

Protistresové techniky

- **Vyhodnocení stávající situace:**
které stresory nebo situace jsou pro Vás nejnáročnější? Udělejte si seznam a položky označte čísly podle míry zátěže
- **Stanovení cílů:**
zamyslete se nad svými prioritami a cíli. Vymezte si co je pro Vás nejdůležitější, stanovte si hranice a nezabývejte se zbytečnostmi
- **Prvč s rušivými faktory:**
zkuste zbytečné stresory najít a zbavit se jich (Opravdu musíte na všechno dohlédnout, všechno obstarat?)
- **Kvalita organizování:**
v chaosu se potřebujeme opřít o strukturu, vytvořte si plány v podobě seznamů a odškrtněte je hotové
- **Mluvte o stresu:**
otevřeně diskutujte o stresu s partnerem, kolegou či kýmkoli, komu důvěřujete. Odreagujete se a možná dostanete jiný úhel pohledu
- **Relaxační techniky**
- **Znovu si užívat**
užívejte si běžných radostí a drobností, co je Vám příjemné? Kolikrát člověk mávne rukou nad dobrým jídlem, výletem do lesa apod.

Literatura např.:

- Boenisch, E., Haneyová, M.: Stres, přehledné testy a návody jak zvládat stres. Books, Brno 1996.
- Cungi, Ch.: Jak zvládat stres. Portál, Praha 2001.
- Kraska-Ludecke, K.: Nejlepší techniky proti stresu. Grada, Praha 2007.
- Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Avicenum, Praha 1994.
- Książek, E.: Autoterapie, relaxační metody k odstranění následků stresu. Alpress, F-M 2004.
- Merg, K.: Jak přežít v práci : každodenní povolání bez stresu a vyhoření, koučem vlastní kariéry, vycházení s kolegy a šéfy, jak se nenechat vyždímat. Computer Press, Brno 2007.
- Praško, J., Prašková, H.: Proti stresu krok za krokem. Grada, Praha 2001.
- Schreiber, V.: Lidský stres. Academia, Praha 2000.
- Šulc, J., Dvořák, J., Morávek, M.: Člověk na pokraji svých sil. Avicenum, Praha 1971.
- Truckenbrodt, N.: Stres? Neznám! Grada, Praha 2006.

Možnosti odpočinku (cvičení): Soustředění:

- najděte si klidné místo (jste-li v práci a nemáte vlastní kancelář, posloužit může např. kabinka na toaletě)
- zavřete oči, dýchejte pomalu zhluboka
- nenechte si ničím odvádět pozornost, soustřeďte se jen na dýchání
- postupně si projděte všechny části svého těla a pokuste se je uvolnit. Začněte konečky prstů, přes paty, kolena, stehna, hýždě, břicho, záda, paže, ramena, krk, obličej, rty, oči a celou hlavu.
- totéž zopakujte ještě jednou, tentokrát s obměnou: jednotlivé části těla, které právě procházíte, nejprve napněte, poté uvolněte a zkuste cítit rozdíl mezi těmito stavy.
- nakonec si můžete zkusit vybavit na pár vteřin Vaše oblíbené místo, nebo někoho koho máte rádi a pomalým krokem se vraťte k práci.

59 způsobů, jak se ubránit stresu, distresu a burnout

Jednotlivé rady jsou seřazeny v poměrně náhodném pořadí. Očíslovány jsou jen z důvodu přehlednosti

