

## Devatero první pomoci ve stresu

### Věra Strnadová

Z praktického hlediska lze za užitečné považovat nejprve uvedení některých technik či způsobů zvládnání stresu v aktuální stresové situaci. Jde o techniky (metody, přístupy), které člověku mohou pomoci zvládnout zátěžovou situaci, když je právě v ní. Do takové situace se, alespoň občas, může dostat každý. Nebo, řekněme, téměř každý.

Může jít např. o klasickou předzkouškovou trému, konflikt s pedagogem, vedoucím, partnerem, rodiči, o zátěž, kterou představuje např. ucházení se o pracovní místo, na kterém jedinci velmi záleží a o které se společně s ním uchází dalších 20 či 50 uchazečů, atd. Naše tělo, náš organismus na úrovni neurofyziologických mechanismů mobilizuje látky vyvolávající buď agresi, nebo únik.

Sociální normy, kulturní tradice a četné závazky, vyplývající z našeho života ve společnosti, nám zpravidla ani agresi ani únik neumožňují. Přitom v situaci, kdy jsme ve stresu, výkon klesá (někdy až na nulu) a naše tělo, náš organismus trpí. Ani to nemusí být vždy aktuálně uvědomováno. Pokud však ano, obvykle to velmi nepříznivě prožíváme. Co tedy s tím?

Lidská zkušenost a lidová moudrost zahrnují řadu poznatků a návodů, jak v takové situaci z hlediska vlastního zdraví účinně postupovat. Je účelné alespoň s některými z nich, s těmi, které jsou vysvětlitelné z hlediska moderní medicíny, se blíže seznámit. Uvádíme je dále jako devatero první pomoci ve stresu:

- Protistresové dýchání.
- Chvilková tělesná relaxace.
- Koncentrace na „kredenc“.
- Odejít a zůstat chvíli sám.
- Změna činnosti.
- Poslech relaxační hudby.
- Rozhovor s někým třetím.
- Počítání.
- Cvičení.

#### 1. Protistresové dýchání

Ověřenou a snad i obecně známou skutečností je, že se u člověka v situaci akutního stresu objevují nepravidelnosti v dýchání. Může jít jak o „změlčení“ dechu, tak i o nepřiměřené zvýšení, či naopak snížení frekvence dechové aktivity apod. Stres člověka nepříznivě ovlivňuje často natolik, že doslova zapomíná dýchat.

Je přitom relativně snadné i v situaci stresu zaměřit pozornost na vlastní dech, pomalu se nadechnout (nejlépe nosem) a co nejloubeji a volně, tj. ne příliš rychle, vydechnout, a to „až do dna“, avšak bez extrémního přepínání. Tento cyklus je třeba několikrát (alespoň pětkrát) zopakovat. Čím více a čím déle, tím lépe! A dokážeme-li si k tomu ještě navíc představit, že s každým výdechem z nás vyprchává část napětí, sami po chvíli zjistíme, že se cítíme znatelně lépe.

Regulace dechu patří vůbec k nevhodnějším relaxačním protistresovým prostředkům. Dech je totiž jakýmsi spojovacím prvkem mezi naší psychikou a naším tělem. Jeho působení se odehrává na principu zpětné vazby: nejen psychika působí na dech, ale také dech působí na tělo a na naši psychiku. A právě proto je možné i vhodné využít dechu jako „cesty“ k pozitivnímu ovlivnění, tj. snížení jak svalového, tak psychického napětí.

