

Strašák jménem stres.

Relaxace a relaxační techniky.

metodický materiál ke vzdělávacímu programu
Zvládnutí stresu a stresových situací

PaedDr. Vladimír Šik

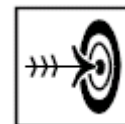
© 2012

Strašák jménem stres !

Cíl manuálu:

Po prostudování tohoto manuálu:

- dokážete definovat pojem stres a oddělit jeho symptomy
- zorientujete se zjednodušeně v jeho mechanismech
- pochopíte a dokážete popsat co se s vámi ve stresu děje
- budete znát techniky jak se stresem zacházet
- dokážete na stres aktivně reagovat



Při našem každodenním životě jistě každý z nás x-krát narazil na magické slůvko **stres**. Tento pojem byl i jinde mnohokrát skloňován v dalších souvislostech a my jej již automaticky vnímáme jako cosi, co již neoddelitelně patří ke každodennímu shonu a dnešní, mnohdy až chaotické době. V našich profesích jste slovo stres mohli zaregistrovat hlavně v souvislosti s tématem syndromu vyhoření, krize nebo hraničně i deprese.



Co vlastně chápeme pod pojmem stres ?

Když položím tuto otázku lidem na výcviku, nebo svým studentům oboru sociální práce, objevují se nejčastěji následující odpovědi :

- „Je to hlavně když nestíhám úkoly....,
- „Rozhodí mě hádka s manželem.....,
- „Třeba nákupy dárků před vánoci jsou pro mě stres...“,
- „Když mi ráno ujede autobus a nestíhám co si naplánuji...,
- „Když nám umřela babička tak mi doktor předepsal i prášky...,
- „Rozchod, očekávání nepřijemností, tma a zima, kolegové v práci, rodina

Myslím, že asi i u vás by to bylo podobné. Podívejme se tedy dnes na stres a věci okolo něj poněkud podrobněji. Pochopení některých jeho principů a zákonitostí nám může pomoci se s určitými věcmi lépe vyrovnat, případně jim předcházet a řešit je. Na začátku bych ještě podotkl, že se pro snazší pochopení některých mechanismů dopustím určitých zjednodušení .

Vraťme se tedy někam, možná 40 - 50 tisíc let zpátky. Do doby, kdy tady pravděpodobně běhala podivná zvířata, rostly několikametrové přesličky a pravěký člověk byl na počátku své dnešní cesty. Již tenkrát prožíval člověk různé situace, které v něm jistě vyvolávaly stres, a které ho ohrožovaly na životě nejspíš daleko intenzivněji než nás dnes. Již tehdy se v nás počaly kořenit reakce, které dnes v rámci určitých archetypů využíváme. V boji o přežití měl člověk dvě základní možnosti. Zaučít a získat potravu či moc, nebo raději vyklidit pole, uniknout, utéct. Je jasné, že toto nebyla doba velkých vyjednávání. Tenkrát byl tento mechanismus jistě na místě, boj o základní potřebu k dalšímu přežití, o potravu znamenal skutečně riskovat život a zvažovat síly. Ať se nám to líbí nebo ne, existuje řada důkazů, že jsme si tento odkaz minulosti zakořenili natolik, že se i člověk 21. století chová stejně. A tak, ať již jsme jakkoli moudří či znalí zákoutí řešení konfliktů, žene organismus vždy do určité míry naše tělo do přípravy na jednu z těchto základních variant.

Co to však znamenalo a znamená **připravit se na útěk nebo útok?**

Ve zjednodušení lze říci, že aktivizovat energii, která mě dovede k vyřešení stresové situace. Tyto fyziologické reakce nejsou v plné míře ovlivňovatelné naší vůlí a opravdu nám po mnoho staletí umožňovaly přežít.

Kde však jsou tygři a mamuti dnešních dnů? Možná potkáte na své procházce divného psa nebo se leknete vyplašeného zajíce, ale nebezpečí se přesunulo do jiných podob, forem a intenzity. Situací, které ve vás vyvolávají stres by jste jistě dokázali sami vyjmenovat desítky. Od blížících se pracovních termínů, přes nepříjemné rozhovory a hádky, až po různé nepříjemnosti z osobního života. Je jich opravdu hodně, prakticky denně a každou hodinu jich na nás může působit i několik desítek. S některými se vyrovnáváme hůře, některé v nás zanechávají nepříjemný pocit ještě několik dnů, no a jiné zase raději zasuneme někam do hloubi podvědomí a ony se občas ozvou a připomenou, že tu stále někde jsou.



Vraťme se však na chvíli zpět. Jak vlastně popisují lidé svoje fyziologické pocity při velké stresové zátěži?

Asi nějak takto :

„Úží se mi dech“.

„V hrudi se mi rozlévá horko“.

„Podlamují se mi kolena“.

„Kolí se mi zrak a hučí mi v uších“.

„Svírá se mi žaludek“

"Potřebuji náhle na záchod“.

„Začínám se potit“.

„Mám sucho v ústech“.

To, co se v té chvíli děje v našem těle, je však daleko složitější. Stresor (bez ohledu na to, co jím ve skutečnosti je) je v milisekundách vyhodnocen jako hrozba. Mozek „spustí poplach“ a uvede do chodu řetězovou reakci. Člověk si uvědomuje, že se náhle v jeho těle něco děje. Jistě jste sami zažili ten pocit, kdy se například dostanete s autem na led, vyslechnete nějakou špatnou zprávu nebo se nečekaně stane něco nepříjemného. Přes talamus, hypotalamus a hypofýzu je „poplach“ předáván dále do těla. Probíhá částečně přes nervové dráhy přímo k orgánům, které je třeba aktivovat, částečně přes hormony. V nadledvinkách se vytvoří tzv. katecholaminy (adrenalin a noradrenalin), které uvedou tělo do poplachové pohotovosti.

Další reakce jsou již viditelné a vnímatelné pro každého z nás:

- Cévy se **zúží** (někteří lidé střídavě rudnou a blednou),
- **Tep srdce a dech se zrychlí** (srdce tluče až v krku),
- **Svalový tonus kosterního svalstva se zvýší** (člověk má napjaté různé svalové partie),
- **Všechny části těla používané při zápase nebo útěku, zvláště kosterní svalstvo, jsou přednostně a silněji zásobovány krví.**

U hladkého svalstva žaludku a střevních stěn naopak dochází k náhlé ztrátě tonu (trávení je nyní druhořadé, někdy dochází i k dávení a uvolnění svěračů).

Při této náročné reakci je využívána energie, kterou vytvářejí tělu vlastní stresové hormony (kortizol a kortizon). Ty také dodávají zpět mozku informaci o splnění jakési „mobilizace“, a

tím přispívají k odeznění stresové reakce a zabránění jejímu dalšímu vystupňování. Tělo je v této chvíli plné energie jako sprinter na startovní čáře před zazněním startérový pistole.

Co se však děje s touto energií v okamžiku, kdy doslova není kam vyběhnout a stresová reakce je vyvolána třeba konfliktem na pracovišti? Jak již jsme řekli, adrenalin a noradrenalin uvádějí tělo do pohotovosti k vykonání svalové práce při bojové či únikové reakci. Pravěký lovec tuto energii vložil třeba do útěku před příliš velkým zvířetem. Tělesný pohyb totiž opět přirozeně odbourá stresové hormony, vzniká jakési negativní zpětné řazení a organismus se vrací do výchozího stavu.

Položme si nyní otázku: **Je stres škodlivý?**

Většina z vás asi odpoví – ano . Ale vždyť se zdá, že je to užitečná reakce organismu. V nebezpečných situacích, např. v dopravě, nám může i zachránit život. Na tom jistě není nic škodlivého! V nebezpečné situaci je potřeba, aby organismus pracoval na plné obrátky. Pravěký člověk také určitě bojoval nebo utíkal jako o život. Přitom byla spalována jakási „superenergie“ vytvořená ze stresových hormonů, kyslíku a zvýšeného množství cukru v krvi. Naši předkové se potom regenerovali ve spánku a příštího dne zase vstávali zdraví a čilí.

Stresová reakce může probíhat u některých geneticky daných stresorů i podvědomě. K tomu dochází například při velkém horku, chladu, v těsných prostorách nebo při hluku. Připusťme tedy fakt, že **stres sám o sobě není škodlivý**.

Známe dokonce situace, že pokud všední den nenabízí dostatek podnětů nebo stresorů, pak si je sami uměle vytváříme. To je jeden z důvodů, proč lidé skáčí bungee jumping, lezou po skalách, mladiství páchají výtržnosti, některé ženy sledují horory a řada dalších věcí. Jinými slovy, potřebujeme si (samo-zřejmě v různé míře) čas od času vyzkoušet, že jsme připravení, že je vše v pořádku.



