



SPOLEČNOST MLADÝCH AGRÁRNÍKŮ
ČESKÉ REPUBLIKY

STRES MANAGEMENT A JEHO DŮSLEDKY NA VÝKON JEDNOTLIVCE



PROGRAM ROZVOJE VENKOVA

Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí



SPOLEČNOST MLADÝCH AGRÁRNÍKŮ
ČESKÉ REPUBLIKY

Společnost mladých agrárníků České republiky
Plaská 622/3, Praha 5 – Malá Strana, 150 00
www.smacr.cz, smacr@smacr.cz



Obsah:

| | |
|--|----|
| Hlavní východiska | 7 |
| 1. Zátěž a stres | 7 |
| 2. Fyziologie stresu | 8 |
| 3. Eustres a distres | 9 |
| 4. Působení uestresu a distresu | 11 |
| 5. Psychologie stresu | 12 |
| 6. Sociologie stresu | 14 |
| 7. Cyklus zvládání stresu | 15 |
| 7.1. Poznání | 16 |
| 7.2. Předpověď | 21 |
| 7.3. Prevence | 24 |
| 7.4. Příprava | 25 |
| 7.5. Připravenost | 26 |
| 7.6. Percepce | 27 |
| 7.7. Stres a sebeřízení | 28 |
| 7.8. Příklad a poučení | 29 |
| 8. Hledání štěstí a vyrovnanosti | 31 |
| 8.1. Jak dosáhnout změny ve svém životě? | 32 |
| Jak rozvinout vlastní silnou vnitřní motivaci? | 32 |
| 8.2. První technika – SÍLA ROZHODNUTÍ | 33 |
| 8.3. Technika druhá - BOLEST A RADOST - SÍLA, KTERÁ UTVÁŘÍ VÁŠ ŽIVOT | 36 |



| | |
|---|----|
| 8.4. Třetí technika – NÁZOROVÉ SYSTÉMY..... | 37 |
| 8.5. Čtvrtá technika – METODA, JAK ZMĚNU PROVÉST? | 40 |
| 8.6. TECHNIKA KOTVY – ZDROJ OSOBNÍ SÍLY..... | 41 |
| 9. Relaxace..... | 44 |
| 9.1. Autogenní trénink..... | 44 |
| 9.2. Kontaktní relaxace | 46 |
| 9.4. Jednoduché svalové uvolnění | 46 |
| 9.5. Relaxace s prvky meditace podle Shakti Gawainové | 47 |



Úvod

Stres je jedním ze symbolů naší současnosti. Být stresován se stalo, alespoň to tak vypadá, téměř požadavkem naší doby. Nebýt stresován, tedy být v pohodě, je téměř podezřelé. Naše okolí, práce, rodina nám může poskytovat celé nepřeborné množství stresorů a my je zpravidla velmi ochotně využíváme. K tomu dokážeme přidat hodně stresu ze svých vlastních vnitřních zdrojů, přičemž obvykle stihneme přebytný stres účinně vyzářit do svého okolí.

Definice stresu:

„Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (H. Selye)

„ Stres je následkem traumatu (duševního úrazu) a velice intenzivní frustrace (pocitu neuspokojení).“ (D.H.Funkeinstein)

„ Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.“ (A. Antonovsky)

Stres je pojem, který v roce 1939 zavedl do medicíny kanadský vědec maďarského původu (narodil se v Komárně) Hans Selye; termín původně pochází z oblasti techniky, kde popisuje nadměrnou zátěž či namáhání. Selye tohoto výrazu použil pro nesespecifickou reakci organismu, která se objevuje právě při jeho nadměrném zatížení. Nebyl zdaleka prvním badatelem, který se těmto reakcím věnoval. Na počátku minulého století se zabýval touto problematikou Walter Cannon, který se dopracoval rovněž k velmi zajímavým poznatkům, Selye však jeho práci dovedl až ke geniálním závěrům, které vesměs platí dodnes.

Stres je prastará reakce, vlastní nejen člověku, ale všem živým organismům a je pro zachování života nesmírně důležitá, protože jednak nás připravuje na útok nebo útek a jednak nám pomáhá přežít v krajně nepříznivých podmínkách. Kdyby neexistoval mechanismus stresové reakce, zahynuli bychom při první nebezpečné příležitosti. Ze života tedy nejde stres odstranit, je třeba se s ním naučit správně zacházet.