Regulovanému dýchání je přitom vhodné se naučit dříve, než se dostaneme do situace akutního stresu. K tomu je možné využít následujících ověřených doporučení:

- ~ cvičte sami, bez přítomnosti druhých osob, které by vás mohly rušit už jen pouhou svou přítomností;
- ~ pohodlně (uvolněně) se posadte, ruce vložte volně do klína, zavřete oči a soustřeďte se pouze na dýchání;
- ~ nechte své tělo pomalu a rytmicky dýchat („dýchá to samo“), nejlépe nosem, s lehce zavřenými ústy;
- ~ posléze zkuste ještě trochu prodloužit nádech i výdech a takto rytmicky dýchat několik minut;
- ~ povšimněte si, že prodloužení výdechu vám přineslo zklidnění a relaxaci, že koncentrace na dech má uklidňující, regenerační a vitalizující účinek.

## 2. Chvilková tělesná relaxace

Stres bývá provázen mj. také zvýšením napětí svalstva celého těla, zejména svalstva obličejového. Dokážeme-li příznivě ovlivnit, tj. snížit tento stresový svalový tonus, ovlivníme tím blahodárně i svou psychiku.

A proto ve stresu:

- ~ uvolněte sevření čelistí,
- ~ uvolněte ústa a ústní koutky,
- ~ navlhčete jazykem rty,
- ~ jazyk pak nechte volně ležet v ústech,
- ~ uvolněte veškeré další obličejové svalstvo (zvláště okolo očí) i svalstvo kosterní,
- ~ můžete k tomu pak přidat i protistresové dýchání.

Toto „minicvičení“, podobně jako i cvičení další, má důležité fyziologické aspekty a souvislosti. Stejně jako jiní živočichové v sobě máme fylogeneticky zakódovány dvě základní reakce na stres: útok (agresi) a únik (útěk). Obě vyžadují zvýšenou tělesnou aktivitu, která je vyvolána a regulována především tzv. sympatickým vegetativním nervstvem. Relaxace pak naopak aktivuje tzv. parasympatikus, který vyvolává a reguluje celkové zklidnění: zpomaluje látkovou přeměnu (metabolismus), uklidňuje tep i dech, snižuje (zklidňuje) mozkovou aktivitu – celkově tedy odbourává stres a jeho negativní psychosomatické účinky.

### 3. Koncentrace na „kredenc“

„Kredenc“ v této formě protistresové první pomoci vlastně symbolizuje jakýkoli emočně neutrální, člověku zcela lhostejný předmět. Efekt koncentrace na „kredenc“ je pak podmíněn tím, že člověk není obvykle schopen mít v centru pozornosti najednou dvě či více skutečností, ale pouze jedinou. Zaměříme-li tudíž svou pozornost na jakýkoli pro nás emočně indiferentní předmět, a odpoutáme-li ji tak zcela přirozeně, volně a nenásilně od stresoru, snížíme tím i své psychické napětí.

V praktické rovině se třeba doporučuje zaměřit se na místo (místnost), kde se právě nacházíme, prohlédnout si ji, probrat jeden předmět po druhém, pomalu, nespěchat a doprovázet tuto prohlídku vnitřní řečí. Např.: „Jsou tu dvě velká okna, která se otevírají vyklápěním, na oknech jsou záclony, na stropě jsou dvě zářivky, na zdi visí jeden obraz, na obraze jsou jedna, dvě, tři, čtyři plachetnice vytažené na břeh, v dálce na moři pak další dvě plachetnice, na stole je tlačítkový telefon, skleněná váza...“ atd.

Pokračování v příštím čísle

Poselství

Motto

Přesto však platí: pokřivená mysl a pokleslý duch v nás mohou způsobit i fyzickou nemoc. Smějeme se myšlence, že obyčejné bolení hlavy může být důsledkem potlačené úzkosti nebo mrzačení mysli. Ale ať se nám to líbí nebo ne, faktem zůstává: jsme tajemná jednota o třech citlivě propojených částech. Tělo má vliv na mysl a ducha. Mysl ovlivňuje tělo a ducha. A duch ovlivňuje tělo a mysl.

A tak je péče o naše tělo nepřímou také péčí o mysl a ducha. Taková péče je pro plný a šťastný život zásadně nezbytná.

John Powell: Štěstí začíná uvnitř