Odpověď na otázku, zda stres je nebo není škodlivý, není vůbec jednoduchá. **Pokud jsou však stresové reakce vyvolávány příliš často bez možnosti jejich odbourání, mohou být až životu nebezpečné!**

V první řadě není jednoduché stanovit, co všechno vlastně stresové reakce může vyvolat. Některé situace jsme již vyjmenovali. Obecněji lze říci, že sem můžeme prakticky zařadit všechny emocionálně vypjaté situace. To znamená, že kromě událostí jako jsou smrt v rodině, rozvod, ztráta zaměstnání, nemoc, rozchod a hádka sem patří i situace jako dovolená, svatba, Vánoce, narození dítěte, oslava životního jubilea, nástup do nového zaměstnání, maturita a další nevyhraněné situace jako život bez partnera, rozpor mezi požadavky zaměstnání a potřebami rodiny, a podobně. Nepatří sem tedy pouze situace tragické, fatální a nepříjemné, ale i takové, které na první pohled mohou působit jako radostné a pozitivní.

Druhou skupinu stresorů (možná ještě závažnějších tím, že jsou méně nápadné) tvoří takové ty **drobné ale chronicky a dlouhodobě působící stresy** a činitele, které si mnohdy ani příliš neuvědomujeme. Mohou jimi být nepříjemná atmosféra na pracovišti, hluk, nedostatek světla a další pracovní ergonomický diskonfort, nevhodně uzpůsobené prostředí, pravidelné, i když příliš nevyhrocené konflikty s klienty, mnoho těžkých úkolů, monotónní a špatně hodnocená práce a další.

Vraťme se však o kousek zpět. **Co se s námi děje v okamžiku, kdy je naše tělo připraveno jako napjatá pružina k boji** a náš boj se nemůže uskutečnit, protože jsme solidními úředníky a varianta chytit nepříjemného klienta nebo šéfa pod krkem, bojovat ve stylu pravěkých mužů je společensky nepřijatelná? Jak reaguje tělo na vyplavenou energii a stresové hormony v okamžiku, kdy je nemá možnost odbourat přirozenou cestou, tedy fyzickou prací – pohybem?

Jedním z důsledků již zmiňovaného zrychlení tepu a zúžení cév je krátkodobé zvýšení tlaku krve. Pokud je tělo takto nuceno reagovat chronicky, zakládá si ve svém důsledku na tzv. esenciální hypertonii, hlavní rizikový faktor pro infarkt myokardu.

Časté a neuvolněné napětím kosterního svalstva, při kterém se svaly automaticky silněji napnou a zatíží obratle i klouby, může způsobovat kloubové obtíže (například v kolenních kloubech), napětí a bolesti v týle a v kříži. Ne náhodou patří poškození obratlů, vedle koronárních onemocnění, k nejčastějším manažerským nemocem. Působí zde trvalý pracovní stres, nedostatek pohybu a dlouhé vysedávání se špatným držením těla.



Neodbourané stresové hormony a energie se obrací proti organismu a napadají ho na nejslabších místech. Těmi může být u někoho žlučník, u jiného žaludek. Literatura hovoří také o novém zneklidňujícím trendu, který uvádějí patologická oddělení univerzit západních průmyslových národů. Jeho předmětem jsou stále častěji se objevující zvětšené nadledvinky a zvláště jejich kůra u pitvaných mrtvol. Kůra nadledvinek vytváří stresové hormony kortizol a kortizon.

Pokud stresová reakce probíhá v těle příliš často a bez dostatečné regenerační fáze, začíná dřev a kůra nadledvinek růst. Navzdory tomuto zvětšení již dřev nadledvinek na výrobu stresových hormonů nestačí a může vést po určité době k vážnému poškození orgánů.



Nevyplavená energie a stresové hormony, pokud působí příliš často a bez možnosti odbourání, se stávají pro náš organismus doslova jedem. A to jsem zmínil pouze některé z mnoha možných zákeřných důsledků strašáku jménem stres. Pomlčel jsem o psychických důsledcích, kam mezi nejčastější můžeme zařadit podrážděnost, depresi, ztrátu motivace a další.

Nechci vám sahat do svědomí, ale neodpustím si v tuto chvíli jednu poznámku. Řada lidí zaměstnaných právě v oblasti pomáhajících profesí (sociální pracovníci, učitelé, psychologové a další) řeší často napětí vyvolané různými stresory kávou nebo cigaretou. Když se však podíváme na fyziologickou reakci organismu zjistíme, že jak kofein, tak i nikotin ještě více zužují cévy a vedou k dalšímu zvýšení krevního tlaku. Každý kuřák vám řekne, že se po cigaretě uklidní. To již je ale problematika závislosti a signálů, které vysílá mozek zvyklý na pravidelný přísun své dávky nikotinu. Nebudeme tedy směřovat dvě různé věci. Zato nechci opomenout alkohol. Ten sice vede k rozšíření krevního řečiště, ale ve svém důsledku také ke zvýšení tlaku krve.

Prvním signálem, že není něco s organismem v pořádku, jsou **poruchy spánku a poruchy v oblasti sexu**. Z hlediska obsahu a náplně tohoto časopisu taktně pomineme oblast sexu a podívejme se na náš spánek. Poruchy spánku jsou častým příznakem stresu a jistě je zažil v nějaké míře každý z nás. Skutečnost, že jaksi nemůžeme usnout a problém se nám stále „honí v hlavě“, by ještě nabyla tak hrozná. Věc je ve skutečnosti daleko horší. Náš

organismus je totiž v této oblasti vyladěn tak nedokonale, že nedokáže rozeznat skutečný stres (např. skutečnou hádku s klientem) od naší noční můry (přemítání o této hádce a jejích řešeních, strachu ze zítřejší zkoušky apod.) Co z toho plyne?

Organismus spustí stejný „poplach“ stresové reakce jako při skutečné hádce, při skutečném útoku či třeba zkoušce. A opět tu máme známý kolotoč adrenalin, kortizol, kortizon, prokrvení ,.... A vy se pak převalujete v noci v posteli, nepřirozeně čilí, i když unavení, a marně se snažíte zaplašit kolotoč nutkavých myšlenek. Když připomenu, že tento stav nastává nejčastěji po odeznění nejhlubší fáze spánku, tedy okolo druhé až čtvrté hodiny ranní, jistě budete vědět o čem mluvím. Ráno pak vstáváte nevyspalí, podráždění a znovu stresováni. Fyziologie našeho organismu si prostě vybírá svoji daň.



Všechny výše uvedené příznaky jsou samozřejmě individuální a jejich hloubka závisí na mnoha faktorech. Protože je však mezi vámi řada žen, bylo by možná zajímavé konstatování, že **ženy reagují na stres spíše pasivně, muži se naopak při stresu chovají spíše aktivně.**

Co to ale znamená reagovat na stres ? Jaké jsou možné strategie překonání stresu? Jak se vlastně vyvarovat výše uvedeným následkům a katastrofickým scénářům v době, která se stresory jen hemží?

První, ale nejtěžší radou je: **pokuste se některým stresorům vyhnout.** Tato rada je opravdu nejtěžší a člověk ji většinou ocení až po vlastní špatné zkušenosti. Je to rada, která apeluje na váš hodnotový žebříček, na zdraví jako přední devizu vaší kvality života a možná i možnosti vzdát se některých materiálních požitků za cenu více klidu a odpočinkem stráveného času. Na účinnost této rady se neptejte podnikatelů a kapitánů průmyslu, kteří se proti ní denně prohřešují, ale lidí kteří prodělali infarkt nebo jinou nemoc, která je přinutila zastavit se a přehodnotit vztah ke svému tělu.

Rada druhá, na první pohled jednodušší: **holdujte pohybu a odbourejte nahromaděnou energii.** Nejjednodušší způsob, jak se zbavit stresu, je pořádně se unavit fyzickým pohybem. Nemusíte samozřejmě v padesáti začít běhat po sídlišti v trenkách nebo chodit do posilovny. Stačí začít třeba tím, že vykročíte z práce domů pěšky a nepojedete autobusem, večer se místo televize půjdete projít, případně zahrnete do svého života pravidelné návštěvy bazénu. Jak vidíte, nemusí být tyto aktivity ani příliš cenově náročné, zato však účinné. Pokud se vám teď v hlavě honí otázka, kde na to máte vzít čas při práci v zaměstnání a doma, při dětech a dalších nutných zařízování, doporučuji znovu přečíst radu číslo jedna. Pokud však vám není rady – není vám ani pomoci.

Existují samozřejmě i rady komplexnější a složitější. A protože předpokládám, že je mezi vámi více žen (a muži mi snad pro tentokrát odpustí), vybral jsem pro vás určitou širší škálu reakcí, jak ženy hodnotí svoje reakce na stresy.

Zkuste se nad nimi zamyslet a zakroužkujte všechny, které jsou i vašimi řešeními :

1. Zkusila jsem udělat něco dobrého pro své tělo (např. pomocí pohybu, zdravé výživy).
2. Řekla jsem si: „Vždyť to není tak zlé!“
3. Myslela jsem na někoho, komu se vede ještě hůř než mně.
4. Zkusila jsem myslet na něco jiného (např. televize, četla jsem, hovořila o něčem jiném).