Abychom se v celé problematice mohli lépe orientovat, musíme si nejprve ujasnit základní pojmy. Když trpím nedostatkem peněz, času, jídla, kyslíku, šikanou se strany nadřízených, když mám pocit, že jsem se ocitl v bezvýchodné situaci, když jsem poraněn, operován, těžce nemocný atd., nejde o stres; tyto podněty a situace se označují jako **stresory**, tedy okolnosti, které mohou stres vyvolat.

Stres je pak automatickou odpovědí na prožívané či pociťované nebezpečí, odpovědí zajišťovanou neurohumorálními řídicími centry, na něž již nemůžeme dost dobře dosáhnout vlastní vůlí a ovlivnit jejich průběh. Je to kaskáda dějů probíhajících s cílem mobilizovat organismus tak, aby přežil. Přivádí nás do různých stavů pohotovosti (aktivace, nebo naopak útlum – ano, i útlum může být výhodnou strategií pro přežití, viz „mrtvý brouk“) a byl zabudován do řídicích mechanismů v dávných dobách, kdy jsme byli všichni – tedy i *Homo sapiens sapiens* – jen a jen živočichy, kteří v přírodě bojují o svůj život a zachování svého rodu. Stresová odpověď má za cíl záchranu života, a je proto (z metabolicko-ekonomického hlediska) nesmírně drahá až plýtvavá, protože „když jde o život, jde o vše“.

Dalšími významnými pojmy, které bychom měli v zájmu porozumění mechanismu stresu pochopit, jsou: **orientační reakce**,



poplachová fáze, fáze rezistence, fáze vyčerpání.

Pojďme si představit, že *na tý louce zelený, pasou se tam jeleni*, když náhle něco zapraská. Co se stane? Jeleni se přestanou poklidně pást, přestanou přežvykovat (útlum pohodové aktivity), mírně napnou svaly a začnou věřit (aktivace pohotovostních mechanismů, která je označována jako „nabuzení“; anglický termín „arousal“), tedy proběhne **orientační reakce neboli orientační reflex**. Tuto aktivitu zprostředkovávají dvě mozková jádra, která reagují na neznámé podněty, podněty ohrožení, bolestivé podněty, ale také na podněty „neodměny“ neboli frustrace. Pokud jeleni zjistí, že hluk způsobila veverka, pokračují dále v poklidné pastvě, pokud však existuje nebezpečí, pokračuje tato reakce dál směrem k **poplachové fázi stresu**.

Jejím cílem je připravit organismus na **útok nebo útěk**. Zapomeňme na jeleny a podívejme se na našeho udatného prapředka, který potkal v Šáreckém údolí medvěda a jen vteřiny rozhodovaly o tom, kdo z nich bude mít toho druhého k večeři. Co udělá rozumné řídicí centrum pro to, aby náš prapředek přežil (a mohl také ještě zplodit potomky, jejichž prapotomky jsme my)? Aktivuje dále poplachový proces řízený autonomním nervovým systémem – **sympatikem** (sem patří jak nervové regulace, tak všeobecně známý adrenalin, především však jeho méně známý příbuzný noradrenalin).

Tento systém uvede do pohotovosti především svaly, které jsou pro rvačku i úprk nejvýznamnější. Svaly se napnou (a může se stát, že jak se budou skupiny ohýbačů a natahovačů přetahovat, objeví se i třes). Ke svalům je třeba dopravit co nejvíce krve obohacené o všechny dostupné živiny. Srdce začne pracovat rychleji, zvýší se krevní tlak, zvýší se srážlivost krve (kdyby došlo ke zranění, aby krvácení neohrožovalo přežití). Krve je v lidském těle celkem pět litrů (pro názornou představu – je to láhev od okurek!). Přítéká-li jí většina ke svalům, zákonitě se odkrví, a tedy i ochladí a zbledne jak kůže (chladné opocené ruce), tak útroby (nepříjemné stažení břišních orgánů). Zvýšenou potřebu kyslíku zajistí zrychlené a prohloubené dýchání. Odlehčení váhy je výhodné, proto se vyprazdňují duté orgány (nutkavé močení, někdy i vyprazdňování střev). Naš udatný prapředek byl porostlý srstí, která se mu zježila a tím opticky zvětšila jeho postavu, což mělo zaplašit nepřítele; nám z toho zbyla „husí kůže“. Objeví se dále celá řada – pro záchranu účelných – reakcí, zejména pokud se jedná o metabolické děje.

