

STRESOVÝ KÓD

odhalte, jak funguje stres ve vašem těle





Projekt Restartdechem.cz vznikl z touhy poskytnout lidem nástroje a znalosti, které jim pomohou efektivně čelit každodennímu stresu a dosáhnout vnitřní rovnováhy. Každý z nás se někdy ocitne pod tlakem náročných situací, a právě v těchto momentech může správné dýchání hrát klíčovou roli. Inspirací pro tento projekt byly osobní zkušenosti s řízeným dýcháním jako cestou k obnově klidu a stability. Restartdechem.cz si klade za cíl vzdělávat a motivovat širokou veřejnost k využívání dechových technik, které jsou nejen vědecky podložené, ale také prakticky ověřené a snadno aplikovatelné v každodenním životě. Záměrem je poskytnout každému příležitost najít cestu ke klidnější a vyrovnanější existenci, a tím přispět k celkovému zlepšení kvality života.

Marek Schulz
autor projektu

www.restartdechem.cz

CO JE TO EUSTRES?

CO JE TO EUSTRES?

Když slyšíme slovo stres, často si představíme negativní příznaky a příčiny stresu. Mnoho lidí si však neuvědomuje, že každý stres není špatný.

Eustres je pozitivní forma stresu, která může být pro člověka často přínosná. Může být způsoben pozitivními životními změnami, menšími výzvami a novými životními zkušenostmi. Stejně jako jakoukoli jinou formu stresu lze i eustres prožívat psychicky i fyzicky.

ÚČINKY EUSTRESU

Mezi pozitivní dopady eustresu patří:

- Může vám pomoci soustředit se a soustředit na náročné úkoly
- Může vás povzbudit k přijímání nových výzev Může vás
- motivovat k plnění vašich cílů a snů Může zvýšit odolnost vůči
- menším i větším životním výzvám.



PROČ JE EUSTRES POZITIVNÍ?

Určitá míra stresu je běžnou součástí lidské zkušenosti. Jak bylo uvedeno výše, nižší úroveň stresu nás může více motivovat a pohánět. Jedinci, kteří nezažívají žádnou formu pozitivního stresu, mohou mít problémy s motivací a hybností při přijímání nových úkolů a výzev. Samozřejmě, jako u všeho, i zde platí, že je důležité udržovat rovnováhu a je zásadní naučit se rozlišovat mezi eustresem, distresem a úzkostí.

EUSTRESS VS DISTRESS

EUSTRES

Eustres se na první pohled může zdát poněkud podobný negativním typům stresu. Rozdíl je v tom, že eustres je často krátkodobý a prožívá se spíše jako pozitivní náboj nebo nervozita. Eustres nám pomáhá získat větší motivaci a nadšení z úkolu nebo zážitku. Mezi každodenní zážitky, při kterých můžeme zažívat stres, patří například při fyzické aktivitě, v pracovním nebo studijním prostředí, když čelíme středně náročnému úkolu, v osobním životě (např. při prvním rande) nebo při cestování, kdy čelíme novým a zábavným výzvám v jiném prostředí.

Eustres nám může být prospěšný, protože vede k pozitivním pocitům spokojenosti, inspirace, motivace a plynutí. Může také vést k posílení naší vlastní účinnosti, samostatnosti a odolnosti. V neposlední řadě může být prospěšný i našemu fyzickému zdraví, protože nám pomáhá budovat vyšší toleranci, například při silovém nebo kardio tréninku.

DISTRES

Na druhou stranu je distres kombinací nepříjemných emocí, pocitů, myšlenek, vjemů a chování. Může se jednat o pocit paniky nebo hněvu. Distres není jedna jediná emoce nebo pocit, ale kombinace několika a u každého člověka může vypadat a působit jinak.