5. Pro povzbuzení jsem se věnovala věcem, které velmi dobře umím.
6. Myslela jsem na nějaký velký úspěch.
7. Pomyslela jsem si: „To se mohlo stát jenom mně!“ a dělala jsem si výčitky.
8. Řekla jsem si: „Já jsem tu situaci nezavinila!“
9. Ještě dlouho mi to leželo v hlavě.
10. Předsevzala jsem si, že se příště do takové situace nedostanu.
11. Nejradši bych byla utekla.
12. „Hodila jsem se marod.“
13. Byla jsem deprimovaná a cítila jsem se prostě strašně!
14. Co jsem v takové situaci měla dělat? Vůbec nic!
15. V takových situacích se uklidňuji čokoládou!
16. Kouřila jsem a pila víc než jindy!
17. Vzala jsem si prostředek pro uklidnění.
- 18: Byla jsem agresivní (pohádala jsem se a práskala dveřmi).
19. Pomyslela jsem si: „Tak se přece seber!“
20. Vypovídala jsem se u někoho, komu důvěřuji.
21. „Zakuklila jsem se“ a nechtěla jsem nikoho vidět.
22. Trochu jsem sama sebe politovala.
23. Moje tělo zareagovalo (např. žaludek, srdce, krevní tlak, páteř a klouby, kůže, imunita).
24. Podnikla jsem aktivně něco proti příčině stresu, aby se něco takového již nestalo.

Nyní se podívejte na podrobné vyhodnocení svých odpovědí. Najdete v nich něco společného, něco co se opakuje, Něco, co vám sice funguje, ale sami víte, že to není právě to, co by posilovalo dlouhodobě vaše zdraví a životní rovnováhu ? Nebo naopak máte mechanismy které považujete za správné a fungují i z hlediska vaší duševní i tělesné hygieny? Pojdme se na některé věci podívat společně jak aktivně stresu čelit...

Aktivně proti stresu.

V první řadě je pro úspěšné překonání stresu bezpodmínečně nutné **hodnotit realisticky sebe i své okolí**. Uvědomme si, že události mají nejenom subjektivní význam (právě pro nás), ale i objektivní (ve vztahu a hodnotitelný vzhledem k našemu okolí). Řada lidí má zvláště v prvních chvílích tendenci přeceňovat význam vzniklých problémů a možných následků. Na druhou stranu ale ani přeceňování vlastních schopností, nebo podceňování nároků samo o sobě není vhodné a vede často ke vzniku stresu.

Pro zjednodušení si rozdělíme stresové situace na dvě velice hrubé skupiny.

Na skupinu kterou nazveme třeba - **velké fatální stresy a na skupinu - chronických denních situací**. Nechci tím nijak podceňovat každodenní působení nepříznivých vlivů okolí, může ve svém důsledku působit ještě hůře než jedna velká nárazová stresová situace, ale lépe se nám budou hledat řešení.

Mezi **fatální stresy** bych zařadil situace které často podstatně ovlivňují další dění, plány a běh našeho života. Můžeme sem zařadit např. úmrtí někoho blízkého, vážná nemoc, rozvod, vážná autonehoda, velká finanční ztráta, a jiné velice nepříjemné situace.

Pokud se taková situace stane navíc zcela nečekaně (jak se říká „ rána z čistého nebe“), zastihne nás nepřipravené a máme mnohdy i oprávněně pocit, že se nám hroutí svět. Často

z těchto situací nevidíme v prvních dnech ani žádné východisko. Ve většině podobných případů je vhodné a máte na to právo cítit se opravdu nemocný.

Řada lidí má v této situaci tendenci začít něco dělat, snažit se zapomenout, vytížit myšlenky jinou prací. Tato reakce však může být nebezpečná, protože často znamená jakési zatlačení nezpracované situace kamsi do podvědomí. Vzniká tak reálné nebezpečí pozdější somatizace, která nás může zaskočit klidně až po měsících či letech.

Za všechny bych mohl uvést jeden **příklad z poradenské praxe**, kdy jedna moje klientka prožila ve svých pubertálních letech nepříjemný sexuální kontakt hraničící se znásilněním. Protože se obávala rodičům nebo přátelům se svými potížemi svěřit, potlačila všechny reakce a snažila se pracovat, zapomenout a žít normálně dál. Až po několika letech se v oblasti jejích partnerských vztahů začaly objevovat problémy, které přerostly v časté problémy v komunikaci s okolím. Postupně se u ní objevovaly deprese, poruchy soustředění, ztráta motivace a různé somatické potíže. Teprve později se ukázala spojitost jejího stavu s uvedeným zážitkem který nezpracovala a který si začal vybírat svou daň. Tato mladá žena je již dnes naštěstí v naprostém pořádku a lze říci že tento případ je samozřejmě určitým extrémem, přesto výše uvedená slova platí.

Nebojte se zajít k lékaři, svěřte mu, co se vám stalo a požádejte ho, aby vás nechal **pár dnů doma**, případně požádejte na první dny o nějaké uklidňující prostředky. Problém tím nevyřešíte, ale budete mít čas zotavit se z prvního šoku. Jestli si vzpomenete, našli jste toto řešení i v našem výčtu (hodila jsem se marod, vzala jsem si prostředek na uklidnění).



Raději v těchto dnech **nesedějte za volant** a nevykonávejte práce, které vyžadují plné soustředění. Při velkých problémech je navíc vhodné vyhledat pomoc odbornou – psychologa nebo psychiatra. Nesnažte se však doma uzavírat do samoty. Máte-li ve svém okolí kamaráda, kamarádku nebo nějakou důvěrnou osobu, využijte případné nabídky a pokud to pro vás bude jen trochu možné, hovořte s nimi o svých problémech.

Pokud jste totiž schopni o svých problémech hovořit, jste již na dobré cestě k řešení a uzdravení. Tato forma laické psychoterapie má svoji dlouhou historii a řekl bych že je stále nedocenená. Řeč je totiž základním produktem myšlení skrze ni formulujeme své myšlenky a to nás vede k určitému pochopení vzniklé situace, ať je sebesthorší a hledání určitých řešení. Teprve postupně si začnete přibírat úkoly a navracejte se k běžným denním povinnostem. Každá situace má své řešení a východisko, pokud dokážeme nalézt odstup a nadhled.

Nyní se vraťme ke druhé skupině **malých chronicky působících stresů**, které pro většinu z nás budou naštěstí typičtější. Každý člověk potřebuje uspokojovat určitý systém potřeb, mezi které neodmyslitelně patří - zažívat úspěch. Ať již je to v práci či v běžném životě. Když se zamyslíme a podíváme na svůj každodenní rozvrh dne, neměly by zde chybět části jako je spánek a aktivní odpočinek.

Základní potřeby mezi které patří harmonicky vyvážená strava, dostatek kvalitního spánku, uspokojená potřeba sexu jsou základní podmínkou pro fungování našeho organismu. K nim přistupuje další, kterou je potřeba bezpečí.



Bezpečí a schopnost orientace v dění jsou velice důležité atributy, protože nám dávají pocit určité jistoty že věci fungují jak mají, že je vše v pořádku a že nemusíme tím pádem spouštět nechvalně známé stresové reakce.

V praxi to znamená, že pro nás jsou bezpečné situace které známe, mnohokrát jsme je zažili a zvládli, probíhají dle stejného schématu a plánu. Na rozdíl od nich jsou pro některé z nás nepříjemné situace nové, neznámé, nezvyklé. S nimi se pak pojí stavy jako třeba strach a tím známé stresové reakce.

K posílení naší jistoty bezpečí patří také určité **rituály** a to ať již v našem soukromém životě, nebo v zaměstnání. Mezi nejjednodušší **rituály** patří i **pravidla hry**. V zaměstnání to znamená znát přesně svoje **práva a povinnosti, kompetence a zodpovědnosti, mít přesně stanovenou pracovní náplň**. Přesná pravidla nám svým způsobem dávají svobodu a jasné mantinely. Je to jako při sportovní hře, kde oba týmy znají přesně pravidla a řídí se jimi. V soukromí patří mezi rituály běžný a pravidelný rytmus domácnosti, společné trávení volného času, komunikace a obřady spojené například z různými svátky a výročími.



A tím již se dostáváme do **další důležité potřeby člověka, a to je potřeba sounáležitosti a ostatním lidmi, potřeba mít přátele, udržet si přízeň nadřízených, uznání kolegů**.

Člověk je tvor sociální, již ve starověku se zdržoval v tlupách a podobných společenstvích, od narození je oklopaný těmi nejbližšími a bez sounáležitosti s ostatními lidmi by nebyl schopen přežít. Proto je dobré nejenom udržovat si přátele, ale mít i kontakt s ostatními lidmi. Uzavírání se do samoty před lidmi je vždycky určitým znakem, že s jedincem není něco v pořádku. Často se zde objevují deprese či nějakou psychickou nemoc. Kontakt s lidmi je nám navíc prostředkem ke korigování našich názorů a postojů. V souvislosti s tématem stresu a vyrovnáním se s ním chci poukázat na to, že neexistuje situace, se kterou by se někdo jiný již nesetkal a případně ji někdy neřešil. Z problému, který subjektivně vidíme momentálně jako neřešitelný, se může stát jakási občanská zkušenost.

Česky řečeno: sdělená bolest se stává poloviční bolestí. Sem patří i dobré řešení typu : Vypovídala jsem se u někoho, komu důvěřuji oproti - zakuklila jsem se a nechtěla nikoho vidět, které bych z výše uvedených příčin příliš nedoporučoval.

Další důležitou potřebou člověka je již zmíněná **potřeba uznání**. Neznamená to nějaký narcismus či sebestřednost, ale mít o sobě dobré mínění podporované druhými.