Pokud náš prapředek spadl do jámy, kterou mamutovi kopal, a zjistil, že žádné poskakování mu z ní nepomůže, dostal se do druhé fáze stresu, **fáze rezistence**, řízené **parasympatickým nervovým systémem**, jejímž cílem bylo přežití za krajně nepříznivých okolností. Parasympatikus má na starosti útlumové reakce a na rozdíl od předchozích center je řízen po ose hypotalamus–hypofýza–nadledviny. Jedinec v této fázi je jaksi „stažen do sebe“ (vznešeně se to označuje jako „rezignace na teritorium“), vystupuje daleko více pasivně, což je patrné například na průduškách, které byly v předchozí fázi rozšířené, aby byl přísun kyslíku co největší, zde se naopak zužují. Regulačně jsou přetěžovány (na rozdíl od svalů) především orgány trávicího systému. Jestliže byl pocitový doprovod poplachové fáze buď útočný, nebo úzkostný, ve fázi rezistence se objevuje útlum až deprese. Jestliže v běžném životě zajišťuje parasympatikus pohodový útlum, přestřelí při stresové reakci tento útlum až do nežádoucí pasivity. Hans Selye označil tuto fázi jako **všeobecný (nespecifický) adaptační syndrom**.

Obě fáze však mají jednu společnou vlastnost: jsou metabolicky nesmírně náročné. Můžeme si to představit celkem jednoduše: jednu molekulu glukózy může organismus využít tak, že z ní získá 36 jednotek energie, ale také tak, že z ní vytěží všeho všudy jen



jednotky dvě. Ve stresu (nezapomeňme: jde o život!) se pálí tím druhým způsobem. A to je drahé. Také imunita se jeví řídicím centřům v těchto situacích jako nadstandardní luxus, takže výrazně klesá (viz klasický opar „z leknutí“), ale ve stresu je celá řada podobně „ošizených“ základních potřeb.

Trvá-li působení stresorů delší dobu, je jasné, že nadměrné nároky vedou k postupnému **vyčerpání**, jednotlivá řídicí centra se začnou nekoordinovaně „přetahovat“ o řízení a postupně se stav zhoršuje.

Hans Selye byl génius, který veškerou výzkumnou práci prováděl na zvířatech a k vyvolání stresových reakcí používal biologických škodlivin – infekce, poškození tkání atd. Ve chvíli osvícení však připadl na skutečně převratnou myšlenku: **jestliže vyvolává stresovou reakci škodlivina (= noxa) biologická, budou u člověka, který je bytostí BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ, působit stejně silně také vlivy nebo ohrožení z oblasti psychosociální.**

Člověk totiž není „jen“ živočich, ale stejný význam, jaký příkládá nebezpečí z oblasti biologické, příkládá nebezpečí z oblasti mezilidské. Jinými slovy, bude reagovat naprosto stejně, když ho napadnou bakterie, jako když ho napadne šéf nebo manželka. Tento logický skok otevřel prostor ke zkoumání důsledků **psychosociálního stresu**, jehož důsledky bývají nejčastěji označovány jako **civilizační choroby**.

Každý z nás si jistě vzpomene, že u zkoušky, při náročném jednání s příbuznými, při rozhovoru s policistou, při zklamání z banálního neúspěchu, při odmítnutí požadavku a při dalších z hlediska pozdějšího pohledu nevýznamných konfliktech a zklamáních reagoval prakticky stejně jako náš udatný prapředek při setkání s medvědem. Ačkoli šlo doslova o nicotnosti, spustil celou kaskádu bouřlivých a na provoz organismu velmi náročných reakcí, fungoval doslova „jako by šlo o život“, přestože šlo o malichernosti. A v tom jsou rizika psychosociálního stresu, jimž bychom se měli naučit čelit.

Souhrnně tedy můžeme říci, že stres je nesespecifická odpověď, jejímž prvotním cílem je záchrana organismu. Může však probíhat (a také probíhá) v situacích, které si takové nasazení zdaleka nezaslouží, a zde působit naopak škodlivě.

Shrnutí:

Stresem se tedy obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.