Trápení může ovlivnit vaše myšlení, pocity a jednání, takže je obtížné se s ním vyrovnat a uvažovat racionálně a logicky. Určité množství stresu je normální zažívat. Když čelíme stresovým situacím, ztrátě nebo nemoci, často zažíváme různé úrovně stresu a přetížení. Stres se však může u některých lidí nebo v některých situacích vyskytovat častěji nebo se může zdát nezvládnutelný. Hlavní rozdíl mezi eustresem a distresem spočívá v tom, že zatímco eustres nám pomáhá pohánět nás vpřed prostřednictvím zvýšené motivace a akce, distres často vede k tomu, že od problému utíkáme nebo jsme ochromeni nečinností.

PŘÍZNAKY EUSTRESU VS. DISTRESU

Eustres...

- ✓ Trvá jen krátce
- ✓ Dodává energii a motivuje
- ✓ Je vnímán jako něco, co je v rámci našich schopností zvládat
- ✓ Často je to vzrušující
- ✓ Zvyšuje soustředění a výkonnost
- ✓ Neodradí nás od toho, abychom se postavili situaci nebo výzvě.

Distres...

- ✓ Může být krátkodobý i dlouhodobý
- ✓ Vyvolává úzkost a obavy
- ✓ Je vnímán jako něco, co se vymyká našim schopnostem zvládnutí.
- ✓ Vyvolává nepříjemné pocity
- ✓ Snižuje soustředění a výkonnost
- ✓ Často nás odrazuje od toho, abychom čelili situaci nebo výzvě, kterou zažíváme.

ZVYŠOVÁNÍ EUSTRESU

Existuje mnoho způsobů, jak zvýšit eustres (pozitivní formu stresu). Je samozřejmě důležité vzít v úvahu, že naše prožívání a reakce na různé druhy stresu jsou velmi individuální a mohou být ovlivněny naší finanční situací, pracovními nebo rodinnými závazky a podpůrnými systémy. Některé obecné nápady, jak zvýšit eustres, však najdete v seznamu tipů níže.

UČENÍ

Učení je klíčovým nástrojem pro zvýšení eustresu, protože stimuluje naši mysl a podporuje osobní růst. Zapojení do vzdělávací aktivity, jako je například učení se nového jazyka, objevování nového oboru nebo zvládnutí určitého dovednostního úkolu, poskytuje přirozený pocit výzvy a naplnění.

CVIČENÍ

Fyzické cvičení je dalším efektivním prostředkem pro zvýšení eustresu, hlavně díky uvolňování endorfinů, které posilují pocit štěstí a redukují úzkost. Pravidelná fyzická aktivita, třeba běh, jízda na kole nebo fitness trénink, přináší strukturu do našeho dne, což nám pomáhá zvládat stresové situace s větší lehkostí.

NOVÉ ZÁŽITKY

Jakákoli nová zkušenost ve vás vyvolá pocit nervózního motýlka v žaludku a je skvělým zdrojem stresu. Novou zkušeností může být například vstup do komunitní skupiny, vyzkoušení nového zájmu nebo cesta do zahraničí! Žádné cvičení není příliš velké ani malé, pokud vás nadchne.

VYSTOUPENÍ Z KOMFORTNÍ ZÓNY

Klíčovým poselstvím, pokud jde o eustres, je posunout se těsně za hranice své komfortní zóny. Překonávání výzev, ať už v práci, ve škole, v osobním životě nebo prostřednictvím koníčků či zájmů, vám jistě pomůže zvýšit pozitivní úroveň stresu.

CO JE DISTRES?

POROZUMĚNÍ DISTRESU

Distres je kombinací nepříjemných emocí, pocitů, myšlenek, vjemů a emocí, které se objevují v průběhu života. Může to být pocit paniky, ale také pocit hněvu. Distres není jedna jediná emoce nebo pocit, ale kombinace několika a může vypadat a cítit se u každého člověka jinak.

