



Obrana proti stresu

1. pilíř zdravého života

Stres všude kolem nás

Stres je v současnosti velmi frekventované slovo, které se stalo běžným pojmem moderní doby. Není to neopodstatněné. Statistiky uvádí, že každý třetí dospělý Čech se potýká s dlouhodobým stresem a denně kvůli tomu zůstávají na neschopence asi dvě stovky lidí. Média takřka každodenně aktuálně a rádoby zasvěceně informují o jeho škodlivosti. V běžném hovoru velmi často mluvíme o stresu a pracovním vytížení jako o fenoménu, který nás naprosto samozřejmě pro-

vází a bez nějž jako by nebylo snad ani možné dosáhnout pracovních a společenských úspěchů. Mnozí slovo stres užívají, aniž by věděli o čem vlastně hovoří, ve snaze poukázat na jakési vnější faktory, se kterými jsou nuceni se potýkat, a na pozadí, na kterém vyniká jejich osobní statečnost. Často se však jedná o zakrývání skutečnosti, že jsou nervózní, podráždění, že neumí vyjít s kolegy nebo s rodinou, že si neumí plánovat čas, že mají nějaké tělesné či psychické problémy. Toto jsou

samozřejmě věci, které neradi přiznáváme, a to dokonce i sami sobě. Vždy je lepší a jednodušší hledat nějaké vnější, objektivní příčiny, které jdou mimo nás a které jakoby nemůžeme ovlivnit. Hluboko uvnitř však podvědomě cítíme, že je to pouhá výmluva před sebou samým.

Na druhé straně je však nepopíratelným faktem, že stres je dnes čím dál tím větším civilizačním problémem. Prokazatelně se zvýšil tlak, pod kterým jsou lidi nuceni dělat každodenní rozhodnutí. Společnost je díky internetu, mobilním telefonům, osobním počítačům a dalším rychlým prostředkům komunikace a průniku informace mnohem rychlejší. Očekává se od nás, že jakékoliv řešení budeme mít po ruce okamžitě. Zároveň je to ale problém, před kterým naprosto neopodstatněně a neomluvitelně zároveň zavíráme oči a nechceme jej vidět v plné jeho nahotě a šíři. Odborníci bijí na poplach, life stylové magazíny občas přinesou nějaký více či méně zasvěcený článek o problematice stresu, ale při jejich čtení míváme pocit, že nás se to přece netýká a že je to problém těch ostatních. Jsme ochotni dlouze hovořit o svých fyzických neduzích a problémech, ale za všechno, co souvisí s psychickým, se v důsledků mnoho let budovaných společenských předsudků stydíme. Praktického lékaře vyhledáme při sebemenších fyzických potížích, ale návštěva psychologa nebo dokonce psychiatra je v našich zeměpisných šířkách ještě pořád vesměs považována za cosi ne příliš obvyklého. Máme

prostě obavu, aby si naše okolí náhodou nemyslelo, že trpíme nějakou duševní poruchou.

Zdraví v ohrožení

Jako ve všem je však i v této oblasti nejlepším řešením prevence, takže pokud nečiníme preventivní kroky k odbourání stresu, nebo kroky k jeho odstranění při objevení prvních příznaků, může nakonec k duševní poruše dojít a v péči psychiatra se ocitneme tak či tak. Neuvědomujeme si bohužel skutečnost, že pod vlivem dlouhotrvající stresové zátěže může dojít i k vážnému tělesnému onemocnění. O tom již zmíněné „odborné články“ v pestrobarevných periodikách (více či méně bulvárního typu) neinformují. Těm se to dá nakonec odpustit. K zamyšlení je ale fakt, že nás o takovéto hrozbě neinformují ani praktičtí lékaři. Přitom psychologické studie mezinárodního týmu odborníků prováděné koncem minulého století ukázaly naprosto jednoznačně a nevyvratitelně, že **na oslabení imunity organismu člověka, a tím na poklesu jeho odolnosti vůči virům a bakteriím, má největší podíl stres**. Podceňujeme virové infekce (chřipku, opary apod.), čímž se následně zvyšuje naše fyzické i psychické vypětí. Svoji pozornost jsme zvyklí směřovat pouze na viditelné důsledky onemocnění a příčiny špatné nálady, únavy a vyčerpání trvale podceňujeme. V tomto směru má naše zdravotní osvěta a moderní medicína velké dluhy.



Stres je pojem relativní

Hovoříme sice o stresu, ale stres sám o sobě není ničím, neexistuje, sám o sobě nevzniká. Stres je až důsledkem působení vnějších faktorů, tzv. stresorů. Kdybychom si měli stres definovat, můžeme říct, že je to tělesná a duševní reakce na stresor. Charakterizovat a zejména vyjmenovat stresory je velmi obtížné, ba přímo

nemožné, jelikož každý vnější podnět působí na každého jedince jinak. Někoho „vystresuje“ například i obsazený telefon. Avšak při posuzování tohoto stresoru je velmi důležité zít v potaz, v jaké situaci na nás působí. Je jasné, že pokud voláme pohotovost v momentě, kdy jde o život někoho nám blízkého, je to nejspíš velmi silný stresor pro naprostou většinu lidí. Pokud je obsazeno v předprodeji lístků do kina, může to „rozhodit“ opravdu jen psychicky velmi slabé jedince. A tak bychom mohli hovořit o dalších stresorech – (propuštění z práce, úmrtí v rodině, přeplněná tramvaj, zácpa na dálnici, oko na punčoše, trvalý příval e-mailů do naší e-mailové schránky a tisíce jiných situací, se kterými se dnes a denně setkáváme).