Úvodní cvičení

Zkuste se zamyslet, jak se stres projevuje na našem chování, nebo jak se stres projevuje v našich myšlenkách a emocích?



Hlavní východiska

Pro zvládnání stresu je dobré mít na paměti tři velmi jednoduché skutečnosti.

- 1) Především to, že stres je přirozenou součástí života, která nás nutí k aktivitě a chrání před nebezpečím.
- 2) Dále to, že svým postojem ke stresorům můžeme překvapivě často a velmi rozsáhle ovlivňovat míru stresu, který prožíváme.
- 3) A konečně, že zvládnání stresu by nemělo mít charakter bitvy, ale poznávání a mírového soužití.

Často je spíše třeba začít něco nedělat než si ukládat další a další stresující úkoly.

1. Zátěž a stres

O velikosti stresu v lidském organismu rozhodují dvě podobné veličiny: zátěž, která na organismus působí, a schopnost organismu tuto zátěž snášet (odolnost"). Čím větší zátěž, tím větší stres, a čím větší odolnost, tím menší stres:

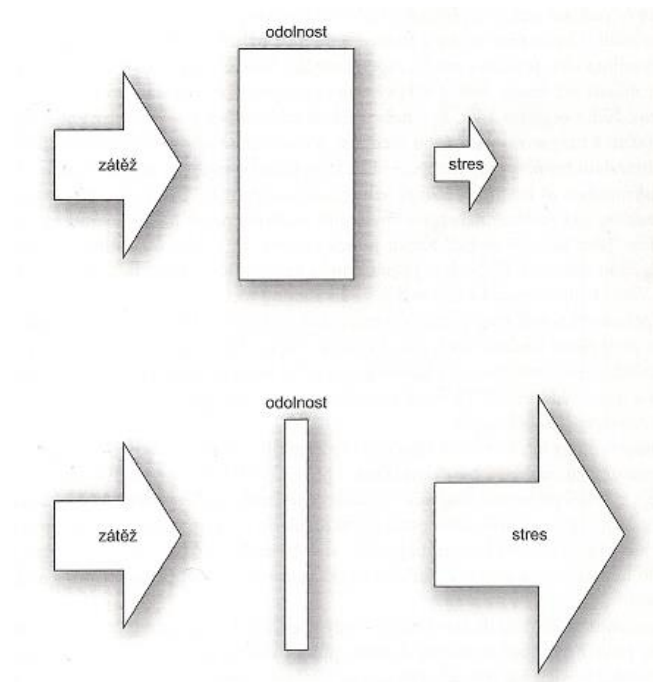
stres = zátěž/odolnost

Odolnost vůči stresu je typický lidský zdroj s převažující povahou schopnosti. Mění se v čase, závisí na řadě faktorů, lze ji vědomě ovlivňovat. Ke zvládnání stresu tedy vedou dvě cesty. První směřuje do našeho okolí a spočívá v ovlivňování zátěží, druhá vede do našeho nitra a spočívá v ovlivňování odolnosti.

Tento model stresu je užitečný tím, že ukazuje rozdíl mezi dvěma pojmy, které v lidovém pojetí splývají: zátěží a stresem, jež tato zátěž způsobuje. Lidé běžně popisují svůj stres jako tlak úkolů, nedostatek času, nejisté pracovní podmínky, žárlivého manžela nebo hádavou tchyni. To všechno není stres, ale stresory, tedy působící zátěž. Pod jejich vlivem stres v organismu teprve může vzniknout, a to v míře nepřímě úměrné odolnosti. Není tedy pravdou, že platí následující zažitý pojem, který činí z člověka pasivního příjemce stresu.

stres = zátěž,





Poznámky:

2. Fyziologie stresu

Hlavní roli při vzniku stresu hrají různé části mozku, zejména kmen a kůra s podivuhodnými vzájemnými vztahy. **Kmen** je v rodině částí mozku úctyhodným kmetem. Především v jeho péči je bezpečnost a zajišťování základních předpokladů života. Orgán podobné architektury a funkcí můžeme najít u psa, sovy, a dokonce i ještěrky. Zdá se tedy, že se takový orgán vyvinul u předka, který je společný všem těmto živočichům. Od dob, kdy takové zvíře obývalo tuto planetu, již ovšem uplynulo kolem 450 milionů let.