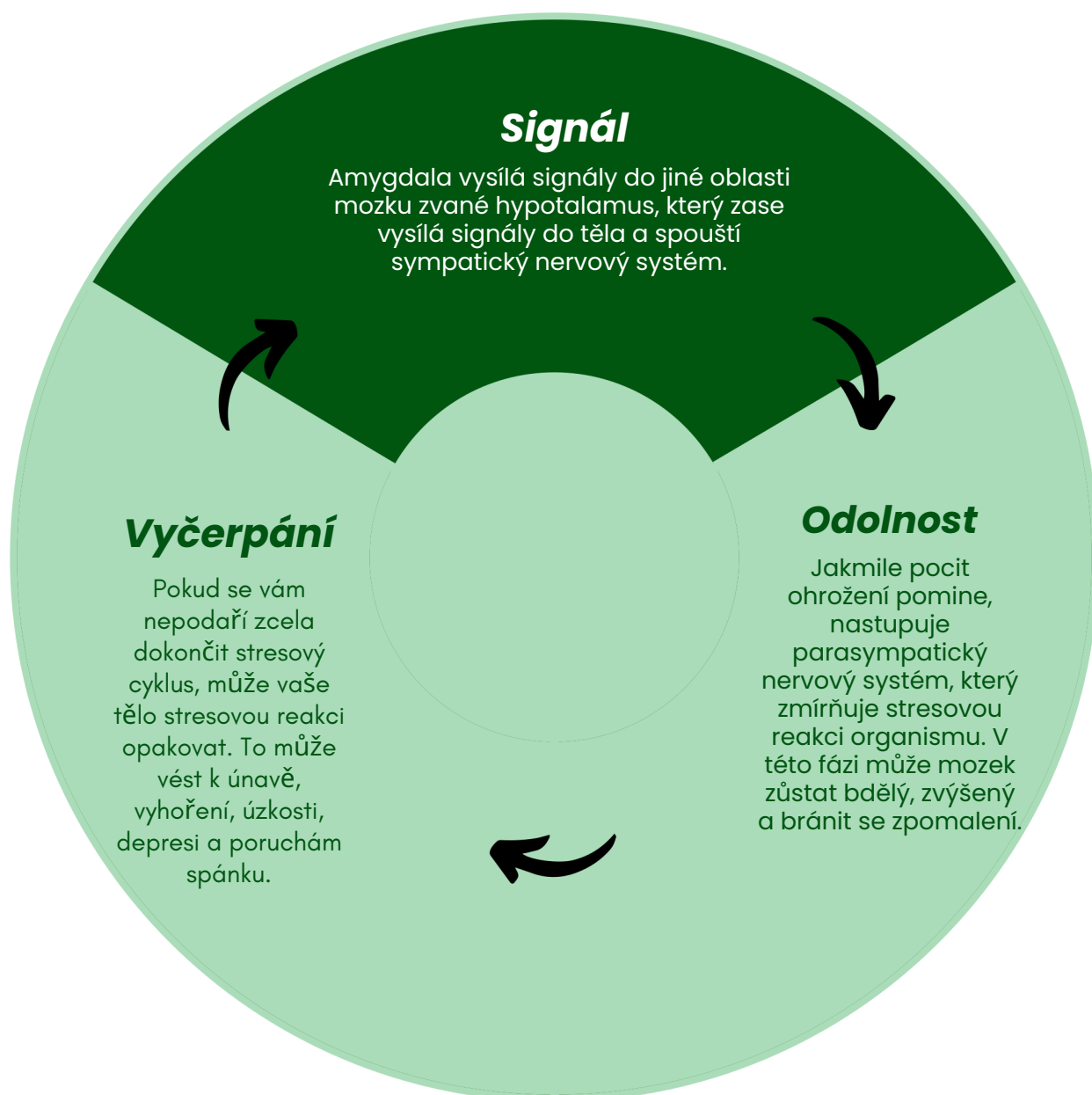
Trápení může ovlivnit vaše myšlení, pocity a jednání, takže je obtížné se s ním vyrovnat a uvažovat racionálně a logicky. Určitá míra distresu je normální. Když čelíme stresovým situacím, ztrátě nebo nemoci, často prožíváme různé stupně distresu. Distres se však může u některých lidí nebo v některých situacích vyskytovat častěji nebo se může zdát nezvládnutelný. V těchto případech je nezbytné poznat, jak vypadá a jak se cítíte v distresu vy. Než se pak zapojíte do některých jednoduchých cvičení, která vám pomohou naučit se distres prožívat a přijímat a zároveň tlumit ohromující a nepříjemné příznaky.