Proto je velice důležité vybudovat si ve svém životě více prostředků, kde jsme schopni **dostávat od svého okolí zpětné vazby o své úspěšnosti**. Těchto prostředků může být celá řada. Patří mezi ně samozřejmě rodina, přátelé, zaměstnání ale i sport a nezastupitelně i koníčky. Nespolehejte na jediný byt' silný zdroj uspokojování těchto potřeb. Jinými slovy: pokud se například zamilujete a budete-li mít tendenci trávit se svým blízkým maximum času, neztracujte ostatní přátele, nevzdávejte se koníčků které vás dosud uspokojovaly. Omezte je, ale nepalte mosty a udržujte kontakty..

V případě problémů nebo zhroucení třeba toho to stavu vám mohou být vítanou pomocí. Neztracujte své **koníčky** a mimopracovní aktivity i v případě, že se rozhodnete podnikat, momentálně se vám daří a máte pocit, že jste velice úspěšní. Jako koníčky si totiž logicky vybíráme aktivity, ve kterých jste úspěšní, které vás posilují a dodávají vám energii. Málo kdo si udrží jako dlouhodobý koníček aktivitu, ve které uvidí, že se mu nedaří, na co je například nešikovný.

Pokud tedy máme více takovýchto zdrojů dodávání energie a zpětného posilování sebedůvěry, nemělo by se stát, že například problémy v zaměstnání nebo v rodině v nás vyvolají tak silné stresové reakce, které povedou např. až k nemoci. Lehce si vykompenzujete neúspěch v jedné oblasti, úspěchem v ostatních.

Posledním článkem tohoto řetězce potřeb je **potřeba seberealizace**. Zahrnuje v sobě pojmy sebenaplnění, maximalizace vlastního potenciálu prostřednictvím sebevyjádření a tvořivosti.



Seberealizace není nic jiného než opravdová víra v sebe, ve své schopnosti a dovednosti. Vědci dnes již nejsou na pochybách, že psychika výrazně ovlivňuje i naši stránku tělesnou. Běžně jsou uváděny příklady tzv. placebo efektu, což ve zjednodušení znamená asi něco v tom smyslu jako: věř a víra tvá tě uzdraví.

Nechci se na tomto místě nijak dotýkat různých léčitelů, ale léčebné úspěchy řady z nich jsou založeny právě na tomto principu. Na druhou stranu tento jev platí i obráceně. Jestliže si nebudeme věřit, reálně vytváříme situaci, aby se splnily naše katastrofické scénáře. Prakticky to znamená, že jestliže máme panické obavy ze selhání, připravujeme organismus na to, abychom opravdu selhali. Stres navíc prokazatelně ovlivňuje náš imunitní systém. Samozřejmě v negativním slova smyslu.

Oslabený organismus pak snáze podlehne virové nákaze které můžeme být vystaveni. Jistě si sami, nebo ve svém okolí najdete případ který to potvrzuje,

Ve výše uvedených odstavcích jsme prakticky vyjádřili určitou pyramidu lidských potřeb podobně, jak byste je našli i v různých motivačních teoriích.. Čím lépe dokážeme uspokojit své potřeby podle tohoto systému, tím méně dáváme šanci působení stresu a jeho následků.

První pomoc při akutním stresu



Jsou však situace na které nejsme a nemůžeme být připraveni, jsou velice intenzivní a masivní, na stres musíme reagovat okamžitě, někdy na naší reakci závisí celý další vývoj a průběh dalších událostí. Co tedy dělat v takové situaci ?

1. **V akutním stresu nikdy nic nerozhodujeme nebo se nesnažíme něco řešit. Výjimku tvoří situace kdy jde o záchranu života apod..**
2. **Počítejte v klidu do deseti....dvaceti..až se dokážete trochu zklidnit**
3. **Soustřeďte se na svůj dech a pomalu zhluboka dýchejte nosem, prodlužujte výdech.**

Pokud jste v místnosti :

- vstaňte a projděte se, zkuste jít mimo místnost - ven, na chodbu, na WC, někam, kde budete chvíli sami
- je-li to možné, opláchněte si obličej studenou vodou
- podívejte se z okna a pozorujte oblohu okolní krajinu, svět je krásný, zajímavý...
- v klidu pomalu vypijte sklenici chladné vody, soustřeďte se na pocity při polykání
- narovnejte páteř, přivřete oči a pomalu zhluboka dýchejte

Pokud jste právě venku

- rozhlédněte se a pozorujte krajinu a vaše okolí
- prohlédněte si oblohu, uklidňující je pozorování plynoucích mraků nebo korun stromů, letících ptáků apod.
- pokud máme možnost, opět se pomalu napijeme vody a soustředíme se na pocity při pomalém polykání
- soustředíme se na uvolňující dýchání, dýcháme zhluboka a prodlouženým výdechem



Stres z role manažera

U vedoucích pracovníků může být jedním ze stresových faktorů samotná řídicí role či role vůbec, ve kterých každodenně vystupují. Rolí zde rozumíme sociální roli, neboli určitý očekávaný způsob chování. Plníme-li svoji roli podle očekávání okolí správně, tak od nich také dostáváme adekvátní zpětnou vazbu a cítíme se dobře a spokojeně. Neplníme-li naopak svoji roli dobře, nebo je-li očekávání okolí jiné, je tato zpětná vazba negativní a od nás se očekává změna. Role manažera či vedoucího v sobě skrývá často dvojjakost a nutnost chovat se často v opačných pólech. Jinak vůči nařízeným a jinak vůči podřízeným ve svém týmu. Ale myslím, že tento fakt každý zná a není potřeba jej podrobně rozebírat.

Stres nějaké řídicí **role** můžeme zmenšit či optimalizovat změnou struktury rolí a to různými způsoby:

a) **Zúžení rolí - laťka nároků na vlastní chování a počet rolí se sníží....**

Nejsou některé naše požadavky maximalistické? Nebereme si toho na sebe moc ?

b) **Delegace kompetence - provádění některých jednotlivých úkolů se přenesou na druhé nositele rolí.....**

Musíme skutečně tento úkol realizovat my? Neudělá ho někdo stejně dobře, nebo dokonce lépe bez nás či za nás ? Nemůžeme se v této době věnovat něčemu důležitějšímu, koncepčnějšímu ?

c) **Zřeknutí se: vzdáme se vztahů mezi jednotlivými rolemi**

Je skutečně potřebné z hlediska našeho postavení účastnit se práce této komise, atd.?

d) **Rozšíříme určité vztahy rolí a zároveň se vzdáme jiných**

Není efektivnější na některé úrovni více komunikovat a naopak nestačí o jiné činnosti dostat pouze zprávu?

e) **Vybudujeme hranice proti dalšímu zvětšování našeho systému rolí**

Můžeme si dovolit ještě další funkci či roli aniž bychom vytvářeli nadměrný stres a ztráceli efektivnost ?

f) Vytvoříme hranice proti zvýšení dosavadních požadavků na role

Stačíme na další kompetence při rozšíření role, bude to zodpovědné vůči sobě, okolí i vůči vlastnímu úkolu který z ní plyne?

Velmi často se u manažerů setkáme s pojmem: **tlak na výkon**. Dnes se již více a to v pozitivním smyslu právě s naší problematikou mluví o úspěchu z výkonnosti. Jsou skupiny manažerů, kterým se potřeba výkonu stává doslova drogou a bez určitého napětí dokážou jen obtížně žít. V této souvislosti chceme naznačit, že je opět potřeba rozlišovat mezi mírou, která působí pozitivně a mírou, která vyloženě škodí.

Přiměřená míra výkonnostního principu přináší radost, přivádí do nálady, která zvyšuje sebehodnocení. Roste sebedůvěra, která nám pomáhá v plnění dalších úkolů a dosahování našich cílů. Z tohoto pohledu je “přiměřený stres” zkušebním prvkem našich schopností a naší výkonnosti a pomáhá nám, abychom se posuzovali a cítili lépe.

Zde je potřebné upozornit na často se vyskytující jev, kdy vedoucí pracovník nechápe předcházející myšlenky a domnívá se, že pro výkonnou práci svých podřízených či řízeného týmu je potřebné vytvořit tvrdý tlak. Někdy se i tito lidé chlubí, že pod velkým tlakem dokáží ze svých podřízených vyždímat maximum.

Toto pojetí **vedení pracovního týmu** je většinou spojeno s **autoritářským řízením**. Šéfové tohoto typu jsou neoblíbení, vytvářejí nespokojenost ve firmě a mnohdy je tato metoda i příčinou konce jejich kariéry.

Špičkové firmy uvedený výkonový trend opustily, protože přišly na to že často uměle vytvořený hektický tlak a shon naopak může vést k nekvalitním pracovním výkonům.

Zde se dostáváme k jádru věci: jako manažer musíte dbát o to, aby nejen vaše míra stresu byla na “přiměřené” úrovni, ale odpovídáte i za míru, které vystavujete své podřízené.