Kůra (v podobě známé z příběhů Sherlocka Holmese) je ovšem výhradním patentem lidského rodu. Orgán této stavby a funkce se začal u našich předků vyvíjet zřejmě někdy před 1,5 milionu let. Je sídlem mladé, experimentální funkce - myšlení. Kůra je tedy zhruba 300krát mladší než kmen. Stejný věkový poměr je mezi stoletým starcem a čtyřměsíčním kojencem. Nelze se proto divit, že v našich tělech zabydlený a respektovaný kmen dostává před mladou a hravou myslící kůrou přednost, a to zejména tehdy, když jde do tuhého. Nadstandard myšlení tedy ustupuje vždy, když kmen vyhodnotí situaci jako ohrožující.

Této diskriminaci za hodně vděčíme. Sáhne-li omylem na žhavý předmět, naše ruka ucukne dříve, než stačíme nebezpečí myšlením zachytit, natož pak ucuknutí racionálně vyhodnotit jako nejlepší reakci. Kmen je nejen starší, ale i daleko rychlejší. Mimo jiné proto, že řadu reakcí má již předem připravenou a za ty miliony let se stačil dobře domluvit s tělem. Stačí malý impuls a v těle se dějí podivuhodné věci.



Na přímé nebezpečí reaguje tělo okamžitou akcí. Začne-li při obědě v bytě hořet, bez velkého přemýšlení budeme hasit hrozící požár. Teprve když začneme situaci v hrubých rysech zvládat, uvědomíme si, že v ústech máme jídlo, které jsme přestali žvýkat. V ohrožení dochází k mimovědomému, kmenem řízenému přesunu energie ve prospěch dějů bezprostředně odvracejících nebezpečí.

Dlouhé miliony let, které naši živočišní předci trávili v přírodě jako běžná součást jídelníčku masožravců, nás navíc naučila důkladné přípravě. Obstál (a předal své geny) ten, kdo byl lépe a rychleji připraven reagovat. Výsledkem je známá **automatická stresová reakce**, která tělo připravuje na útěk nebo útok. Mění se distribuce krve v těle, mobilizuje se sluch i zrak a pro případ zranění i imunitní systém, vzrůstá srážlivost krve. Všechny orgány, které se přímo nepodílejí na útoku či útěku (včetně mozkové kůry), pracují jen na nezbytné minimum.

Organismus se dostává do stavu napětí (tedy stresu). Je připraven reagovat. Tento model je skvělý, pokud nás honí rozzuřený mamut, působí však potíže, když nás k připravenosti útočit či utíkat přivede šéf, manžel nebo tchyně. Na tyto podněty obvykle nenavazuje zvýšené tělesné úsilí a tělo se zbytečně opotřebovává. Část látek, které se při popsání reakci uvolňují do těla, působí jako jedy, pokud se jich zvýšeným úsilím nezbavíme.

3. Eustres a distres

O stresu jsme zatím uvažovali spíše v souvislosti s nepříjemnými věcmi. Ovšem jednoduchá představa stresu jako nepřítel životní pohody je neudržitelná. Stačí si uvědomit, že existují i takové typy napětí v organismu, které potřebujeme pro svůj život. Taková napětí nám umožňují reagovat na nebezpečí, rozmnožovat se, zahánět hlad a žízeň nebo si třeba pláčem uvolnit dýchací cesty po porodu. Jejich existence prokazuje, že stres dokáže plnit i užitečné, ba životně důležité funkce.

Ke všemu jsou nejen užitečná, ale dokonce i příjemná napětí - poznávání, objevování nového, radost, sexualita. To vše bývá provázáno stresem, který není vnímán jako nepříjemný.

Tyto úvahy komplikují obvyklý černobílý pohled na stres. Nabádají nás k tomu, abychom připustili existenci dvou typů stresu - toho, který v nás vyvolává příjemné pocity (v literatuře bývá označován jako eustres), a toho, v jehož důsledku prožíváme pocity nepříjemné (tento typ dostal označení **distres**).