Když hovoříme o stresu, podvědomě si představujeme něco záporného. Je to způsobeno tím, že se všeobecně málo ví, že stres může být i pozitivní a že jistou úroveň stresu k životu dokonce potřebujeme. Tuto úroveň stresu potřebujeme k mobilizaci svých fyzických a duševních sil v situacích, kdy jsme nuceni reagovat na nezvyklou či překvapivou situaci, kdy potřebujeme zbystrit pozornost, soustředit se, okamžitě správně se rozhodnout. Pokud je tato úroveň příliš nízká, vede to k nesoustředění, nepozornosti a liknavému rozhodování. V takovém případě většinou rozhodnutí nečiníme a odkládáme jej, nebo přesouváme tuto odpovědnost na někoho jiného. V případě, že zmíněná úroveň je velmi vysoká, může dojít k zablokování myšlení a vzniku nestandardního chování.

Podstata stresu

Naše tělo je jakousi chemickou továrnou a stejně jako všude v přírodě musí v něm být zachována jistá rovnováha. Tento rovnovážný stav bývá označován jako **homeostáza**. K poruše této rovnováhy dojde v okamžiku, kdy bylo tělem přijato mnoho hmoty, energie nebo informací, či uvnitř něj zasáhly jiné vlivy. Následkem toho se mobilizují systémy, které pracují na tom, aby se systém (tělo) opět vrátil do rovnováhy a aby opět nastala homeostáza. Nastává jakási poplachová reakce organismu. Tuto reakci jsme zdědili po pradávých předcích a je to reakce vlastní všem příslušníkům živočišné říše. Jisté druhy poplachových reakce jsou pozorovány i u členů rostlinné říše. Stavů, ve kterém jsou aktivovány obranné mechanismy, říkáme zátěž.

Poplachovou reakci známe pod označením stresová reakce. Stresem nazýváme jen odezvu organismu na stresor, nikoliv poškození, ke kterému následkem působení stresoru v organismu došlo. Nicméně obecně se (ač nesprávně) užívá výrazu stres i pro stresory.

V dobách, kdy se jednalo de facto pouze o holé přežití, sloužila stresová reakce k přivedení organismu do stádia pohotovosti, jejímž výstupem byly pouze dvě varianty:

- ✓ připravenost **k boji**
- ✓ připravenost **k útěku**

Stresová reakce se automaticky a nezávisle na naší vůli (řekneme si později) spouští, kdykoliv rozpoznáme (nezávisle na tom jestli oprávněně či neoprávněně) nebezpečí a ohrožení. Mimo naše vnímání a bez našeho vědomého vlivu proběhne celá řada fyziologických změn, které připraví organismus právě jen buď na útěk, nebo na boj. Naši předkové čelili však jen fyzickému nebezpečí, takže pokud hrozí i nám, je uvedený mechanismus vysoce efektivní. **V dnešní době čelíme ale spíše než fyzickému psychickému ohrožení**, takže tento mechanismus se stává neúčinným, protože jeho odeznění formou boje či útěku nepřipadá v drtivé většině případů v úvahu.

Jak prožíváme stres

Stres jsme schopni vnímat ve čtyřech rovinách. Tyto roviny nejsou ale vzájemně izolovány, naopak, velmi silně jedna druhou ovlivňují. Jsou to myšlení, emoce (nálada, pocity), chování, tělesné příznaky.

PROJEVY STRESU V MYŠLENÍ

Stres v myšlení se projevuje negativním myšlením a katastrofickými představami. Známe to jako „**dělání si starostí**“. Tento pocit všichni dobře známe. Ač jsme si ve většině případů

plně vědomi skutečnosti, že nám to v ničem nepomůže, různé obavy se nám pořád honí hlavou. Nejsme schopni tyto negativní myšlenky kontrolovat, brání nám v usínání, v soustředění se na prováděnou činnost. Takovéto myšlenky mají ve většině případů nějaký „spouštěč“, kterým je povětšinou nepříjemná zpráva nebo jen myšlenka na něco nepříjemného v budoucnosti. Někdy „spouštěč“ nezachytíme a pak se nám zdá, že „dělání si starostí“ přišlo samo od sebe. Je to mylný pocit, protože to se nestává, a „spouštěč“ je příčinou v každém takovém případě. Navíc je tento proces velmi kaskádový, takže když už se jednou spustil, pak jedna nepříjemná myšlenka stíhá druhou.

Čím víc si děláme starosti, tím víc ztrácíme nad myšlenkami kontrolu a obavy narůstají do nerealistických a oblundných rozměrů. Takovéto „dělání si starostí“ je obvykle zaměřeno na budoucnost.

Když například probíráme v duchu nadcházející pohovor u šéfa, o kterém víme, že bude nepříjemný, naše obavy narůstají, protože hledáme další a další problémy, které tato situace může přinést. Tento stav však velmi silně blokuje naši další činnost, takže nakonec zjistíme, že nečinně sedíme a pokládáme si otázky typu „a co když...?“. Pomocí těchto otázek, na které stejně nikdy nenajdeme odpověď, si vytváříme katastrofický scénář, který jen dál zvyšuje naše napětí, což ve většině případů vede k tomu, že až dojde na samotnou akci, jsme příliš napjatí na to, abychom jednali efek-

tivně. Ještě snad o stupínek horší než výše uvedené otázky jsou automatické negativní myšlenky typu: „beztak to nezvládnou“, „určitě mě nemá rád“, „na to vůbec nemám“, „stejně to k ničemu nebude“ apod., které rovněž naskakují automaticky, aniž bychom si je přáli. Ani nad nimi nemáme kontrolu. Tyto myšlenky pak vedou k odkládání nepříjemných činností, vzdávání se předem, rezignaci, pocitům bezmoci a smutku. V takto ponuré náladě se nám pak více méně opravdu vede a daří hůře, což vede jen k potvrzení těchto negativních myšlenek. Od uvedených automatických negativních myšlenek je u lidí s vyvinutou obrazotvorností velmi blízko ke katastrofickým představám.