- **Co můžu udělat pro snížení stresové zátěže mého týmu?**
- **Nevytvářím sám zbytečný tlak na své podřízené?**
- **Čím mohu prospět pro zlepšení pracovní atmosféry naší organizace?**

Dobří manažeři své podřízené motivují a vědí, že spolupráce a vzájemnost v dnešní složité situaci je pro organizaci prospěšnější než práce v atmosféře tlaku, dělání “pořádku” apod. Pro tým je důležitá tvořivost, vnitřní klid a uvolnění od přehnaného stresu. To by měl uplatnit každý, kdo chce mít úspěch.



Mluvíme v této souvislosti z hlediska vedení pracovního týmu o **demokratickém stylu řízení**. Šéf nejen práci zadává, ale také ji kontroluje a je v neustálém kontaktu s podřízenými. Naslouchá nápadům, společně je zvažuje a vytváří podmínky pro jejich realizaci. Nejen oznamuje, ale i vysvětluje, proč se určité řešení nepoužije. Musí umět ocenit zásluhy podřízených a přiznat vlastní chyby a samozřejmě měl by také dobře znát sám sebe. Při hodnocení může veřejně chválit i jednotlivce, ale veřejně kritizuje jen svoji a týmovou práci.

Uvedené velmi souvisí s corporate culture a corporate identity, viz marketing nebo s pojmem QWL (quality of work life). Vysoká **kvalita pracovního života** znamená: mít dobré nadřízené, dobré pracovní podmínky, dobrý plat a sociální výhody, a zajímavou, podnětnou a užitečnou práci.

Riziková řešení našeho stresu .

Aby byl náš výčet a reflexe vašich voleb řešení stresu úplný, zastavím se ještě u odpovědi typu : „**vzala jsem si čokoládu**“. Může mít řadu podob a některé ženy je docela důvěrně znají. Odborníci na psychoanalýzu by vám řekli, že jste ustrnuli na určitém stupni psychosexuálního vývoje. Že se jedná o jakési **náhradní uspokojování vašich potřeb**. Že se jedná o určitou neurotickou reakci. Pokud rodiče dají malému dítěti k uklidnění rohlík je to v pořádku. U dospělého člověka je to trochu složitější a pokud se jedná o pravidelné východisko z podobné situace není to příliš ideální. Na druhou stranu je dobré udělat občas něco příjemného pro sebe. Některé ženy to dobře znají, může to být návštěva solária, masáž, jít si zaplavat, případně si udělat radost nějakým dárkem.

Ještě komplikovanější jsou **drogy**. Ať již se jedná o ty státem tolerované a dá se říct bez velké nadsázky i podporované mezi které **patří alkohol, cigarety** a možná i **káva**. A nebo skupinu začínající **barbituráty** a končící heroinem a dalšími tvrdými drogami. Drogy , a teď myslím oficiálně nabyté (abych mezi státem tolerované propašoval i různé medikamenty od lékaře), mohou řešit momentální krizi a šok organismu, nejsou však řešením, nepostarají se ani o vyřešení naší situace a navíc si zakládáme na bludný kruh závislosti, který k našim problémům může přidat další a daleko závažnější.



Na druhou stranu mějte na paměti, že řešení a vyřešení těžkých situací zůstane na vás. Ostatní (ať již laici či odborníci) vás mohou podpořit, podržet, pomoci projít úskalími řešení, ale vlastní práce na řešení zůstane na vás. Tato zásada platí jak o potížích v zaměstnání, tak i v soukromém životě.

Stres také vzniká, když se naše životní cíle již nekryjí s našimi potřebami.

Jsou-li tyto cíle příliš vzdáleny našim skutečným potřebám, pak vzniká stres, který je pro život nebezpečný, protože bere radost ze života. Důležité je si uvědomit, že my sami máme značný vliv na rozhodnutí o tom, které z cílů, jež před nás realita nebo jiní lidé postavili, si vezmeme za své a to ať jako krátkodobé či dlouhodobé.



Proto při hledání, jak z toho napětí ven, musíme začít u závažných otázek jako:



- **Kdo jsem a odkud kam kráčím?**
- **Jaké jsou mé opravdové potřeby?**
- **Čeho chci v životě dosáhnout?**

Přitom si uvědomíme, že není potřeba a pro řízení stresu ani není nutné najít vyčerpávající odpovědi. Ostatně stoupenci různých východních i západních filosofí by nás přesvědčili, že vyčerpávající a komplexní odpověď na tyto otázky asi neexistuje.

Přesto nyní můžeme získat tušení, že asi není vše v pořádku. Není potřeba se z toho dále stresovat neboť s takovým tušením, které si příliš připouštíte, může být život nebezpečný. Berme to, že je to jako první pozitivní zjištění, jako dobrý důvod pro to, abychom se pokusili věci změnit.

Nechťjme však změnit najednou celý život. Podobný úkol přinese na počátku jen dodatečný stres (př.: kuřáci a novoroční předsevzetí, okamžitá strohá redukční dieta atd.) a výsledek bývá v těchto případech značně nejistý.

Ve stresu jsou většinou lidé, kteří před sebou hrnou řadu úkolů a proto není potřeba další úkoly přidávat a dělat život v tomto případě ještě složitější, ale naopak stresovou hladinu a nejlépe i ony úkoly snížit.

Nedělejme proto zpočátku radikálně nic, ale zvažme zda nemůžeme naše potřeby aktivně usměrnit a některé zbytečné úkoly prostě vyřadit, zanechat jako nepotřebné a dosáhnout tak prvního velkého úspěchu v řízení stresu.

- Je skutečně potřebné určitý problém akutně řešit?
- Musím to dělat skutečně já, není to věcí či rolí někoho jiného ?
- Je to v mé kompetenci?
- Nepřekážím při řešení úkolu svému podřízenému?
- Nevyřeší to dobře i bez mé účasti?

Protože jsme právě dosáhli prvního malého, ale hmatatelného úspěchu v našem boji proti stresu, je dobré se pochválit, povzbudit se do další činnosti: Je to dobré, právě jsem zlikvidoval jednu hloupost a hned je to lepší a můžeme jít v pohodě dál.

Mít se rád za dobrou věc a i když je to maličkost, pochválit se - to velmi pomáhá a upevňuje chuť do života.

Vlastní vnitřní přiměřené ocenění všeho dobrého, co jsme udělali a zhodnocení toho, co jsme nestihli bez sebeobviňování a trestání se (je samozřejmé, že se vždy vše nepovede) nám velmi pomůže v našem startu. Podobná klidná rekapitulace s pozitivním hodnocením bez dalších hlubších rozborů je zejména vhodná krátce před spaním.

I cesta z tzv. začarovaného kruhu vede ven přes pozitivní myšlení, pochvalu, za to co je dobré a dá se chválit. Je nutné ovšem mít pro dobro otevřené oči.

Pokud dostaneme nějaký nový úkol, budeme muset vykonávat nějakou novou činnost, nenecháme si tedy ohrozit radost ze života. Zvážíme, zda je to v souladu s našimi cíli a pokud ano, naplánujeme si, jak to budeme řešit, abychom vše vykonávali méně stresově. Změnou našeho postoje ke stresové situaci můžeme hodně dosáhnout a v jejím navozování nám mohou pomoci i vhodné metody jako autosugesce či relaxace. Ale o tom se dozvíte v jiném manuálu této řady.

Cvičení k tématu



Cvičení 1:

Stres test

|Vyzkoušejte si v našem testu, jak velký máte v životě stres...

Odpovídejte: **1...téměř vždy, 2...často, 3...příležitostně, 4...málokdy, 5...nikdy**

1. Jednou denně mám vyvážené, výživné teplé jídlo.
2. Nejméně čtyři dny v týdnu spím 7-8 hodin.
3. Mám v životě lidi, kterým jsem já a oni mně sympatičtí.
4. Mám nejméně jednoho blízkého člověka v okruhu 70 km, na kterého se můžu spolehnout.
5. Nejméně dvakrát týdně intenzivně cvičím.
6. Denně vykouřím méně než polovinu krabičky.
7. Vypije méně než 5 drinků alkoholu týdně.
8. Má váha odpovídá výšce.
9. Mám finanční příjem zabezpečující mé základní potřeby.
10. Získávám sílu z víry v Boha, vesmír apod.
11. Pravidelně chodím do klubu, do společnosti.
12. Mám okruh známých a přátel.
13. Mám jednoho nebo více přátel, kterým se mohu svěřit.
14. Po zdravotní stránce se cítím dobře.
15. Mluvím otevřeně o svých pocitech, když jsem rozzlobený.
16. Pravidelně mluvím o problémech doma.
17. Minimálně jednou týdně dělám něco pro zábavu.
18. Využívám čas úsporně.
19. Piji méně než 3 nápoje s kofeinem denně (kola, káva, černý čaj).
20. Během dne si najdu čas na relaxaci nebo meditaci.

Sečtete body u jednotlivých otázek a odečtete 20.

Méně než 10 bodů - Se stresem se výborně vyrovnáváte....

Více než 30 bodů- Stres vás oslabuje, dávejte si pozor. U otázek zakroužkovaných číslicí 3 a více byste se měli zamyslet a provést změny...

Více než 50 Stres vážně ohrožuje vaše zdraví, změny ve vašem životním stylu jsou nutné...

Třiatřicet rad manažerům, ale nejen jim.

