohlo stať, atď. O niekoľko dní si svoj zápisník prezrite a porozmýšľajte, či sa tie veci aj stali. Pokračujte v tom aj naďalej. Možno zistíte, že svoje obavy viete ľahšie zahnať, keď odhadnete, aká je pravdepodobnosť, že sa tieto veci aj stanú.

5) Ako odstrániť tlakové bolesti hlavy



Ak máte pocit, akoby ste mali hlavu obviazanú tlakovým obvazom, vyskúšajte tento cvik. Zmeňte polohu - neseďte zhrbeno. Podoprite si spodnú časť chrbta. V zadnej časti krku si nahmatajte priehlbínu. Ohnite si prsty na oboch rukách a zatlačte ich do priehlbiny tak silno, ako viete. Zároveň zakloňte hlavu dozadu. Vydržte v tejto polohe približne jednu minútu. Cvik opakujte tak často, ako je potrebné.

6) Jeden cieľ denne

Ak váš deň nie je vhodne štruktúrovaný alebo sa vám nedarí vykonávať jednotlivé činnosti, vyskúšajte tento postup.

Každý večer si stanovte cieľ na nasledujúci deň. Malo by to byť niečo, čo **nerobíte**, ale by ste **mali**. Napríklad:

- vstať s ostatnými členmi rodiny
- pokosiť trávnik
- vysať chodbu
- stretnúť sa so známym pred obchodom
- vyplniť tlačivo



Inými slovami, robte veci, ktoré by ste robili, keby ste mali veci pod kontrolou.


Svoje ciele vyjadrite čo najpresnejšie – „pokosiť trávnik“, **nie** „urobiť niečo v záhrade“. Vďaka tomu budete vedieť, či ste dosiahli, čo ste si naplánovali.

Ak bude trávnik pokosený či chodba vysatá, dosiahli ste svoj cieľ a zaslúžite si potľapkanie po pleci.

Ide o to, aby ste si večer pred spaním mohli povedať, že ste sa posunuli aspoň o krok vpred. To vás posunie k ďalšiemu cieľu.

7) Precvičovanie dýchania

Toto je rýchly spôsob, ako upokojiť svoje telo. Zároveň vám pomôže predísť panike.




Sadnite si na pohodlnú stoličku a čo najviac sa uvoľnite. Pomaly sa nadýchnite obvyklým spôsobom (nie hlboko) a v duchu si povedzte „1“. Pri vydychovaní si v duchu povedzte „uvoľniť sa“. Opäť sa nadýchnite a v duchu si povedzte „2“. Vydýchnite a v duchu si povedzte „uvoľniť sa“. Opakujte to až po číslo 10. Keď ho dosiahnete, začnite sa vracieť k číslu 1. Skúste nemyslieť na nič iné. V mysli sa zameriavajte len na čísla a slovo „uvoľniť sa“.

Nenechajte sa odradiť, ak sa vám to hneď nepodarí. Toto cvičenie bude ešte účinnejšie, ak ho skombinujete s dýchaním pomocou bránice.

8) Dýchanie pomocou bránice

Jednu ruku si položte na hrudník a druhú nad pupok. Pri nádychu by sa ruka na vašom žalúdku mala pohnúť smerom von a ruka na hrudníku by sa nemala hýbať. Pri výdychu by sa mal váš žalúdok vtiahnuť a hrudník by sa nemal hýbať.



Pomôže vám, ak budete vdychovať nosom, našpúlite pery a pomaly vydýchnete ústami. Ak dýchate pomocou hrude, možno to bude pre vás spočiatku náročné. Ak sa vám to nedarí, ľahnite si na chrbát na zem a precvičujte si to. Takto vám to pôjde ľahšie.