PROJEVY STRESU V EMOCÍCH

Typicky emočním stresovým příznakem je **pocit nepohody**. Jeho prožívání je u každého jedince jiné a projevuje se celou škálou způsobů. Někdo to prožívá jako napětí, jiný jako úzkost, další jako strach, smutnou náladu, bezradnost, ztráta radosti ze života, náládovost, rozmrzelost, pocit bezmocnosti, ztráta chuti k jakékoliv činnosti apod. U někoho se může tento příznak paradoxně projevovat jako přehnané a nepřirozené veselí, hluchosti, hněvivosti nebo v projevech rábdoby pohody, která je ovšem na první pohled velmi křečovitá. Všechny tyto emoční prožitky silně ovlivňují naše chování, soustředění a výkonnost směrem do negativní roviny, což zpětně ovlivňuje naše myšlení a jak jinak než negativně.

Nově psychologové popisují jiný pocit během stresu a tím je tzv. depersonalizace, pocit „odcizení se“ od světa. Je to popisováno jako pocit, kdy vše vnímáme jakoby za sklem nebo ve filmu. Tento jev má i svoje pozitivní prvky, protože nás odděluje od silných emocí, které souvisí s prožíváním stresu a ovlivňují náš výkon ve vypjatých situacích. Na základě depersonalizace jedná člověk v situacích, ve kterých by se za normálních okolností sesypal, jako automat bez emocí (například pomáhá při vážné dopravní nehodě s těžkými zraněními a spoustou krve).

PROJEVY STRESU V CHOVÁNÍ

Myšlení a emoce ve stresu se zákonitě odráží v našem chování. Zatímco v myšlení a v emocích není stres viditelný a takřka jako „hmatatelný“, v chování jej můžeme docela spolehlivě identifikovat. Opět lze říct, že naše chování je odvozeno od prastaré reakce na stres, tzn. „boj nebo útěk“. Můžeme sem zařadit například vyhýbání se každodenním povinnostem, kontaktům s lidmi, dlouhé a váhavé rozhodování, odkládání nepříjemných úkolů, nervózní chování apod. Na

druhé straně se to taky může projevit naopak zrychlením pracovního tempa, ale i životního rytmu, jako například neobvykle rychlá chůze, hltání jídla, zrychlená řeč, rychlá jízda autem, pokusy dělat mnoho věcí najednou, omezení spánku a odpočinku, vzdávání se příjemných aktivit, konflikty s okolím, nesenášlenlivost.

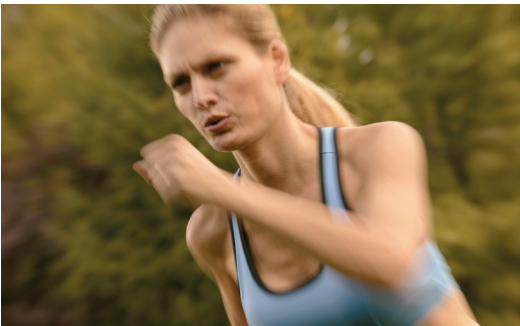
Projevy stresového chování můžeme rozdělit na

- ✓ vyhýbání se a zrychlení činnosti (útěk),
- ✓ agresivní chování (boj),
- ✓ nervózní chování (směs obojího).

Vyhýbáním se oddalujeme nepříjemnou činnost, protože máme strach ze selhání. Vyhnutím se nepříjemné věci si krátkodobě ulevíme tím, že ji odložíme na jindy v naději, že později to už nebude třeba řešit. Tím si však jednak jenom **nalháváme sami sobě a taky většinou problém zhoršujeme**. Je třeba si uvědomit, že problém nezmizí sám od sebe, ale jenom tím, že jej vyřešíme.

Agrese je poměrně častým projevem stresového chování. Nadáváme, obviňujeme druhé, ironizujeme, vyhrožujeme a nezřídka se dopouštíme i fyzické agrese. Lidé se sklonem k agresi přenášejí stres ze situací, kde se bojí tuto agresi projevit, do situací, ve kterých mají „odvahu“ ji vyjádřit. **Většinou to odnesou nevinní lidé v rodině**, velmi často manželka a nezřídka i děti.

Nervózní chování je rovněž poměrně častý a nápadný projev stresového chování. Projevuje se různě. Hodně lidí si okusuje nehty, často



a bezmyšlenkovitě se škrábe na různých částech těla, bubnuje prsty po stole, podupává, vrtí se na židli, skáče druhým do řeči, překotně a rychle mluví a kouří jednu cigaretu za druhou. Při rozhodování jsou tito lidé velmi váhaví.

JAK NA STRES REAGUJE NAŠE TĚLO

Náš organismus reaguje na stres celou řadou nepříjemných tělesných příznaků, které často vnímáme jako nemoc a vyhledáváme při jejich objevení se praktického lékaře. Takovými příznaky jsou bušení srdce, bolesti hlavy, závratě, průjmy nebo naopak zácpa, potíže s dýcháním, svědění na různých částech těla, návaly horka nebo chladna zejména v končetinách, mravenčení. Můžou se objevit i potíže s močením, pískání v uších, nechutenství k jídlu či naopak nadměrná chuť k jídlu, výrazné pocity únavy, problémy se spánkem, nadýmání, třes rukou, nutkání na zvracení, nadměrné pocení, sucho v ústní dutině a další. Tyto příznaky jsou velmi individuální. Pokud se takovéto příznaky objeví náhle, můžou nás docela vystrašit. Zde je třeba si vždy v první řadě udělat „malou inventuru“ v sobě a snažit se příčinu potíží odhalit. Na druhé straně je faktem, že dlouhodobý stres může ovlivnit i náš imunitní systém, a tak častěji podléháme zejména virovým onemocněním. **Odborníci upozorňují na jistou přímou souvislost mezi stresem a nádorovými onemocněními.**

Podstata vzniklých problémů spočívá v tom, že (jak jsme již rovněž zmíni-

li), tělo se stresovou reakcí připravuje na boj nebo na útěk. Jelikož většina stresových problémů se v současné době odehrává v oblasti psychické, nelze problém jednoduše odbourat právě oním bojem nebo útekem. S psychickými problémy se nedá bojovat a už vůbec se od nich nedá utéct (alespoň ne na dlouho). Proto organismus zůstane ve stavu „nabuzení“.