TOLERANCE NA DISTRES

Tolerance stresu je schopnost člověka zvládnout emocionální událost, aniž by se cítil přemožen nebo mimo kontrolu. Zaměřuje se na zvládnání emocí, pocitů a myšlenek bez vyhýbání se nebo škodlivých způsobů zvládnání. Pro zlepšení distresové tolerance můžeme procvičovat specifické strategie a dovednosti, které člověku umožní překonat okamžitou emoční krizi, aniž by ji ještě zhoršil. Návrat do vyrovnanějšího emočního stavu je rychlejší a zdravější.

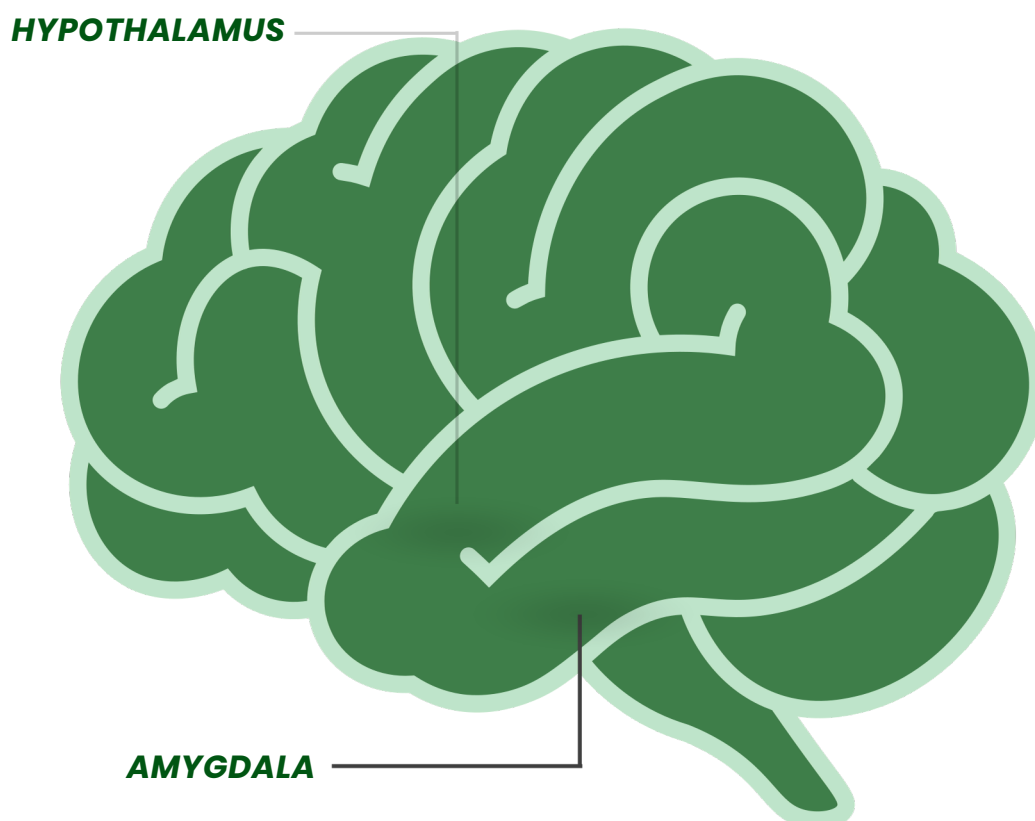
CYKLUS STRESU

Stresová reakce je přirozeným jevem u všech lidí a většina z nás pravidelně prochází určitou formou stresového cyklu. Pokud je však tento cyklus chybný (vyvolaný soustavně falešnými hrozbami) nebo ho nedokončíme, hrozí, že se bude neustále opakovat, což vede k dlouhodobým problémům, jako je únava, vyhoření, špatné duševní zdraví a fyzické potíže.