1. Zkuste se naučit rozpoznávat příznaky stresu, abyste včas uměli poznat, zda se dostáváte do stresového stavu a mohli ihned něco udělat pro to, aby se situace nezhoršovala.
2. Zjistíte-li, že se dostáváte do psychického vypětí, zkuste na chvíli přerušit to, co děláte, zavřít oči, hluboce vydechnout a pak se pomalu nadechnout. Tento způsob dýchání můžete opakovat několikrát po sobě.
3. Zjistíte-li, že se dostáváte do nervového napětí, zkuste na chvíli všeho nechat, zavřít oči a představit si místo, které je vám „oázou klidu“. Může to být například někde v horách, kde jste zažili takovou chvíli kouzelného ticha a klidu nebo někde, kde jste něco podobného zažili doma v mládí atp. Odborně se zde hovoří o vizualizaci a imaginaci. Taková vizualizace uklidňuje sama o sobě.
4. Cítíte-li, že roste ve vašem těle napětí v důsledku nepříznivého působení určitého stresoru, zkuste na chvíli zcela uvolnit paže, nechat je viset bezvládně podél těla a poté sevřít vši silou ruce pěst. Asi po pěti vteřinách toto sevření naráz uvolněte. Snažte se přitom uvědomit, jak toto uvolnění pěstí blahodárně působí nejen na svaly rukou, ale na celé tělo a bytost. Opakujte to několikrát (3-5x). Tento druh relaxačních cvičení můžete zkusit i s jinými svaly.
5. Cítíte-li, že „na vás padá“ určitá tíha a napětí, vstaňte, zajděte si k umyvadlu a studenou vodou si nejprve dobře umyjte ruce a poté obličej. Naberte si vždy plné hrsti studené vody a obličej nejen namočte, ale dlaněmi jej pohlad'te a přejeďte od čela po bradu. Nakonec otřete obličej ručníkem. Nevysušujte pokožku obličeje zcela. Nechte ji samovolně doschnout. Osvěží Vás to.
6. Cítíte-li určité napětí způsobené určitými stresory, zkuste se na chvíli projít. Zprvu jděte pomalu, ale neloudejte se dlouho. Osvěžující je rychlejší chůze (např. 6km/h). Při chůzi zkuste zdravě dýchat, tj. uvést v soulad dech s rytmem chůze. Například tak, že na dva kroky (levá-pravá) nadechujete a na tři dvojkroky provádíte pomalejší výdech.
7. Jste-li z práce nejen unavený/á, ale cítíte, že z práce přicházíte v určitém napětí, dejte si nejprve „čtvrthodinku odpočinku a klidu“. Z důvodu psychického zdraví to každý z nás potřebuje. Požádejte rodinu, aby vás nikdo v této čtvrt hodině nerušil (zvláště, aby vás nerušili děti).
8. Velkou pomocí k uklidnění je práce na zahrádce. Nejde jen o fyzickou – tělesnou práci, které je k udržování třeba. Jde i o radost ze sledování toho, jak rostliny rostou, rozvíjejí se a zrají.
9. V každé rodině se vyskytují problémy, různé otázky a úkoly. Ty je třeba řešit. Podaří-li se je řešit v nevhodný čas, napětí může snadno stoupnout. Je třeba vyhledat vhodný čas pro řešení rodinných problémů. Není však vhodné je řešit například při jídle. Daleko vhodnější je vyjít si s manželkou (manželem) večer na procházku a při ní přijít s tím, co je třeba řešit. Půjdete-li vedle sebe a budete se držet za ruce, vnese to do vašich rozhovorů uklidnění. To je živou půdou pro nalezení oboustranně přijatelného řešení
10. K uvolnění napětí pomáhá dopřát si před spaním určitý luxus. Například ve formě poslechu krásné hudby. Dohodněte se v rodině, co by si kdo rád poslechl a rozdělte si čas naslouchání. Krásná hudba potěší, uklidní a pozitivně naladí.
11. Hrajete-li třeba i amatérsky na nějaký hudební nástroj, využijte toho nejen pro krásu hudby, ale i pro duševní uvolnění. Jak? Nehrajte pro sebe to, co dobře znáte. To unavuje. Zkuste zkoušet něco, co je trochu těžší. Zkoušejte hrát, co jste ještě nikdy nezahráli. Třeba jen kousek.