Co nás nejvíce stresuje?

Možná si ani neuvědomujete, že jste trvale vystaveni stresu, proto porovnejte níže uvedené situace s poměry ve svém životě. Zažíváte některou z níže uvedených situací také? Jak se následně můžete pokusit svou situaci změnit, se dočtete na straně 32 v části Co tedy udělat.

VZTAHY

Komunikace mezi lidmi a jí nastavené a ovlivňované vztahy mezi lidmi jsou jedny z nejčastěji působících stresorů. Ne nadarmo se říká, že všechno je více méně o komunikaci.

- ✓ neshody s rodiči nebo v partnerském vztahu
- ✓ závislost na rodičích (materiální či citová)
- ✓ společné bydlení s rodiči
- ✓ ztížený kontakt s nejbližšími osobami (např. kvůli vzdálenosti)
- ✓ rozvod, rozchod s partnerem (nebo jeho hrozba)
- ✓ citová či materiální závislost na partnerovi
- ✓ žárlivost

- ✓ nesoulad v sexuálním životě
- ✓ nabourání chodu rodiny vlivem narození dítěte
- ✓ problémy dětí ve škole
- ✓ výchovné problémy s dětmi (zejména v pubertě)
- ✓ odchod dětí z rodiny

PRÁCE A FINANCE

- ✓ nízký měsíční příjem, který nestačí na uživení rodiny
- ✓ ztráta práce nebo její hrozba
- ✓ velké dluhy a výše splátek
- ✓ konfliktní vztahy na pracovišti
- ✓ špatná organizace práce
- ✓ přetěžování (a neschopnost říci „ne“)
- ✓ nedostatečné ohodnocení pracovního výkonu
- ✓ práce v obtížných podmínkách
- ✓ nudná nebo nesmyslná činnost
- ✓ workholismus (vlastní nebo partnera)

ŽIVOTNÍ STYL

- ✓ nevyhovující bydlení
- ✓ nedostatek koníčků, zájmů a příjemných (relaxačních) aktivit
- ✓ monotónní a stereotypní životní styl
- ✓ nedostatek přátel
- ✓ izolace od okolí

ZDRAVÍ

- ✓ vlastní nemoc (tělesná i duševní) nebo nemoc blízkého člověka
- ✓ jakákoliv závislost vlastní nebo blízkého člověka
- ✓ tělesný či psychický handicap vlastní nebo blízkého člověka

Stres může být vyvolán buď jedním zjevně silným podnětem, nebo řadou menších, což je mnohem častější. Samy o sobě nejsou nijak závažné, takže jim nevěnujeme dostatečnou pozornost. Pakliže ale působí společně a delší dobu, může to vést (a obvykle i vede) k vážným problémům. Pak už je to jen otázkou času, kdy přijde pověstná „poslední kapka“.

Každý z nás má svůj životní styl, kterým žije, jsme navyklí určité rutině, která nám dovoluje v jistém rozsahu předvídat. Pak také **každou změnu a odchylku od tohoto stylu pocítujeme jako stres**. Pochopitelně ne vždy to musí být nutně jen stres záporný.

Řada odborníků se na základě dlouhodobých výzkumů snaží stresové situace vyjádřit v jakési bodové stupnici, kde nejvyšším bodovým ohodnocením je 100 bodů. Obecně se uznává, že o stresu, který má již vliv na naše zdraví, můžeme hovořit od hranice 250 bodů/rok a výše. Překročení této hranice již s velkou pravděpodobností vede k psychickému selhání nebo tělesnému onemocnění. Někteří odbor-



UDÁLOST	BODY
Úmrtí nejbližšího člověka (dítě, partner, rodič)	100
Rozvod	73
Rozvrat manželství	65
Uvěznění	63
Úmrtí člena rodiny	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Změny v manželství (usmíření, přebudování)	45
Odchod do důchodů	45
Změna zdravotního stavu (vlastní nebo člena rodiny)	44
Těhotenství	40
Sexuální obtíže	39
Přirůstek nového člena rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finančního stavu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přeřazení na jinou práci	36
Vysoká půjčka	31
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Odchod dětí z domova	29
Konflikt s tchýní, tchánem, zetěm, snachou	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Nástup nebo ukončení zaměstnání partnera	26
Zahájení studia ve škole nebo jeho ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Změna životních zvyklostí	24
Problémy a konflikty v zaměstnání	23
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna školy	20
Změna rekreačních aktivit	19
Změna církve nebo politické strany	19
Změna sociálních aktivit	18
Změna spánkových zvyklostí a režimu odpočinku	16
Změna stravovacích zvyklostí	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Přestupek a jeho projednávání	11

níci oponují tím, že každý snáší stresové situace jinak, a tudíž i tato hranice je u každého jiná. Pravda bude jako obvykle někde uprostřed, hranice je někde kolem hodnoty 250 bodů za jeden rok. V tabulce na straně 28 jsou uvedeny časté životní situace a jejich obecně uznávané bodové hodnocení.