REAKCE NA STRES

Stresová reakce je způsob, jakým mozek a tělo reagují na hrozbu skutečného nebo domnělého nebezpečí. Začíná v mozku a rychle se projevuje fyzicky i emocionálně.



- 1** **AM Y G D A L A** : Když zažijete stresovou událost nebo hrozbu, amygdala, malá oblast mozku, která se podílí na zpracování emocí, vyše do hypotalamu nouzový signál.
- 2** **HYPOTHALAMUS** : Hypotalamus přijímá zprávu a přechází k dalšímu kroku. Koordinuje reakci na léčbu. Aktivuje sympatický nervový systém tím, že vysílá signály prostřednictvím autonomních nervů do nadledvinek, které pak reagují uvolňováním hormonů.
- 3** **EPINEPRINE** : Nadledvinky začnou zaplavovat tělo hormonem epinefrinem. (známým také jako adrenalin). Epinefrin spouští několik tělesných reakcí, včetně např. zvýšené srdeční frekvence, což vede k většímu množství krve, která je pumpována do svalů. Zrychluje také zrychluje dýchání, což má za následek zvýšené množství kyslíku v těle a zvýšenou bdělost.

BOJOVÁ REAKCE

CO TO JE?

Reakce boje nastává, když váš mozek a tělo cítí, že je v nebezpečí, a věří, že hrozbu přemůžete. Když k tomu dojde, mozek uvolní do těla signály připravující ho na fyzické nároky boje. Tato reakce je potřebná a užitečná, když zažíváte skutečnou fyzickou hrozbu ublížení, avšak když se tak stane v důsledku „falešného poplachu“, může to vyvolat konflikt a vyústit v impulzivní chování, které může člověku ublížit.

PROČ K TOMU DOCHÁZÍ?

Reakce boje obvykle vychází z nevědomého přesvědčení, že udržování moci a kontroly nad druhými povede k přijetí a bezpečí.

Jedinci, u nichž je reakce boje výchozí, mohli vyrůstat v domácnostech, kde bylo často modelováno kontrolující chování.

JAK VYPADÁ BOJOVÁ REAKCE?

Mezi běžné projevy boje mohou patřit:

- Prožívání extrémních emocí
- Mít nutkání něco nebo někoho udeřit
- Napětí čelistí
- Skřípání zubů
- Pocit intenzivního hněvu
- Pláč v důsledku přetížení nebo hněvu
- Vyvolávání konfliktů nebo přecházení do útoku při rozhovoru
- Pocit sevření

REAKCE ÚTĚK

CO TO JE?

Úniková reakce nastává, pokud mozek nemá pocit, že se může úspěšně bránit nebezpečí, a místo toho spustí akci, při níž se snaží uniknout. Tato reakce strachu se vyznačuje snahou dostat se co nejrychleji co nejdále od nebezpečné situace. Tato reakce je potřebná a užitečná, pokud je nebezpečí něčím, čemu lze uniknout; pokud k ní však dojde v důsledku „falešného poplachu“, může vyústit v sociální stažení a odpojení se od okolí.

PROČ K TOMU DOCHÁZÍ?

Reakce boje se často objevuje v důsledku traumatu nebo odpojení v raném věku. Jedinci, kteří vyrůstali v domácnosti s častými konflikty, jsou obzvláště náchylní k této reakci, která je ve své podstatě ochranným chováním při prožívání strachu a úzkosti.

JAK VYPADÁ REAKCE NA ÚTĚK?

Mezi běžné projevy útěku mohou patřit:

- Pocit neklidu nebo napětí
- Cítíte se v pasti
- Obtíže s klidem a neustálé pohyby rukou, nohou, paží atd
- Pocit necitlivosti v rukou a nohou
- Pocit neklidu
- Vrhout se do práce nebo studia, když se cítíte přetížení
- Neustálá potřeba stimulace prostřednictvím hudby nebo televize na pozadí
- Předčasné ukončování vztahů ze strachu, že vás někdo opustí nebo že budete opuštěni
- Vyhýbání se konfliktům za každou cenu.