12. Zpívejte si. Zpěv má svou estetickou hodnotu, ale i příznivý vliv na tonizování naší psychiky.
13. Zaveďte si hodinu H – hájení. To znamená, že hodinu před spaním se doma žádné problémy neřeší. Vyskytnout se mohou, je ale vhodnější se k nim vrátit ráno.
14. Před spaním si dopřejte teplou sprchu nebo lázeň. Ne horkou! Osvěžte a naladíte k odpočinku.
15. Některým lidem pomáhá k uklidnění před spaním čtení beletrie, jiní řeší matematické rovnice a další poslouchá barokní hudbu. Zjistíte-li, co vás uklidňuje, dopřejte si to.
16. Usnutím končí den. Před usnutím však není marné si v duchu udělat malou rekapitulaci dne, který končí. Například je možné v duchu si projít vše podstatné, co jsme prožili a vyhledávat věci kladné a potěšující. Obdobným směrem jdou i modlitby.
17. Spánek je pro uklidnění napjatých nervů úplný balzám. Dopřejte si ho. Najděme si i postel, ve které se nám dobře spí a vyzkoušejte si, co dělají různé druhy polštářů a dek.
18. Pro dobré spaní je dobré nejen ticho, ale i dobré větrání ložnice.
19. Chcete-li se dobře vyspat vyhněte se napjatým situacím před spaním. Nedejte se, když nemůžete usnout po hádce, napínavém filmu či thrilleru v televizi.
20. Těžko se usíná i po požití chemických látek, které mají povzbuzující účinek. Patří mezi ně hlavně alkohol, kofein a thein, tj. káva či čaj před spaním.
21. Těžko se usíná i s plným žaludkem. Proto se nedoporučuje od určité hodiny před spaním jíst. V tom se různí odborníci liší, někteří doporučují nejíst po šesté jiní i dříve. Nejde jen o dobu, kdy jíme, ale i o to, co jíme. Těžká jídla znamenají těžké sny a únavu po ránu.
22. Jak je to s prášky na spaní? Pravdou je, že existují. Je jich velké množství a druhů. Ve světě patří k nejprodávanějším a značné množství lidí je na nich závislých. Lépe je s takovými prášky nezačínat, než propadnout závislosti. Horní hranicí by byla možnost použít je jen v kritických situacích, kdy byl spánek narušen přílišným vzrušením (např. před operací, po úmrtí blízkého).
23. Ráno je moudřejší večera. Pravdou to je, neplatí však obecně vždy a všude. Klidný start do nového dne, kterého je třeba k nadějnému zvládnutí stresu, vyžaduje i řadu úkonů. Pokud to jde, doporučuje se vstávat ve stejnou hodinu. Dále se doporučuje nejen teplá snídaně, ale i tělocvik-alespoň chůze do práce.
24. Psychologové hovoří též o vhodnosti ranního rozmýšlení a plánování toho, co v nastávající den chceme udělat. Například je možno si na kus papíru napsat přehled úkolů, které před námi stojí. Přidělíme jim hodnotu naléhavosti. Poté seřadíme úkoly do škatulek dle důležitosti a v průběhu dne odškrtneme splněné.
25. Ranní příprava, která má protistresový charakter, jde však ještě hlouběji. Jde jí nejen o dobrý tělesný stav a o úkoly, které před námi stojí. Jde jí o hlubší zaměření naší existence. O zamýšlení, co bychom dělat měli a co bychom měli přibrzdit. Ukazuje se, že díky těmto ranním zamyšlením se často daří předejít situacím, které by nás dostaly do stresu a mohli by končit vyhořením (burnout).
26. Při zamyšlení nad tím, co dělat a co nedělat, bývá dobrým vodítkem pohled dále dopředu. Rozumí se tím perspektiva vývoje toho, o čem se snažíme. Například stavíme dům. Takové zamyšlení by nás vedlo k tomu nejen vidět dům již dokončený a nás v něm. Ale i vidět například děti a náš vzájemný vztah s nimi, na který jsme při usilovné stavbě zapomněli.
27. To, co zde bylo řečeno o smysluplnosti naší činnosti, nás vede k neustálému sledování smyslu toho, co děláme a o čem se snažíme. Není divu, že vyhoříme, děláme-li věci smysluplně prázdné. Jedno kritérium říká, že smysluplnou práci poznáte podle toho, zda bychom to, co děláme, dělali rádi a s plným nasazením i tehdy, kdyby za to nebyla ani koruna, případně, že bychom neměli na nic jiného čas.
28. Intenzivní práce vyžaduje odpočinek. Můžeme mluvit o relaxaci momentální, nebo může mít podobu pětiminutové pauzy po každé hodině práce.