Hodnoty v tabulce však nemůžeme generalizovat, protože každý na danou situaci reaguje jinak. Jsou lidé, které z jejich rovnováhy hned tak něco nevyvede, a není to tím, že by se lépe ovládali. Mají skutečně hranici působení stresových situací posunutou. Na druhé straně jsou lidé, které rozhodí i naprostá banalita. **To, co pro jedny představuje nadhraniční stres, je pro druhé výzva a příležitost porvat se s problémy.** Většinou z této bitvy vyjdou pak posílení – „co tě nezabije, to tě posílí“. Součet bodů z předložené tabulky je jen jedním z kritérií. Nezanedbatelnou roli hraje i sociální zázemí, zejména podpora rodiny, okolí a rovněž osobní konstruktivní přístup k dané situaci. Proto opět opakují, že uvedená tabulka není rozhodně absolutním měřítkem stresu.

ŽENY TO MAJÍ JINAK

Reakce na stres u mužů a žen se liší. **Ženy se lépe vypořádávají s vleklým stresem, muži zase dokážou dobře řešit krátkodobé vyjaté situace.** Obecně však muži jsou ke stresu náchylnější, což je podle prováděných výzkumů fyziologicky vysvětlitelné skutečností, že vyplavují více stresového hormonu kortizolu.

Některé teorie uvádí, že příroda vybavila ženy lepší dlouhodobou odolností vůči stresu, protože musejí v životě zvládat náročné situace, jakými jsou těhotenství, porod, menstruace, péče o děti apod. Muži jsou naopak vybaveni pro boj a lov. Tím se liší i způsob, jakým se obě pohlaví vyrovnávají s náročnými situacemi. Muži se obvykle uzavrou do sebe a snaží se najít rychlé a účinné řešení. Zpravidla se chopí nejdůležitějšího problému a hledají východisko. Ženy naopak potřebují toto ventilovat, takže se snaží z problému „vymluvit“ (nejlépe před kamarádkami) a mají tendenci řešit všechny trable najednou.

DEPRESE

V souvislosti se stresem nelze nezmínit problém deprese. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) bude v roce 2020 deprese ničit víc lidí než kardiovaskulární choroby. V souvislosti s vysokými nároky a zátěží, která je na moderního člověka kladena, se v průběhu posledních 15 let počet lidí trpících depresí zdvojnásobil. Většina lidí tím charakterizuje pouze svůj stav špatné nálady nebo smutku, většinou krátkodobě trvajících. Právě proto se deprese velmi těžko identifikuje, protože v počátečním stadiu se jeví prostě jako špatná nálada. **O depresi můžeme hovořit v případě, že takováto patologická nálada trvá déle než 14 dní.** Hlavními příznaky jsou ztráta schopnosti prožívat radost, úzkostná nálada, pocit prázdnoty, pocit beznaděje a pesimismu, zvýšené sebeo-

bviňování, nezřídká i sebevražedné úvahy, neschopnost soustředit se, nechůť k jídlu, narušený spánek. Navíc opravdu postižený člověk o svém stavu moc nemluví. Pocity, které přitom prožívá, jsou velmi těžko popsateľné (spíš nepopsateľné) a zdravý člověk je chápe jen stěží. Právě nepochopení této nemoci okolím vede často k tomu, že člověk postižený depresí jakoukoliv léčbu odmítá. Nermalou měrou k tomu bohužel přispívá i přetrvávající mylný názor, že ten, kdo navštěvuje psychiatra, je prostě blázen. Proto se většina nemocných snaží tuto nemoc skrývat (pakliže si ji uvědomí) a bojovat s ní individuálně. To pochopitelně nemá valnou šanci na úspěch, protože deprese je nemoc jako každá jiná a vyžaduje profesionální léčbu. Nezřídká neléčená deprese končí tragicky, protože stavy úzkosti, prázdnoty, zoufalství či sebepodceňování se vystupňují natolik, že pro postiženého člověka je jediným východiskem dobrovolný odchod ze života.

Mít „depku“ je dnes, soudě podle frekvence s jakou je toto slovo užíváno, tak trochu módní záležitost, je to „trendy“. K inflaci pojmu deprese přispívají ve značné míře média, která kolem nich vytvářejí nejrůznější mýty a doslova nám ji vnucují, takže to vypadá, že kdo nemá depresi, není dostatečně „in“. Umělci, sportovci a další takzvané celebrity mají deprese, a tak se běžnému člověku zdá být potřebné je mít také. Bohužel málokdo z těch, kdo tento módní výraz používají, ví, o čem mluví.

Mechanismy vzniku deprese se stále ještě zkoumají, ale většina odborníků

se shoduje v tom, že hlavní příčinou jejího vzniku je pokles hladiny serotoninu neboli „hormonu štěstí“ (budeme o něm ještě podrobně hovořit v kapitole o ochraně proti škodlivým návykům). Tento hormon se v centrálním nervovém systému podílí na vzniku nálad. Za jeho úbytkem stojí zejména dlouhodobý a neodbouraný stres, ale někdy si prostě tělo nedokáže dostatečné množství serotoninu samo vyrobit. Každopádně nedostatek serotoninu způsobí, že člověk přestane mít pocit štěstí. Naopak, cítí velkou únavu, trpí nespavostí nebo naopak se mu chce pořád spát, nic jej netěší, uzavírá se čím dál tím víc do sebe.

DEPRESE SI NEVYBÍRÁ

Obecně platí, že deprese může zcela nečekaně postihnout kohokoliv, nevyhýbá se žádnému věku, pohlaví či rase, takže může postihnout i děti. Nicméně riziko postižení je mnohem vyšší v dospělosti a je prokázáno, že zhruba dvakrát častěji postihuje ženy, což si odborníci vysvětlují kolísáním hormonální hladiny zejména v těhotenství a v období menopauzy. Je rovněž prokázáno, že ke vzniku deprese jsou náchylnější starší lidé, zejména ti, kteří trpí nějakými tělesnými chorobami, či lidé žijící v ústraní nebo v ústavech sociální péče. Zcela nezpochybnitelnou příčinou vzniku deprese jsou dlouhodobé zátěžové situace, prostě stres. Někdy se také hovoří o snížené toleranci k psychické zátěži, která má v převážné míře genetický základ. Každopádně **lidé, u kterých se deprese vyskytují v rodině, by**

si měli na svoje duševní zdraví dávat větší pozor a určitě by měli být dobře informováni, jak takové onemocnění vypadá.