REAKCE ZAMRZNUTÍM

CO TO JE?

Zmrazení slouží jako vyčkávací taktika organismu. Při zamrznutí mozek stiskne „tlačítko pauzy“ a vypne schopnost těla pohybovat se, přičemž zůstává nadměrně ostražitý. Při zamrznutí mozek vyčkává a pozoruje, dokud strach nepomine nebo dokud nedokáže určit, zda je lepší cestou do bezpečí útěk nebo boj.

PROČ K TOMU DOCHÁZÍ?

K zamrznutí často dochází v důsledku prožitého konfliktu nebo traumatu v dětství. U dětí, které v dětství zažily vysokou míru stresu nebo zneužívání, zejména ze strany primárních pečovatелů, se často může vyvinout reakce zamrznutí, protože se naučily, že stresoru nelze uniknout.

JAK VYPADÁ ZMRAZENÍ?

Mezi běžné projevy zamrznutí mohou patřit:

- Pocit strachu
- Pocit ztuhlosti, chladu nebo necitlivosti
- Pocit, že je těžké dostat vzduch do plic
- Snížení srdeční frekvence
- Hlasité a těžké bušení srdce.
- Ztráta barvy v obličeji
- Stažení se ze situace nebo dělání ze sebe malého
- Problémy s mluvením
- Mentální „odhlášení se“ ze stresových situací

REAKCE KOLOUCHA

CO TO JE?

Reakce koloucha je psychologický termín, který popisuje specifickou reakci jedince na stresové nebo ohrožující situace, kdy se snaží být poddajný a vyhýbat se konfliktům. Tento koncept vychází z pozorování chování koloucha, který v přítomnosti predátora často zaujme submisivní postoj s cílem vyhnout se konfrontaci.

PROČ K TOMU DOCHÁZÍ?

Plachost se často objevuje jako důsledek prožitého traumatu nebo odloučení od pečovatelů v dětství nebo dospívání. Jedinci, kteří vyrůstali v týrajících nebo zanedbávajících domácnostech, jsou obzvláště náchylní k této reakci, která je ve své podstatě ochranným chováním při prožívání strachu a úzkosti.

JAK VYPADÁ PODDANOST?

Mezi běžné projevy může patřit:

- Přílišná poddajnost
- Říkat ostatním to, co si myslí, že chtějí slyšet.
- Snaha zavděčit se druhým nebo jim vyhověT
- Upřednostňování potřeb druhých před svými vlastními
- Obtíže s požádáním o pomoc
- Přebírání odpovědnosti za emocionální reakce druhých lidí.
- Časté podřizování tomu, co chtějí ostatní.
- Snaží se říkat „ne“
- Snadné podléhání tlaku vrstevníků
- Mají omezené nebo propustné hranice
- Příliš se omlouvají
- Mění své preference, aby se přizpůsobily ostatním
- Zadržování názorů nebo preferencí, které by se mohly zdát kontroverzní

ROZPOZNÁNÍ REAKCE NA STRES

PŘÍZNAKY BOJOVÉ REAKCE

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Prožívání extrémních emocí. | <input type="checkbox"/> Prožívání intenzivního hněvu. |
| <input type="checkbox"/> Zkušenost s nutkáním jednat. | <input type="checkbox"/> Pláč ze vzteku. |
| <input type="checkbox"/> Pocit závratě. | <input type="checkbox"/> Pocit sevření nebo kamene v žaludku. |
| <input type="checkbox"/> Napjatá čelist, skřípání zubů. | <input type="checkbox"/> Přejít k „útok“ při konverzaci. |

Poznáváte se v těchto odpovědích? Pokud ano, kdy k tomu dochází?