1. Umění vést druhé začíná u umění vést sama sebe !
2. Jak začít ? Začněte kdekoliv. Ono se pak ukáže, jak dál !
3. Dělejte správné věci správným způsobem v správné době !
4. Užívejte takového manažerského stylu (způsobu vedení), který odpovídá dané situaci, lidem, místu, době !
5. Staňte se přirozenou autoritou ! Především buďte důslední !
6. Dobrá pověst se těžce získává, ale lehce ztrácí !
7. Poznejte motivace druhých lidí a využívejte jich !
8. Udržujte se v kondici !
9. Přizpůsobte intenzitu své práce své výkonnosti!
10. Ovládejte se, racionalizujte situaci !
11. Neřešte situace, vytvářejte je ! Problémy se pak v nich vyřeší samy !
12. Krize je i způsob, jak se dostat dál a výš!
13. Nikdy nezbude čas na všechno !
14. Braňte svůj čas! Naučte se říkat NE !
15. Nedejte se tlačit urgentními úkoly !
16. Definujte si oblasti svých aktivit !
17. Stanovte si cíle, určete jejich priority a nemilosrdně je dodržujte !
18. Delegujte úkoly na své spolupracovníky, na své nadřízené - na všechny, na koho jen můžete!
19. Organizujte svůj disponibilní čas !
20. Nebojte se některé úkoly prostě neřešit ! Jak ? Jednoduše - hodte je do koše na papír !
21. Zamyslete se každý den nad svým díářem !
22. Chovejte se tak, jak je vhodné v dané situaci, ani lépe, ani hůře !
23. Naučte se rychle a efektivně učit ! Naučte se rychle číst ! Naučte se cizím jazykům !
24. Naučte se, jak neřešit problémy !
25. Síla je v tom, jak se snáší neúspěch !
26. Naučte se jednat s lidmi ! Naučte se taktiky jednání !
27. Při jakémkoliv jednání naslouchejte lidem a snažte se je pochopit !
28. Jedno malé pohlázení denně každému kolem vás !
29. Poznávejte lidi podle jejich způsobů nonverbální komunikace !
30. Naučte se, jak se nenechat zmanipulovat !
31. Postavte se pozitivně k jakékoliv nové myšlence. To ovšem neznamená, že ji musíte přijmout! Ale budete tím vytvářet tvůrčí klima.
32. Nevíte, jak dál ? Jděte na to úplně jinak!
33. Největší kapitál je kvalitní pracovní tým!

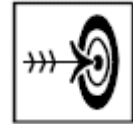
A poslední rada navíc ! - **První dojem, prvních pár minut mnohé rozhoduje!**

Relaxace a relaxační techniky

Cíl manuálu:

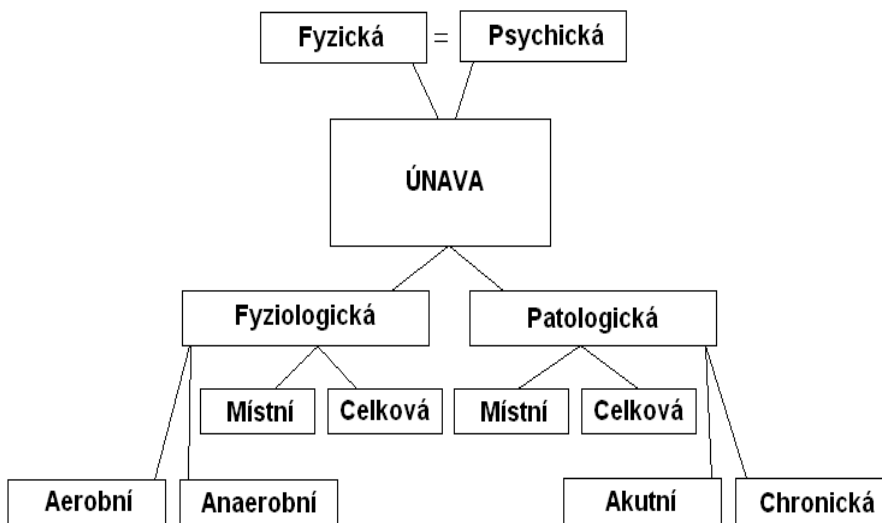
Po prostudování tohoto manuálu:

- dokážete definovat pojem únava a oddělit její druhy
- zorientujete se v mechanismech a principech relaxace
- pochopíte a dokážete popsat metodu autogenního tréninku
- budete znát co je Jakobsonova progresivní relaxace
- můžete si vyzkoušet imaginativní formy relaxace na příkladech



Každá činnost lidského organismu vede časem k únavě a úbytku energie. Míra a úroveň této únavy jsou dány především druhem činnosti. Únava je záležitostí celého organismu, postihuje mnoho funkcí najednou, ale i funkce koordináční řídící. Únava má vždy odraz i v duševní oblasti člověka, což se může projevit sníženou adaptabilitou, která může mít za následek např. podráždění a agresivitu.

Druhy únavy



Duševní a fyzická únava

Oba typy únavy jsou v úzkém vztahu. Velká tělesná únava snižuje duševní výkonnost a velká duševní únava snižuje tělesnou výkonnost. Duševní únava se vyznačuje neschopností soustředit se na daný problém, sníženou vnímavostí pro nové prvky, zpomaleným vedením podnětů, roztěkaností, zúžením zorného pole, špatným odhadem vzdálenosti. Negativní roli hraje duševní únava ve výkonu a to jak v individuálních, tak i kolektivních formách činnosti, kde je tento negativní vliv více zřetelný. Mezi projevy fyzické únavy patří pokles výkonu, změny fyzikálně chemické povahy a poruchami funkce regulačních soustav. Akutní únava se dělí na místní, celkovou a fyziologickou a patologickou.

Fyziologická únava je průvodním jevem jakékoliv činnosti, přesáhne-li zátěž hranice fyziologické tolerance organismu, vznikne kvalitativně vyšší stav, únava patologická.



Fyziologickou únavu můžeme dále rozdělit na místní a celkovou. Místní únava, nebo-li únava malých svalových skupin, se projevuje zejména svalovou bolestí a snížením síly. Vyskytuje se méně často než únava celková, má ale vždy dopad na celý organismus a tím celý výkon.

Celková únava má negativní vliv na nejen svalstvo, ale i na činnost endokrinních systémů a především nervové soustavy. Tyto negativní vlivy se projevují sníženou schopností koordinace, snížením kvality pohybových návyků a dynamických stereotypů, snížení kvality dostředivých a odstředivých vzruchů.

Aerobní (pomalu vznikající únava) vzniká při dostatečné dodávce kyslíku pracujícím svalům, kdy výkon je limitován kritickým poklesem glykogenu. Vytvíjí se při zatížení střední až mírné intenzity. Příčinou anaerobní (rychle vznikající únavy) je zase nadprodukce laktátu způsobující pokles pH což vyvolává v organismu následné reakce, které vedou ke vzniku únavy.

Posledním pojmem je **patologická únava**. Na vzniku nadlimitní patologické únavy se spolupodílí například inadekvátní zátěž, nedostatečná adaptace na danou zátěž, změny prostředí, aktuální zdravotní stav. My se v tomto manuálu budeme zabývat však spíše oblastí psychické zátěže a jejího eliminování. Jednou ze základních forem je relaxace.



Relaxace je v dnešní uspěchané době velice důležitá. Mezi nejdůležitější psychologické prostředky patří především slovo, emotivita, emoční vztahy a manipulace s prostředím. Cílem psychoterapeutických technik je hlavně zaměření se na omezení všech druhotných psychosociálních problémů. Relaxace by měla sloužit jako zdroj podpory a porozumění. Za velice podstatnou považují empatickou a abreaktivní formu, kdy si uděláme čas na to druhého vyslechnout a respektujeme jeho zážitky a pocity, dochází zde k odreagování pomocí ventilace.

Z tréninkové psychoterapie je dobře využitelný pozitivní nácvik, nácvik sebezprosažení, systematickou desenzibilizaci a nápodobu. Velmi důležité je naučení se bezděčného uvolnění. Velice vhodnými metodami uvolnění je např. Schultzův autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, Machačova autosugesce a různé techniky ukotvení.

Pomocí relaxačních technik se člověk brzy sám schopen zmírnit či zcela eliminovat psychické a tělesné napětí. Relaxační metody vycházejí z poznatku o vzájemné souvislosti mezi psychickým napětím, funkčním stavem vegetativního nervového systému a napětím kosterního svalstva.

AUTOGENNÍ TRÉNINK



Autogenní trénink je relaxační metoda v Evropě velice oblíbená a nejrozšířenější, spojuje v sobě principy relaxace, koncentrace, autosugestivního ovlivnění a systematického nácviku. Na základě svalové relaxace se snažíme dosáhnout psychického uvolnění a ovlivnění i orgánových funkcí, řízených vegetativní nervovou soustavou.

Relaxovaný stav je cílené prohloubené uvolnění v různých částech těla s cílem celkové relaxace a zklidnění. Během cvičení se navozují postupně pocity tíhy, tepla, vnímání vlastního srdečního rytmu, zaměření se na klidné, samočinné dýchání, pocity příjemně proudícího tepla uvnitř těla a pocity svěžesti a chladného čela.