Jednou z mnoha „jiných příčin“ je i přepracování. Řada manažerů a dalších lidí s velkou odpovědností se natolik ponoří do výkonu své profese, že si nedokáže svůj život představit bez nadměry práce a stresu s ní souvisejícího. Často takovéto lidi označujeme jako workoholiky. Nepatříte mezi ně? Hranice mezi workoholismem a stavem deprese je velmi tenká a dokáže ji rozpoznat pouze odborník.

Dnes se deprese již dá úspěšně léčit. Psychiatři zabývající se touto nemocí uvádí, že při včasné diagnóze, a tím i při včasné zahájení léčby, se až 90 procent postižených uzdravuje.

Důležitým předpokladem uzdravení z deprese je samozřejmě spolupráce postiženého s lékařem, proto případné léčení neodkládejte. Spolupráce pacienta s lékařem také zkracuje dobu léčby.

PREVENCE PROTI DEPRESI

V odborné literatuře se stále častěji zdůrazňuje vliv tělesného pohybu nejen jako preventivního opatření, ale i prvku podporujícího samotnou léčbu. Je třeba si uvědomit, že základem je jen a jen profesionálně vedená léčba, kdy pouze odborník může doporučit nejvhodnější postup. Neléčí-li se depresivní porucha, může většinou odeznít za nějakou dobu i sama (průměrně do půl roku), avšak může se vrátit.

Často se stává, že si lidi stěžují na deprese i v okamžiku, kdy mají pouze špatnou nebo melancholickou náladu. Taková nálada totiž sebou nese pocity prázdna a marnosti, ale s takovým psychickým rozpoložením se dokážeme snadno vyrovnat v průběhu týdne až deseti dnů. Někteří psychologové dokonce tvrdí, že melancholii bychom se neměli bránit a vychutnat si ji. Zdůvodňují to tím, že člověk, který překoná melancholii, získá novou energii, která ho posune dál. Melancholie patří do naší duševní výbavy. Mnoho lidí trpí melancholickou náladou na podzim, kdy se krátí dny, ubývá slunečního svitu, blíží se Vánoce. Média nám s oblibou vnucují mýtus o podzimních depresích. Není to jenom mýtus, je to naprostá hloupost. Podzimní počasí může vyvolat tak maximálně rýmu či nachlazení, ale rozhodně ne deprese. Je tudíž naprosto zbytečné překonávat melancholii pomocí antidepressiv. Ta bychom v každém případě měli užívat až poté, co nám je doporučí psychiatr.



Co tedy udělat?

Doposud jsme se zabývali jen samotnou podstatou vzniku stresu a jeho fyziologickými projevy. **Když víme, co je podstatou stresu a jak se projevuje, můžeme na něj i adekvátně reagovat.** I zde platí, že co člověk to originál, proto nemohu předložit jakýsi univerzální návod na boje se stresem platný pro všechny. Takovéto návody se občas vyskytují v různých populárních magazínech, ale jejich cílem často nebývá dobře poradit, nýbrž

na vlně módnosti (stres je dnes „IN“) zvýšit svůj náklad.

Návod, jak pracovat se stresem, si musí každý najít sám. K tomu nezbytně potřebuje klid, zastavení. Pokud však chceme se stresem opravdu účinně bojovat, nelze podstatu jeho vzniku ignorovat.

Se znalostí podstaty stresu se nám budou lépe hledat vlastní cesty, jak se stresem naložit. Existuje univerzální model přístupu ke stresovým situacím, který je více méně společný pro všechny lidi, je však třeba mít na zřeteli, že každý si musí svůj přístup přizpůsobit konkrétní situaci, povaze, zkušenostem a možnostem.



TŘI PŘÍSTUPY K ŘEŠENÍ STRESU

Ústupový (defenzivní) přístup

Jedinec situaci neřeší, „tlačí ji před sebou“ v naději, že vše pomine bez jeho zásahu. Nejhorší, co může udělat je, že danou situaci úplně ignoruje či popírá. Problém tak nevyřešíte, takže se v drtivé většině případů dále zhoršuje.

Únik od skutečnosti

Únik k nejrůznějším náhražkovým aktivitám, jako je alkohol, kouření, gamblerství, workholismus, bezmyšlenkové čtení všeho co přijde pod ruku nebo sledování TV bez výběru apod. Tento přístup je rovněž škodlivý, protože jde o hledání „přijatelných důvodů“ pro nerozumné jednání.

Aktivní (ofenzivní) přístup

Ideální přístup, neboť jeho podstatou je snaha situaci řešit.

Aktivní přístup ke stresu

ZMĚŇTE SVOU SITUACI

Může se jednat (a často to taky bývá) i o poměrně velké rozhodnutí jako například přestěhování se do jiného města, poblíž pracoviště nebo radikální řešení partnerského vztahu (rozvod, svatba) či zahájení sportovních aktivit, změna jídelníčku a celkově životního stylu. Někdy se může jednat třeba jen o drobnost, jakou je například vymalování bytu, natření chaty apod.