PŘÍZNAKY REAKCE NA ÚTĚK

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pocit neklidu nebo napětí. | <input type="checkbox"/> Vrháte se do práce nebo studia. |
| <input type="checkbox"/> Cítíte se v pasti. | <input type="checkbox"/> Stažení se ze sociálních situací. |
| <input type="checkbox"/> Obtíže s klidem. | <input type="checkbox"/> Vyhýbání se konfliktům za každou cenu. |
| <input type="checkbox"/> Zažíváte neklid. | <input type="checkbox"/> Pocit necitlivosti v rukou a nohou. |

Poznáváte se v těchto odpovědích? Pokud ano, kdy k tomu dochází?

PŘÍZNAKY REAKCE ZAMRZNUTÍM

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pocit strachu. | <input type="checkbox"/> Ztráta barvy v obličeji. |
| <input type="checkbox"/> Pocit ztuhlosti, chladu, necitlivosti | <input type="checkbox"/> Odstoupení od situace. |
| <input type="checkbox"/> Snížení srdeční frekvence. | <input type="checkbox"/> Problémy s mluvením. |
| <input type="checkbox"/> Hlasité a těžké bušení srdce. | <input type="checkbox"/> Mentální „odhlašování“ ze situací. |

Poznáváte se v těchto odpovědích? Pokud ano, kdy k tomu dochází?

PŘÍZNAKY REAKCE KOLOUCHA

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Přílišná poddajnost. | <input type="checkbox"/> Přílišná omluva. |
| <input type="checkbox"/> Snaha zalíbit se druhým | <input type="checkbox"/> Často se podřizujete tomu, co chtějí ostatní. |
| <input type="checkbox"/> Potíže s požádáním o pomoc. | <input type="checkbox"/> Upřednostňování potřeb druhých |
| <input type="checkbox"/> Potíže říci „ne“ | <input type="checkbox"/> Snadné podlehnoutí tlaku vrstevníků. |

Poznáváte se v těchto odpovědích? Pokud ano, kdy k tomu dochází?

UKONČENÍ STRESOVÉHO CYKLU

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

Při prožívání stresové reakce existuje možnost, že stresový cyklus není zcela dokončen. To může být způsobeno častým spouštěním „poplachů“ v důsledku falešných hrozeb. Může k tomu dojít také proto, že si nedopřejeme prostor a čas, abychom cyklus dokončili a plně pocítili to, co mozek a tělo potřebují, abychom cítili. Níže uvádíme několik jednoduchých strategií, které vám v případě potřeby pomohou dokončit cyklus stresu.

ZPŮSOBY, JAK DOKONČIT CYKLUS STRESU

FYZICKÁ AKTIVITA

Aktivita napodobuje přirozenou reakci těla „bojuj nebo uteč“. Fyzickou aktivitu lze využít jak při vzniku stresu, tak i v průběhu nebo bezprostředně po prožití stresové reakce.

KREATIVITA

Kreativita může být skvělým odreagováním od stresu a posílením nálady a energie. Zkuste využít svou tvůrčí stránku například prostřednictvím kreslení, malování nebo vaření.

PLAKÁNÍ

Na pláči není nic špatného. Ve skutečnosti je to pro nás dobré a je to velmi zdravý způsob, jak uvolnit nahromaděný stres a přetížení.

FYZICKÝ DOTYK

Fyzický dotek na nás může mít uklidňující účinek a napodobit bezpečí, které hledáme během stresového cyklu. Fyzický dotek může zahrnovat někoho, koho máte rádi, prostřednictvím objetí nebo teplé ruky na rameni, ale může zahrnovat i uklidňující vlastní doteky a masáže.

HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ

Pomalé, hluboké dýchání může vašemu tělu pomoci regulovat reakci na stres. Toho lze dosáhnout pomocí strukturovaných dechových cvičení, které máme v našich dalších materiálech.

ODPOČINEK

Upřednostňování odpočinku a vydatného spánku má zásadní význam pro regulaci emocí a stresu v těle. Umožnit tělu odpočívat je proto zásadní pro zvládnutí cyklu stresu.