29. Nejjednodušší forma krátkodobé relaxace může mít podobu „zdravého dýchání“. Rozumí se jím co nejuplněnější nádech a pomalý plynulý výdech. Je třeba se nadechnout nejprve pohybem bránice, poté plným rozevřením hrudního koše a nakonec si dopřát tzv. klíčkový nádech. Výdech se děje v opačném pořadí a je o třetinu delší než nádech.
30. Krátkodobou pětiminutovou relaxací může být to, že vstaneme a projdeme se. Někdy postačí i protažení se. Přinejmenším protáhnout nohy a záda, změnit polohu ...
31. Krátkodobou relaxací může být i individuální úprava Jakobsonovy relaxace. V podstatě jde v ní v prvním kroku o usilovné napětí některých svalů (např. přitážení prstů špičky nohy směrem nahoru, či dolu) a poté, asi po pěti vteřinách, o jejich prudké uvolnění. Takové cviky se provádí od špičky nohou až po svaly hlavy nebo dle potřeby.
32. Krátkodobě relaxovat je možné i změnou činnosti. Kdo pracoval hlavou, pro změnu chvíli pracuje rukama, kdo pracoval v sedě, pracuje chvíli ve stoje.
33. Relaxační účinek má i masáž svalů. Uvedli jsme již masáž obličeje vodou, ale můžete ji provádět i na sucho. Můžete použít i masáž svalů šíje mezi krkem a rameny.
34. Krátkodobá relaxace může mít i po výtce psychickou formu. Můžeme se v mysli představivostí odpoutat od místa, kde pracujeme a „zaletět“ si do míst, která jsou pro nás symbolem klidu a kde je nám dobře.
35. Krátkodobá relaxace může mít podobu, kterou jí dá hmat. Můžeme si vzít do ruky předmět, který je z hlediska hmatu krásný, příjemný (kámen, kus dřeva ...)
36. Krátkodobá relaxace může mít podobu zážitku vůně. Je možno si čichnout k růži, mátě, meduňce, tymiánu atd.
37. Krátkodobá relaxace může mít podobu i chuťového zážitku. Můžete něco dobrého sníst nebo něco dobrého vypít (džus, ovocnou šťávu).
38. Krátkodobou relaxací může být i změna pohledové činnosti. Můžeme se zadívat na obraz, fotografii. Vítanou změnou v určité situaci může být změna osvětlení.
39. Krátkodobou relaxací může být i vizualizace (představování si v duchu). Provádí se při zavřených očích. Zvolíme si barvu a představujeme si nejprve předměty, které mají takovou barvu, poté krajinu s onou barvou a nakonec se zamyslíme, čeho je symbolem.
40. Ke krátkodobé relaxaci můžeme použít i akustických podnětů. Můžeme se zaposlouchat do nějaké melodie, hlasu. Pustit si rádio nebo si zazpívat.
41. Krátkodobou relaxací jsou i aktivity po výtce duševní. Příkladem může být opakování nějaké básně, řešení křížovky, počítání apod.
42. Dobrou relaxací může být i hra. Sportovní, divadelní, hudební, stolní hra.
43. Naši otcové pěstovali jeden druh relaxace, aniž jej nazývali relaxací. Šest dní pracovali a sedmý odpočívali. Setkávali se s druhými lidmi a druhý den-tím vším osvěžení-se mohli zase plně věnovat své práci.
44. Velikou pomocí našich otců bylo i to, že nepropadali zoufalství z toho, jak různě mohou lidé hodnotit to, co dělají. Měli vyšší míru jistoty a pevnosti. A to je nezanedbatelným faktorem klidu a obranu proti stresu, distresu a vyhoření.
45. Každý po něčem touží. To slyšíme od lidí, kteří po něčem touží až příliš intenzivně. Jde jim o to, dostat něco a mít to. Zapomínají na to, že v životě nejde jen o to dostávat, ale i dávat. Umět se s druhým dělit a proces sdílení je protistresovým faktorem.
46. Umění odlišit věci podstatné a nepodstatné je důležitým uměním života. Samo o sobě to však k životu nestačí. Je k tomu ještě třeba silné vůle nepodstatným věcem ubírat času a naléhavosti a podstatným času i energie přidávat.
47. K umění života, která bere ohled na prevenci stresu, patří i rozumné nakládání se silami, které máme. Ukazuje se, že déle trvající práce na maximum vede u každého ke stresu. Proto se doporučuje dlouhodobě pracovat zhruba na úrovni dvou třetin kapacity.