Praktický nácvik

Nižší stupeň autogenního tréninku se skládá ze šesti cvičení, která se učíme postupně. Formule si opakujeme v duchu, aniž bychom pohybovali rty nebo si je představujeme beze slov. Jejich znění si lze upravit podle svého.

Cvičíme v pohodlné poloze vsedě (pozice kočičí) nebo vleže. Po úspěšném zvládnutí nácviku budete schopni relaxovat takřka v jakékoli pozici. Jedno cvičení trvá zhruba pět až deset minut a není vhodné délku jednotlivých cviků příliš prodlužovat, má se skončit i když se pocity nedostaví.

Pokud by některý cvik vyvolával nepříjemné pocity, je třeba od něho upustit. Lidé, kteří mají nějaké srdeční potíže by se měli o vhodnosti cvičení srdce poradit se svým lékařem.

Cvičíme alespoň dvakrát denně - ráno a večer, optimální je třikrát denně. Důležitá je pravidelnost. Vždy se nejdříve zklidníme. Při cvičení na lůžku před spaním je výhodné nechat relaxaci přejít ve spánek, jinak je nutné každé cvičení ukončit energickými vnitřními příkazy např.: Zhluboka nadechnout, otevřít oči.

PRVNÍ CVIČENÍ - POCIT TÍHY.

Začínáme vyvoláním tohoto pocitu v dominantní ruce (postup je pro praváky). Opakujeme si: Pravá ruka je těžká. Postupně přidáváme další formulky: Levá ruka je těžká - obě ruce jsou těžké. Pravá noha je těžká - levá noha je těžká - obě nohy jsou těžké. Celé tělo je těžké. Po dokonalém zvládnutí stačí vyvolat pouze souhrnnou představu bez opakování formulí (to platí pro všechny cviky).

DRUHÉ CVIČENÍ - POCIT TEPLA.

Nejdříve navodíme již nacvičený pocit tíhy a potom se koncentrujeme na myšlenku: Pravá ruka je příjemně teplá. Lze si pomáhat představami tepelného zdroje (kamna, slunce). Dále nacvičujeme pocit tepla v levé ruce, obou rukou, pravé noze, levé noze a nakonec v obou nohou.

TŘETÍ CVIČENÍ - KLIDNÝ DECH.

Po vyvolání pocitu tíhy a tepla se soustředíme na svůj dech. Opakujeme si formuli: Dech je zcela klidný. Pozorujeme ho, ale nesnažíme se ovlivňovat vůlí rychlost ani hloubku dýchání. Po úspěšném zvládnutí tohoto cviku budete schopni vnímat rytmus svého dechu aniž byste do něho zasahovali.

ČTVRTÉ CVIČENÍ - SRDCE.

Po provedení prvních tří cviků přiložíme pravou ruku na srdeční krajinu a opakujeme si: Srdce tepe klidně a pravidelně. Postupně se naučíme vnímat pravidelný a klidný rytmus srdce i bez přikládání ruky.

PÁTÉ CVIČENÍ - TEPLO V BŘÍŠE.

K naučeným cvikům přidáme další formulku: Do oblasti břicha (sluneční pleteně) proudí příjemné teplo. Cílem je uvolnit a zklidnit činnost orgánů v dutině břišní.

ŠESTÉ CVIČENÍ - CHLADNÉ ČELO.

Soustředíme se na čelo a opakujte si: Čelo je příjemně chladné. Vnímáme kontrast s prohřátým tělem. Můžeme si vypomoci představou proudícího vzduchu nebo chladného doteku.



SOUHRN

Zaujmout pohodlnou pozici - uvolnit se - zavřít oči.

Pravá ruka je těžká - levá ruka je těžká - obě ruce jsou těžké.

Pravá noha je těžká - levá noha je těžká - obě nohy jsou těžké. Celé tělo je těžké.

Pravá ruka je příjemně teplá - levá ruka je příjemně teplá - obě ruce jsou příjemně teplé.

Pravá noha je příjemně teplá - levá noha je příjemně teplá - obě nohy jsou příjemně teplé.

Dech je zcela klidný.

Srdce tepe klidně a pravidelně.

Do oblasti břicha proudí příjemné teplo - břicho je příjemně teplé - celé tělo je příjemně teplé.

Čelo je příjemně chladné.

Zhluboka nadechnout - otevřít oči. (Touto formulí končíme i když provádíme třeba jen jeden cvik, vynechává se pouze před spaním).

Schultzův vyšší stupeň autogenního tréninku vyžaduje již zvládnuté základy a zaměřuje se na prožitky jako např. uvolnění prožitkem barvy, vyvolání živé představy (krajina snů), zpřítomnění vlastních zážitků, apod.



JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE

Další koncentračně relaxační metodou je progresivní relaxace, jejímž autorem je klinický psycholog Edmund Jacobson. Jacobson při svých výzkumech na Chicagské univerzitě, kde pomocí elektromyografu měřil napětí kosterního svalstva, zjistil, že u relaxovaného člověka stačí pouhá myšlenka na pohyb určité končetiny, aby se změny v ní

projevily na elektromyografu. Následným výzkumem bylo potvrzeno, že veškeré myšlenky jsou provázeny aktivitou kosterního svalstva. Metoda progresivní relaxace je založena na systematickém uvolňování kosterního svalstva prostřednictvím rozvoje schopností uvědomovat si a rozlišovat jemné rozdíly v napětí svalů. Podstatou této relaxace je fakt, odvozený z Jacobsonových výzkumů, že aby mohl člověk relaxovat mysl a tělo, musí uvolnit celé kosterní svalstvo. Opakovaný, správně prováděný nácvik této metody vede k získání schopnosti úmyslně uvolňovat svalové a tím i psychické napětí.

Praktický nácvik

Nácvik Jacobsonovi progresivní relaxace je založen na uvědomování si rozdílu mezi napětím a následným uvolněním. Proces napětí a uvolnění je postupně aplikován na všechny velké svalové skupiny. Postup nácviku podle překladu Míčka (1980) je následující.

Nácvik relaxace má být prováděn v tiché místnosti bez rušivých podnětů. **Základní poloha je vleže na zádech, ruce podél těla, nohy mírně od sebe. Nejdříve ležte tři až čtyři minuty v klidu a postupně zavírejte oči.**

Poté ohněte levou ruku v zápěstí, ale nezdvihejte předloktí. Nyní pozorujte mírné pocity napětí vznikající ve svalech horní části levého předloktí. Poté svaly uvolněte a nechte ruku volně spadnout na podložku. Uvědomujte si zážitek uvolnění, relaxaci dříve napjatých svalů. Po několika minutách znovu ohněte ruku v zápěstí a poté opět relaxujte. Uvědomte si, že relaxace nevyžaduje žádné úsilí. Velmi důležité je naučit se rozlišovat pocit napětí od pocitu tahu, tlaku, bolesti a podobně. Napětí je vyvolané aktivním úsilím, zatímco tah, tlak apod. jsou pocity vyvolané jinak a není třeba si jich všímat. Po několikerém ohnutí ruky v zápěstí dozadu a následném uvolnění, věnujeme celou další půlhodinu nepřetržité relaxaci, nepřerušované žádným pohybem.

Následující den se položíme znovu na podložku a uvolníme se. Asi po deseti minutách odpočinku nejdříve s otevřenými očima, pak pomalu zavíranými, provedeme první cvičení, ohneme ruku v zápěstí, po několika minutách ji volně pustíme a necháme několik minut relaxovat. Poté ohneme ruku v zápěstí dopředu, setrváme v ohnutí asi minutu a pozorujeme napětí ve svalech. Totéž ohnutí dlaně dolů provedte asi třikrát (v intervalu po třech minutách) a zbytek hodiny věnujte relaxaci předloktí i celého těla.

Další cvičení je, po pomalém zavření očí, věnováno vyvolání relaxace v levé paži a pouhému pozorování jakéhokoliv napětí v paži.

Čtvrté cvičení je zopakování prvního a druhého cvičení s přidáním relaxace dvouhlavého svalu pažního. Nejdříve si uvědomíme pocit tenze v tomto svaly, při ohnutí horní končetiny v lokti v úhlu asi 30° od podložky. Toto ohnutí se opakuje na začátku lekce asi třikrát, poprvé v ohnutí 2-3 minuty, s následující několikaminutovou relaxací (ruka spadne na podložku), podruhé a potřetí vydržíme v ohnutí asi minutu, mezitím několik minut relaxujeme. (Uvedené časy jsou pouze orientační.)

V pátém cvičení jde hlavně o relaxaci trojhlavého svalu pažního. Zážitku napětí v tomto svalu dosáhneme, podložíme-li si předloktí několika knihami a vykonáme-i na tyto knihy mírný tlak.

Další cvičení je věnováno prohlubování relaxace ve svalech, na které byla zatím zaměřena pozornost.

V sedmém cvičení je aplikována poněkud nová metoda vytváření napětí. Levou horní končetinu necháme položenou podél těla na podložce, aniž bychom s ní hnuli. Napětí svalů se má zesilovat postupně, během asi třiceti vteřin. Po dosažení maxima stahy svalů postupně slábnou až po dosažení relaxace.

