

Stres v dnešní době, techniky odbourání stresu (Mgr. Liana Cihelková)

1. Stres v dnešní době, jeho vliv na člověka
2. Techniky odbourání stresu
 - a) Pozitivní myšlení
 - b) Techniky pro pracovní i soukromou oblast života
 - c) Relaxace a meditace
 - d) Novinky v oblasti zvládnání stresových situací

Ad1.

Definice stresu

Vliv stresu na člověka

Možnosti, jak se stresu bránit (prevence)

Stres – z anglického slova stress – zátěž, existují různé definice, v podstatě lze říci, že je to reakce organismu na stresový podnět (stresor), jedná se o obrannou reakci chránící organismus před jeho poškozením. Negativně emocionálně prožívaný stres se nazývá distres. Ten způsobuje úbytek energie, snižuje sebevědomí atd. Opakem je pozitivní stres – eustres, který nás podněcuje k lepším výkonům.

Člověk musí v dnešní moderní a hektické době zvládat mnoho různých úkolů, a to jak v zaměstnání, tak v běžných životních situacích, je nucen se přizpůsobit mnoha změnám, udržet krok s rychlým vývojem nových technologií apod. To vše může vést k přílišnému tlaku na jedince, který tak „ztrácí pevnou půdu pod nohama“.

Můžeme rozlišit **tři fáze stresu**:

- varovná fáze (první příznaky, nechť do dříve oblíbených aktivit)
- fáze rezistence (přidávají se další obtíže – nekvalitní spánek, výkyvy nálad atd.)
- fáze vyčerpání – často vede k onemocnění (deprese, žaludeční vředy aj.)

Nejčastějšími stresory v dnešní době jsou neúměrné pracovní tempo, stresující termíny, různé konflikty, obavy, onemocnění. Největší nebezpečí stresu je spatřováno v tom, že může přejít do chronické podoby. Pokud stres postupně neřešíme, dochází k **tzv. syndromu vyhoření**.

Vliv stresu na člověka

Prvním příznakem stresu většinou je skutečnost, že vynecháváme aktivity, které jsme dříve vyhledávali a které nás těšily.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Dalšími projevy jsou poruchy spánku či nespavost, snížení pozornosti, horší schopnost soustředit se, podrážděnost, problémy s pamětí, vyhledávání samoty, nezájem o práci, snížená či zvýšená chuť k jídlu aj.

Míra stresu, schopnost vyrovnat se s ním i příznaky jsou velmi individuální. Záleží na tom, zda se člověk stresu poddá nebo se bude snažit jej překonat či dokonce využít ve svůj prospěch.

Prevence stresu

1. Péče o duši

= přemýšlet o tom, jaké jsou naše myšlenky, co je naším životním cílem, pozitivní myšlení, umění „vypnout“

2. Správná životospráva

3. Ujasnit si smysl života

- mít pro co žít, radovat se z maličkostí, určit si priority

4. Umění odpočívat

- najít si čas pro odpočinek, relaxovat

K prevenci stresu patří umění vnímat prostředí kolem sebe, podívat se na věci z jiného úhlu, radovat se z drobností, které často považujeme za samozřejmost.

Ad2.

Techniky pro odbourání stresu

a) Pozitivní myšlení

Velmi záleží na tom, jaký postoj zaujímáme k životu, práci, vztahům, lidem okolo nás. Už samotná skutečnost, jak začneme svůj den, může ovlivnit následující události. Vždy bychom měli myslet pozitivně, protože jen tak můžeme objevovat či vytvářet nové věci.

Pozitivní myšlení se dá nacvičit a existují také kurzy osobního rozvoje, jejichž nedílnou součástí jsou různé formy pozitivního myšlení – od prostých afirmací, které každý den použijeme, až po přijetí tohoto postoje za životní filozofii.

b) Techniky pro soukromou i pracovní oblast života

- Obecné techniky - cílená představivost, meditace
- Techniky pro volný čas – literární tvorba, výtvarné činnosti, sport
- **Desatero pro eliminaci stresu na pracovišti**
 - o Brát problémy, které se objeví, jako výzvu.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- o Nenechat se vyvést z míry nenadálou změnou. Změna je život.
- o Rozhodovat se s chladnou hlavou, nenechat se ovládat emocemi.
- o Podložit svůj názor argumenty, nebát se je přednést.
- o Otevřeně komunikovat s kolegy, v případě konfliktů být nestranný.
- o Přijmout v klidu to, co v žádném případě nejsme schopni ovlivnit.
- o Nepřipouštět si negativní emoce (alespoň se snažit).
- o Neposuzovat a nesoudit ostatní spolupracovníky.
- o Neúspěch je součástí života, není to katastrofa, ale poučení a motivace.
- o Ve chvílích, kdy si s něčím nevíme rady, přerušit práci a věnovat se něčemu, co nám přináší radost, řešení nás často napadne, když o věci usilovně nepřemýšlíme.

c) Relaxace a meditace

Relaxace je nejčastějším způsobem eliminace stresu. Její podstatou je zklidnění těla i mysli, uvolnění. Toho můžeme dosáhnout několika způsoby: hlubokým pravidelným dýcháním, vědomým uvolněním svalového napětí, smyslovým vnímáním.

Pokud při relaxaci využíváme hudbu, měla by to být vždy jen instrumentální hudba nebo zvuky přírody, text písně by působil rušivě. Můžeme využít také tzv. řízené relaxace, kdy nás celou procedurou provází hlas terapeuta. Součástí relaxačních cvičení může být i tzv. vizualizace – představivost, kdy pracujeme s pozitivní představou toho, co způsobuje stres, a tak vytváříme nový model reakce na stresor.

Meditace – vyšší úroveň relaxace, předpokládá schopnost umět se celkově uvolnit. Je spojována se změněným stavem vědomí. V rámci meditace se uplatňují také techniky „preprogramování“ či „přerámování“ – jde o změnu reakce na nějaký stresový podnět, často bývá spojováno s ukotvením na nějaký podnět.

d) Novinky v oblasti zvládnání stresových situací

Relaxační masáže– uvolnění svalů, které jsou ztuhlé působením stresu, zejména v oblasti krční páteře a ramen

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Reflexní terapie – speciální masáž chodidel či rukou, kde jsou reflexní plošky všech orgánů (slouží jako prevence onemocnění či pro odbourání stresu)

Čínská medicína – akupresura, akupunktura

Metoda E.F.T. – tzv. poklepávání na energetické oblasti těla, současně probíhá rozhovor s terapeutem. Tato metoda vznikla v 80. letech minulého století, velmi se rozšířila v posledních dvou letech. Spojuje staročínskou akupresuru s novodobou psychoterapií. Jde o jednoduchou a účinnou techniku pro odbourání stresu.

Kineziologie – odhaluje psychické příčiny různých bolestí či onemocnění