48. Každého z nás něco trápí. A trápení nás snadno dostane do stresu. Je třeba na to, co nás trápí, nejen myslet, ale také něco proti tomu udělat. Například trápí-li nás myšlenky na rakovinu plic, je dobré okamžitě přestat kouřit.
49. Humor a smích patří k nejlepším relaxacím-prostředkům boje proti stresu. Má různé formy a podstatné je však mít smysl pro humor a smích. Vítat ho v jeho přerůzných formách a nebát se smát.
50. Jsou věci, které je možno změnit a věci, které není možno změnit. Poznat která kam patří je zde prvním krokem k nadějnému řešení problému. Pak nezbyvá než ty věci, které jsou nezměnitelné prostě přijmout-akceptovat.
51. Každému z nás se v hlavě honí řada myšlenek. Některé působí depresivně jiné naopak povzbudivě. Je na nás, kterým myšlenkám dáme přednost.
52. Jsou lidé rychlí a lidé pomalí. A pak existují lidé uspěchaní. Neustále pospíchají. Klidu jim ani druhým lidem kolem jich to nepřidá. Žijí v neustálém neklidu a šíří jej kolem sebe. Pomoci jim mlže odborná péče psychoterapeutů.
53. Každý máme o řadě věcí své představy. Jsou představy správné a představy nesprávné-falešné. Falešná tisícikoruna vypadá velice podobně jako ta pravá. Liší se jen drobností. Obdobně je tomu i s našimi představami. Kolikrát se naše představa liší od skutečnosti je drobností. Jde-li nám o prevenci stresu není marné prověřovat správnost našich představ.
54. Mnoha těžkostem se vyhneme, dáme-li si pozor na naši sociální komunikaci – na to, jak s druhými lidmi mluvíme a jednáme.
55. Falešná je představa, že slova jsou jen slova. Slovem se můžeme druhého člověka dotknout. Slovem ho můžeme propíchnout a poranit. Proto je třeba si dávat pozor na to, co a jak řekneme, myslíme-li to s prevencí stresu opravdově.
56. Falešnou se zdá představa, že slovo je tím nejdůležitějším v naší sociální komunikaci. Podobně je to s představou, že to, jak se na druhého tváříme, je tím nejdůležitějším v našem jednání s ním. Kolikrát jsme překvapeni, že druzí lidé nás posuzují ne podle toho, co říkáme a jak se tváříme, ale podle toho, jak jednáme a jak se chováme.
57. To, co zde bylo řečeno o sociální podpoře a její hodnotě pro boj se stresem, distresem a vyhořením, by nás mělo vést k pěstování přátelství. Ukazuje se, že lidé se stávají nepřáteli bleskově. Přátelství se naproti tomu rodí pozvolna. Vyžaduje to však myslet stále na přátele, nezapomínat na ně, věnovat jim čas a být k nim pozorný, vážit si jich a jako oko v hlavě chránit léty prověřená přátelství.
58. Každý z manželů má jinou představu o téže věci, různý názor na věc, jiné řešení. V takovýchto případech nikdy neřešte nesrovnalosti ve třech, vždy jen „mezi čtyřma očima“. Neřešte je doma, když sedíte u stolu. Lépe je řešit konflikty při procházce nebo na výletě.
59. Snažte se upravit svůj domov tak, aby to bylo místo „pěkné na pohled“ a „klidné k odpočinku“. Velikou pomocí vám při tom budou květiny, obrazy a krásné věci přerůzného druhu. Jde nejen o příjemný pohled pro oči, ale o radost z pěkně upraveného domova. V nepořádku, chaosu a ošklivém prostředí si člověk těžko odpočine.

(Křivohlavý, J.: Jak neztratit nadšení. Grada Publishing, Praha 1998.)