NACVIČTE SI DOVEDNOSTI ZVLÁDÁNÍ SITUACÍ

Jde o učení se novým věcem, které člověk potřebuje, aby byl schopen stresující situaci lépe zvládat. Jedná se zejména o učení se asertivnímu jednání, plánování času, umění relaxace apod. Někdy je nutné se taky naučit i umění odmítnout - například přehnané požadavky nadřízeného, zneužívajícího kamaráda, manželky, partnerky apod. Některé dovednosti se dají naučit podle knih, některé v kurzech. Každopádně to není jednoduché, vyžaduje to velké úsilí, pevnou vůli a sebezapření. A hlavně musíme být rozhodnutí, že to chceme udělat.

ZMĚŇTE SVŮJ POHLED NA SITUACI

Jde o učení se vidět jak situaci a její důsledky z různých úhlů pohledu, tak i schopnost zvládat ji reálněji a v plném objemu.

Plán na překonání stresu

Ve stresu obvykle pocítujeme bezradnost - máme pocit, že věci nelze změnit. Zdá se nám, že kontrola vlastního chování a události se nám vymkly z rukou. Je proto důležité uvědomit si, jaké výsledky očekáváme, a dále dvě základní věci:

- ✓ **Řešení problémů je dovednost, kterou se můžeme naučit.** Chybou je očekávat změnu ihned. Ke kýženému výsledku můžeme dospět pouze a jen postupnými kroky.

- ✓ **Základem je podrobný, přiměřený a zejména uskutečnitelný plán.** Nestačí problematice jen porozumět a chápat ji. Je potřebné si vypracovat plán.

Pro řešení problému a vypracování plánu je důležité vybrat si cokoliiv co je konkrétní, pozorovatelné, počitatelné nebo měřitelné. Nestačí myšlenky nebo pocity, musí to být něco, co lze viditelně zvýšit, snížit, tzn. změnit.



JE PODSTATNÉ, ABYSTE:

- ✓ učinili nezvratné rozhodnutí o nutnosti změny,
- ✓ uvěřili, že věci se dají změnit,
- ✓ uvěřili, že jsme schopni se něco nové naučit,
- ✓ postavili si rozumné a reálné cíle,
- ✓ vydrželi,
- ✓ odměnili se po dosažení dílčích i celého cíle.

JAK PLÁNOVAT?

Při vypracovávání plánu postupujte s tužkou v ruce a všechny myšlenky si podrobně zapisujte, abyste je měli před očima. Je třeba počítat s tím, že se vám to nepodaří na první, ba ani na třetí pokus, ale že myšlenky napsané na papír budete postupně dpracovávat a měnit. Každopádně vypracování plánu neprovádějte ve stavu velkého nervového vypětí, unaveni, podrážděni a v depresi. Doporučuji vystihnout moment, kdy se cítíme lépe, a teprve tehdy vzít do ruky papír a tužku.



STRATEGIE, JAK ŘEŠIT PROBLÉMY

Změna okolností

Je tím míněna změna celé atmosféry, kterou jsme odhalili jako pozadí stresujícího problému. Můžou to být například subjektivní okolnosti, jako je například **změna hodnotového žebříčku, změna způsobu chování, změna způsobu komunikace s okolím** apod. Přiznejme otevřeně, že to není nic jednoduchého, protože při tom si většinou musíme sáhnout velmi hluboko do svého nitra. Můžou to být ale i objektivní okolnosti, jako je například **nedostatek času, finanční problémy, nedostatek aktivit ve volném čase apod.** I zde musíme být k sobě hodně upřímní, což není právě jednoduché. Proto je dobré, jak jsme si již řekli, požádat o pomoc někoho nestranného, citově na nás nevázaného – a to může být právě dobrý psycholog. **Není ostuda navštívit psychologa.** Naopak je to spíš známka naší vyspělosti. Jestli můžeme k lékaři jít s bolením hlavy či zad nebo s chřipkou, proč bychom nemohli navštívit psychologa, když jsme nemocní na duši? Ano, nemoc duše je stejná a možná ještě horší nemoc než kterákoliv nemoc těla.

Kontrola spouštěčů

Když víme, co působí jako spouštěče našeho stresu, a víme o nich, že se opakovaně dostávají, můžeme jejich působení eliminovat tím, že se jim buď úplně vyhneme, nebo, pokud to nelze, musíme najít cestu, jak na ně reagovat jinak než doposud.

Např. víme-li, že v určitou dobu je ve městě nebo na D1 zácpa, která nás „vytáčí do nepřítomnosti“, tak tam v tuto dobu prostě nepojedeme, nebo pojedeme jinou trasou.

Kontrola projevů stresu

Tuto část strategie už máme plně ve svých rukou a ovlivňujeme ji jen a jen my sami. Kontrolou projevů stresu rozumíme kontrolu myšlenek, emocí a chování. Častokrát se při dlouhotrvajícím stresu dostaneme do jakéhosi „bludného kruhu“ a máme pocit, že není v našich silách se z něj vymanit. Je to dáno tím, že si jiné než negativní myšlenky prostě nepripouštíme.

Právě změnou myšlenek můžeme onen bludný kruh protnout, čímž většinou negativní prožitky zastavíme nebo alespoň zmírníme.

Mezi tělesně postiženými je minimální procento lidí trpících depresemi. Proto doporučuji každému, kdo je zdravý, ale lituje se, že se všechno spiklo proti němu, a podobně, navštívit některý z ústavů pro tělesně postižené. Pravděpodobně po takové návštěvě dojde k závěru, že jeho problémy jsou malicherné, a hlavně, že jsou řešitelné.

