Stop stresu



Stres je pojem, se kterým se v současné době potýkají všechny civilizované společnosti. Dlouhodobý stres podrývá naše zdraví. Vyhýbat se stresu, jak nám radí lékaři, je dobrý, ale někdy těžko realizovatelný nápad.

Stres nemusí být nutně špatná věc. Odborníci tvrdí, že **určitá míra stresu je užitečná, protože aktivuje a motivuje**. Bez určitého napětí by se k maximálnímu výkonu nevybudili sportovci, manažeři by nedokázali posunout svou firmu k stále lepším výsledkům, herci by neodehráli jedinečná představení. **Důležité však je, aby tento proces nepřekročil schopnost člověka vyrovnat se s mírou napětí a aby byl střídán s uvolněním.** Právě chronický stres bez uvolnění nám škodí.

Koronavirová doba a stres

V současnosti nás děsí statistiky těch, kteří Covidu-19 podlehli. **Vyčerpává nás on-line vyučování našich dětí.** I ony jsou z neobvyklého školního roku nervózní. Chybějí jim kamarádi. Dospívající postrádají diskotéky, setkávání v partě, společné aktivity. **Výrazně je omezeno cestování.**

Do toho se čím dál rychleji krátí dny, vstáváme do tmy a pošmourna, často prší. Ne, že by déšť nebyl potřeba, ale když kaluže pomalu nevysychají, k náladě to nepřidá.

Ke všemu se blíží Vánoce a přiznejme si, v koronavirové době se na ně možná ani neumíme správně těšit. Hlavou nám vrtá, zda bude vůbec možné nakupovat dárky jako obvykle. Jaký smysl má gruntovat a štvát se, když třeba na Štědrý večer nepřijde babička s dědečkem, na Boží hod se nesejde celá rodina?

Není divu, že doma přibývají konflikty. Partneři byli v „bezkoronavirové době“ v práci, teď řada z nich

pracuje z domova. Děti velkou část dne trávily ve škole nebo při zájmových aktivitách, teď jsou hodiny nalepené u mobilů. Plete se jeden přes druhého. Přibývá pocitu životního prázdna. Nejvíc jsou vystresovaní lidé, kteří se více orientují na to „mít“ než „být“.

Stres nás ničí

Chronický stres může mít naprosto devastující následky na fyzické i psychické zdraví člověka, může dokonce ohrozit i život samotný. **Snižuje se imunita, takže jsme náchylnější k virózám. Špatně spíme, tudíž jsme neustále nervózní a unavení.** Vypijeme více šálků kávy, kuřáci zvyšují počet vykouřených cigaret.

Chronický stres může zapříčinit problémy se srdcem. **Neustále zvýšený srdeční tep a stresové hormony jako adrenalin a kortizol, které se vyplavují, mohou být příčinou vysokého krevního tlaku** nebo rovnou srdeční příhody.

Ve stresu většinou jíme jinak, než když se cítíme v pohodě. Buď máme tak sevřený žaludek, že nejsme schopni sníst normální porci, a nezdravě hubneme. Nebo se přejídáme. To má samozřejmě na trávení neblahý vliv, může nás pálit žáha, bolet žaludek, dokonce vzniknout žaludeční vřed. **Začne nás trápit průjem nebo zácpa.**

Stresové faktory negativně ovlivňují hodnoty krevního cukru a jsou považovány za jeden z faktorů zodpovědných za nárůst počtu pacientů s cukrovkou 2. typu. Pochopitelně nemocným s touto diagnózou zhoršuje jejich stav. **Stres může poničit naši pokožku a způsobit zánět kůže, vypadávání vlasů, zhoršit lupénku.** Hovoří se dokonce o tom, že **stres může být spouštěcím mechanismem rakovinotvorného bujení**, protože v podstatě probudí dřímající rakovinotvorné buňky.

Co proti negativnímu stresu pomáhá?

Hluboké dýchání

Mezi ty nejjednodušší a nejrychlejší metody při ataku stresu patří **pomalu a zhluboka se nadechnout nosem, dvě vteřiny vzduch zadržet a poté prudce vydechnout**. Při tom si můžeme představovat, jak z nás stres odchází.

Třepání

Nesmějte se, ono to opravdu funguje. **Když vás někdo rozčílí, uchylte se do nějaké prázdné místnosti a protřepejte jednotlivé části těla – ruce, potom nohy a chodidla, hlavu a ramena.** Vezměte si příklad z pejska, když se otřepává od vody.

Hudba

Na výběr máme obrovské množství relaxační hudby. Má-li však uvolnit depresi a úzkost se stresem spojené, musíme se do ní zcela ponořit, nejlépe v klidné a potemnělé místnosti. Nemusí to však být jen relaxační hudba. **Nejvhodnější je pustit si už po ránu pomalejší melodie**, které nás uvolní a přispějí k dobré náladě po celý den. A někdy stačí po nějakém konfliktu (třeba po hádce v rodině nebo se šéfem) pustit si oblíbenou skladbu.

Spánek

Ve spánku dochází k důležitým regeneračním procesům. **Když nejsme dostatečně odpočatí, jsme nervózní a bez energie. Aby se nám lépe spalo a usínalo, neměli bychom jíst k večeři těžká jídla, pít večer kofeinové nápoje, dávat si horkou koupel. Není dobré číst před spaním horory a dívat se na akční filmy** (a možná i politické debaty). Doporučuje se odložit mobil a pochválit se za to, co všechno jsme dnes udělali, s pocitem, že si spánek zasloužíme a další povinnosti nás čekají až zítra.

Masáže

Masáže pomáhají uvolnit celý organizmus. Mnoho z nás si připadá znovuzrozeně po klasické masáži, rostou však počty těch, kteří nedají dopustit na některou z masáží, které vycházejí z východních terapií.

Sport a procházky

Sport přináší psychickou i tělesnou pohodu a dobře se při něm odreagujeme. **Běh, chůze, cvičení, lyžování, bruslení, jóga nebo tai-chi pomohou odstranit nahromaděný stres.** Dělat bychom však měli pouze to, co nás baví!