Spojte tieto dve cvičenia a precvičujte si ich dvakrát denne. Keď ich už budete ovládať, cvičte v práci, počas cesty autobusom, pri sledovaní televízie, atď. Cieľom je, aby ste ich vedeli robiť kdekoľvek. To, že cvičíte, si nikto nevšimne. Na ďalšej strane si cvičenie zhrnieme:

Precvičovanie dýchania



Nadýchnite sa a v duchu si povedzte „**1**”

Vydýchnite a v duchu si povedzte „**uvol'niť sa**”

Nadýchnite sa a v duchu si povedzte „**2**”

Vydýchnite a v duchu si povedzte „**uvol'niť sa**”

Opakujte to až po číslo **10** a potom sa začnite vracáť k číslu **1**

V mysli sa zameriavajte len na svoje dýchanie, na príslušné číslo a
„**uvol'nenie**”

Dýchajte pomaly obvyklým spôsobom (10 - 12 nádychov a výdychov za minútu). Nadychujte sa nosom. Našpúlte pery a pomaly vydýchnite ústami

Využívajte bránicu - pri nádychu by sa mal váš žalúdok vysunúť smerom von a hrud' by sa nemala hýbať

Pri výdychu by sa mal váš žalúdok stiahnuť a hrud' by sa nemala hýbať

Precvičujte si to dvakrát denne na rôznych miestach

Ak sa toho chcete o relaxácii dozvedieť viac, navštívte webovú stránku www.glasgowsteps.com, kde si môžete bezplatne prevziať na CD, Ipod, mp3 prehrávač a pod. materiály o relaxácii (v anglickom jazyku. Brožúru o tom, ako relaxáciu čo najlepšie využiť, si môžete aj vytlačiť

Ďalšie zdroje pomoci

Knihy

Overcoming Anxiety (Ako prekonať úzkosť) Helen Kennerley (cca 8 GBP)

Mind over Mood (Vít'azstvo rozumu nad náladou) Christine Padesky a Dennis Greenberger (cca 17 GBP)

Manage your Mind (Ovládajte svoju myseľ) Gillian Butler (cca 17 GBP)

Depression: Why it happens and how to overcome it (Depresia: Ako vznikla a ako ju prekonať) Paul Hauck (cca 7 GBP)

The Anxiety and Phobia Workbook (Úzkosť a fóbia - Pracovné listy) Edmund Bourne (cca 15 GBP)

Všetky knihy (a veľa ďalších) sú bezplatne k dispozícii v sekciách Zdravé čítanie organizácie STEPS, ktoré sa nachádzajú vo všetkých knižniciach v Glasgowe.

Webové stránky (všetky sú v anglickom jazyku)

moodgym.anu.edu.au Kvalitná austrálska stránka, ktorá ponúka bezplatnú počítačovú kognitívno-behaviorálnu terapiu

bluepages.anu.edu.au Kvalitná stránka o vyššie opísanej problematike ponúkajúca množstvo informácií

www.nopanic.org.uk Ponúka návod na to, ako si pomôcť, telefónna poradenská linka

www.phobics-society.org.uk Poradenská linka ponúkajúca, podporu, poradenstvo a návod na to, ako si pomôcť, ako aj on-line podporu

www.stresswatchscotland.org Kvalitná poradenská linka ponúkajúca podporu a poradenstvo. Obsahuje odkazy na miestne skupiny zaoberajúce sa formami samoliečby

www.breathingspacescotland.co.uk bezplatná telefónna linka dostupná od skorého večera až do 2.00. Poradenstvo a podpora. 0800 83 85 87

www.dascot.org Prístup k skupinám zaoberajúcim sa samoliečbou, poradenská linka a samoliečba. Táto webová stránka je webovou stránkou Škótskeho združenia proti depresii (Depression Alliance Scotland)

www.livinglifetothefull.com Táto stránka ponúka pomoc pri depresii a súvisiacich problémoch a obsahuje aj bezplatné pracovné materiály

www.glasgowsteps.com Naša stránka ponúka rozsiahlu pomoc pri problémoch so stresom. Pozrite si aj adresár organizácií, v ktorom nájdete veľké množstvo organizácií, ktoré vám môžu pomôcť