Stejným způsobem postupujeme při tréninku pravé ruky. U dolních končetin jde o rozpoznání a relaxování šesti svalových skupin: podkolenní svaly – ohnutí špičky směrem ke tváři, lýtko – ohnutí chodidla opačným směrem, horní část stehna – nohy visí volně natažená z lehátka, dolní část stehna – noha pokrčená v koleni, kyčle a břicho – zvednutí ohnuté nohy, hýždě – podložení nohy pod kolenem knihami a tlak na ně. Poté jsou postupně procvičovány svaly trupu, břicho, hrud', ramena, krk, následuje svalstvo obličeje, svaly očí a řečové svaly.

Tato první fáze progresivní relaxace, po dostatečném trénování, vyústí ve schopnost hluboké relaxace. Další fáze cvičení vede cvičícího k umění využívat schopnost relaxace při každodenní činnosti, jak pro jednotlivé skupiny svalů, tak celkově. A konečně poslední fáze umožňuje člověku uvědomovat si i v běžném životě napětí v konkrétních svalových skupinách a toto napětí (a s ním spojené nepříjemné pocity) redukovat a posléze mu i předcházet. Efekt pro regeneraci spočívá v tom, že cvičenec dokáže uvolnit vědomým příkazem potřebnou svalovou skupinu a obráceně při stavech psychického napětí dokáže metodou uvolnění svalstva normalizovat psychickou nebo emocionální zvýšenou tenzi

Nácvik Jacobsonovi progresivní relaxace trvá déle než nácvik Schultzova autogenního tréninku. Délka závisí na osobnosti člověka, může trvat několik měsíců ale i rok. Dle různých pramenů závisí částečně dokonce i na inteligenci, Lidé s vyšším stupněm inteligence se naučí relaxovat svalové skupiny podstatně dříve. Sportovcům také při nácviku této metody pomáhá koordinace s relaxací dýchacího svalstva, k čemuž dojde při výdechu. K relaxaci by tak mělo docházet vždy ve fázi výdechu.



Účinky progresivní relaxace

Účinky progresivní relaxace podle Machače a Machačové(1991) a podle Drotárové (2003)

- lepší vyrovnávání duševního napětí, resp. vzrušení a intenzity zbytkového svalového napětí
- vede k ovládnutí útlumu svalového napětí
- prevence a součást terapie nemocí způsobených stresem – prevence srdečních chorob, vysokého krevního tlaku, žaludečních vředů, nespavosti nadměrné úzkosti, atd.

- relaxace konkrétních svalových skupin může být nápomocná při migrénách, bolestech hlavy

Existují i další formy – např. Relaxačně aktivační nácvik dle Machače kombinuje relaxaci s psychickou aktivací a je vhodné ho použít před náročným psychickým výkonem.

Relaxační techniky pomáhají zmírnit a odstranit psychické obtíže spojené s nemocí jako např. úzkost, strach a pocity napětí, pomáhají vylepšit náladu, navodí pocit odpočinku a podporují harmonizaci tělesných a duševních funkcí. Důležité je také vést plný a aktivní život bez přehnané péče a strachu.

Neschopnost relaxovat může vést až k trvalému přetížení nejen dýchacích svalů, ale i k omezení dechových pohybů. Pro získání sebedůvěry a důvěry v ostatní je velice vhodné zařazovat pro práci s klienty a i různé encounterové techniky.

Tyto techniky jsou u nás známé především ze sociálně psychologického výcviku. Encounter znamená v anglickém jazyce setkávání, interakční zážitek, při němž se střetáváme s něčím novým. Zdůrazňuje se zde hodnota vlastního prožitku a bezprostředního vjemu. Velice vhodné jsou techniky bez verbálního zprostředkování, např. dotykem, gestem, mimikou apod.

Všechny tyto techniky mohou být zařazovány průběžně a být součástí skupinové práce jako relaxační chvilky s ohledem na únavu a pozornost klientů, mohou výrazně přispět k eliminaci agresivity, nežádoucího chování a k vyladění skupiny.



Co je důležité pro nácvik relaxačních technik

Nácvik relaxace může být věc nesnadná a někdy i náročná na čas (např. ve výše uvedených formách autogenního tréninku), její výsledky se však vyplatí. Pro sociální pracovníky, ale i pro rodiče ve vztahu k dětem je důležité nenechat se zpočátku odradit menšími neúspěchy a hlavně se nevzdávat. Důležitá je důslednost a trpělivost, neboť relaxace je často náročná na pozornost a soustředění člověka než se to naučí. Nesmíme zapomenout ani na pravidelnost. Pokud se nám to však podaří, dosáhneme uvolněním svalového napětí a regulací rytmu dýchání i úplné uvolnění psychické, což je naším cílem.

Vždy je důležité začínat od jednoduchých relaxací a postupně se s tím, jak je budeme sami, či naši klienti zvládat, dostávat ke složitějším relaxačním technikám. Je důležité zapojit i dech a dechová cvičení, neboť regulací dýchání a zklidněním dechu zklidňujeme i mysl člověka.

Na závěr si uvedme několik praktických cvičení orientovaných spíše imaginativně, směřovaných na představivost, příběh a trochu i sugesci. Jsou vhodné a lépe zvládnutelné než předchozí formy např. při práci s dětmi a teenagery, ale ze zkušenosti vím, že jsou atraktivní i pro mnohem starší věkové kategorie.

Praktická cvičení

Naučíme se něco, co zpočátku bude znít trošku pohádkově, ale přesto to dobře funguje. Princip je velmi jednoduchý, vytvoříme si kouzelné formulky, které si budeme v duchu opakovat, a ty nás naprogramují na to, aby byly splněny.

Začneme velmi jednoduchou:

Je mi teplo. Nikoli tedy „Není mi zima.“, nebo „Chci, aby mi bylo teplo.“ nebo dokonce „Nechci, aby mi byla zima.“, ale Je mi teplo.

Kouzelná formulka vždy konstatuje to, co je a tím to způsobí. Jako čarodějové začátečníci si fungování této formulky spojte se cvičením „Na fakíry“, které vám teplo pomůže vyvolat. Později to půjde i bez něj.

Jak jsme si zvykli, většině lidí to nejde hned napoprvé, nácvik může trvat i několik měsíců trpělivé práce. Nevadí. „Kouzlo“ skutečně funguje, o tom nelze pochybovat, ale asi jsme ho nenechali vklouznout do našeho vědomí. Kdo nezaváhá a vydrží s cvičením, dříve či později ho jistě zvládne.

Zkusit můžeme i další kouzla:

Jsem odvážný. (Na zahnání strachu.)

Má ústa jsou chladná, klidná, uvolněná. (Proti bolesti zubů u zubaře)

Zvládnou tento úkol.

Dnes se rychle naučím tato slovíčka. – Umím tato slovíčka.

Mé tělo je silné a zdravé. Jsem odolný vůči každé infekci.

Vstanu včas.

Mám velkou sílu a dokážu tuto práci.

Jsem odpočatý.

Jsem nasycený.

A další kouzelné formule si budeme umět vytvářet podle vlastní potřeby sami.

Co od nich nemůžeme očekávat? Že přivolají hezké počasí, že autobus nebude mít zpoždění atd. Kouzelné formule, které se naučíme vytvářet a používat, budou totiž „jen“ ovlivňovat naše vlastní tělo tam, kde my sami bychom to vůlí třeba nezvládli. Pomohou nám překonat problémy, stresové situace, pomohou nám zvednout sebevědomí, zahnat strach atd. Fungují vždy. Pokud máme pocit, že selhávají, zkusme se zamyslet nad jejich formulací či nad cílem, který mají splnit.

Cvičení potřebuje vyloučení všech rušících vlivů. Opakováním cvičení ve zhruba týdenním až měsíčním odstupu dosáhneme intenzivnějšího prožitku a schopnosti hlubší relaxace.

Doporučená literatura

- Řehulka, E., Řehulková, O. (eds.): Učitelé a zdraví 1 (1998), 2 (1999), 3 (2001), Brno, PsÚ AV ČR.
- Cungi, Charly. *Jak zvládat stres : [metody a praktická cvičení]*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2001.
- Hošek, Václav. *Psychologie odolnosti*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1994.
- Praško, Ján - Prašková, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2001
- Křivohlavý, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha : Avicenum, Grada, 1994.
- Míček, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví [Míček, 1988]*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
- Řehulka, Evžen. *Psychohygienické otázky pedagogické psychologie*. Vyd. 1. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
- Velká kniha relaxace : kalifornské techniky, které pomáhají zvládat nadměrný stres v životě*. Edited by Larry Blumenfeld. Vyd. 1. V Praze : Pragma, 1996.
- Hladký, Aleš. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1993. 173 s.
- Coan, Richard W. *Optimální osobnost a duševní zdraví : hrdina, umělec, mudrc nebo světec?* Vyd. 1. Praha : Grada, 1999.
- Křivohlavý, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Vyd. 1. Praha : Grada Publishing, 1998
- Hennig, Claudius - Keller, Gustav. *Antistresový program pro učitele : projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání : Anti-Streß-Programm für Lehrer (Orig.)*. 1. vyd. Praha : Portál, 1996.
- Křivohlavý, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2001.
- Machač, Miloš - Macháčová, Helena - Hoskovec, Jiří. *Emoce a výkonnost*. 2. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985.