Pilířem kontroly projevů stresu je **kontrola myšlenek**. To je jediná schůdná (čímž rozhodně nechci tvrdit, že jednoduchá) cesta k přetěžení onoho bludného kruhu a zastavení negativního prožitku. Negativní myšlenky plodí negativní emoce, a pokud se nám podaří zastavit tok negativních myšlenek, jsme na nejlepší cestě **kontrolovat svoje emoce**. Odtud již není daleko

ke **kontrole chování**. Nezapustitelné místo má i **kontrola tělesných reakcí** na stresor, kdy dochází k celé řadě fyziologických změn které je nezbytné odbourat – nejlépe aktivním pohybem. **Pohyb je užitečný nejen pro udržení tělesné, ale i duševní kondice.**

Změna důsledků stresu

Většina z nás zná blažený pocit, když nám je těžko na duši a kdosi s námi vyjádří soucítění, obejmě nás, pohladí, pronese konejšivé slůvko. Někdo dává přednost tomu, že „kleje jako dlaždič“, jiný svůj stres vybíjí jinak. Je to však opravdu jen krátkodobá úleva. Změna důsledků stresu musí jít hlouběji. V rámci plánování své činnosti postavme svůj plán tak, že budeme vždy začínat těmi nejméně atraktivními a nejméně příjemnými činnostmi a úkoly.

1. Definujte vzniklý problém

Velmi hluboce a konkrétně se zamyslete nad tím, jaké situace vám přináší nejvíc problémů a v čem je jeho podstata. Pokud nejsme toho schopni sami, doporučuje se obvykle návštěva psychologa, který nám za pomoci psychoanalýzy pomůže problém definovat.

2. Stanovte si konkrétní cíl

Řekněte si, že chcete daný problém odstranit.

3. Konkretizujte problém

Pokuste se velmi důkladně a podrobně problém popsat se zaměřením na okolnosti, při kterých obvykle vzniká, a jeho důsledky. Pokud zjistíte, že máte problémových okruhů více, snažte se je oddělit. Někdy se vám může zdát, že máte jeden obrovský problém a nevíte si s ním rady. Zde bývá doporučováno „rozbít“ ho na jednotlivé menší problémy a zabývat se jimi postupně. Takže musíte odhalit a pojmenovat zejména následující faktory:

- a) okolnosti problému,
- b) spouštěče stresu,
- c) projevy stresu,
- d) důsledky stresu.

4. Stanovte strategii, jak budete problém řešit

Vyberte pokud možno nejlepší a nejefektivnější variantu, zaměřte se zejména na to, aby tato varianta byla schůdná a proveditelná. Výše pojmenované faktory se snažte změnit nebo jakýmkoliv dostupným způsobem eliminovat, tedy nejlépe úplně vyloučit ze svého života.

* * *

Tato kniha není odbornou psychologickou publikací, a proto pokud byste chtěli proniknout hlouběji do problematiky stresu, doporučuji obrátit se na publikace, kterých je na našem trhu dostatek a kde jsou výše uvedené myšlenky rozvedené mnohem podrobněji. Některé z těchto publikací jsou uvedeny i v přehledu použité literatury.

Rozhodně si však musíme uvědomit, tak jako nakonec u všech ostatních součástí wellness, že **základem je naše pevná vůle, výdrž a vědomí, že zázraky se nekonají.** Pokud nastanou nějaké těžkosti a výsledků

jste nedosáhli i přesto, že jste byli trpěliví, doporučuji provést jakousi prověrku, inventuru, jestli děláte všechno správně. Může se stát, že jste definovali nedůležitý problém nebo že jste vytčený cíl definovali obecně, či příliš široce a ambiciózně – prostě nereálně. Může se nám rovněž stát, že okolnosti, které u nás vyvolávají stres, nejsou dostatečně hluboce rozvedeny a řada podstatných okolností může zůstat nepovšimnuta a skryta. Taktéž můžeme opomenout rozepsat všechny spouštěče, nebo se zaměříme jen na ty nejzjevnější, které nemusí být nutně vždy ty nejtypičtější. Pokud se dopracujeme k poznání, že jste někde udělali chybu, a začnete znova, jste na nejlepší cestě uspět, protože to svědčí o naší vytrvalosti.

Největší chybou by bylo to při prvních příznacích neúspěchu vzdát - to dokáže opravdu každý. Vřele doporučuji držet se dvou moudrostí. Jedna zní: „Chybu udělá každý, ale jen hlupák ji opakuje,“ a druhá: „Není ostuda upadnout, ostuda je zůstat ležet.“

Abych vám ve zmíněné výdrži trochu pomohl, doporučuji **zavést si různé rituály**. Rituál nám pomáhá pozitivně se rozvíjet a neustále na sobě pracovat. Dává věci do pohybu a předchází tomu, že se začneme vymlouvat. Sigmund Freud jednou řekl, *že žít zvládáme díky ritualizovanému jednání*. Rituály nám udávají rytmus, který právě antropofosové pokládají za faktor, jenž dodává našemu každodennímu životu stabilitu, strukturu a řád. Rituály jsou pevně zakotvené a opakují se, a tím vnášejí do života

cośi důvěrně známého a uklidňujícího. Mohou nám pomoci získat rovnováhu mezi svobodou a pořádkem, více si uvědomovat výjimečné mezníky v našem životě a vážit si jich. Rituály umí prokazatelně odbourat stres a působí proti nejistotě a ztrátě orientace. V neposlední řadě hrají, jako významný psychický faktor, vedle výživy a pohybu podstatnou roli v boji proti stárnutí.



SLOVO NA ZÁVĚR

Nestyďte se sami sebe za úspěch pochválit a jakkoliv odměnit. Při sestavování plánu si klidně do něj napište formu odměny jak za dosažení dílčích cílů, tak i za dosažení celkového cíle. Odměna za dosažení celkového cíle by měla být největší, a to i přesto, že tou úplně největší odměnou bude vlastní pocit z toho, že jsme to dokázali, a hlavně, že se cítíme úplně jinak než předtím. Tento pocit je tak úžasný, že se k němu velmi těžko hledá jakýkoliv materiální ekvivalent. Kdo to zvládne, postavil si první pilíř wellness - pilíř zdravého života.