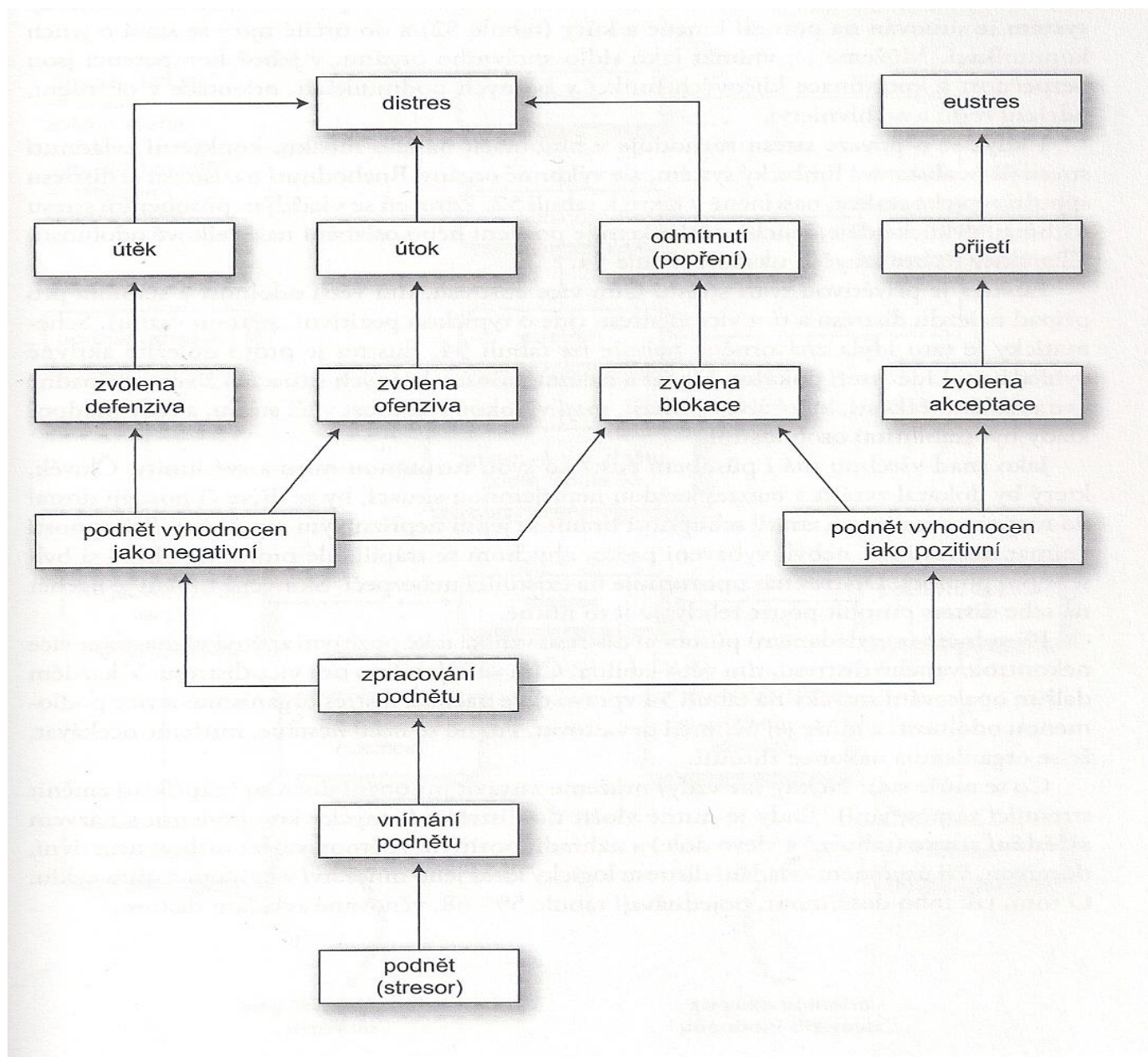
Zatímco distres je pustošivý, vyčerpává nás, otravuje a ničí, **eustres nás spíše posiluje, pomáhá nám nalézat rovnováhu a stabilitu. Při distresu se uvolňují do našeho těla látky, které, jsouce nespotřebovány, mohou být nebezpečné.** Při eustresu se uvolňují sexuální hormony a tělo zvyšuje svou odolnost vůči distresu.

Již víme, že za značnou část svého distresu vděčíme nadvládě mozkového kmene, jeho rychlosti a opatrnosti. Cesta k distresu je přímá, protože kmen vyhodnotí jako nebezpečnou i každou jen potenciálně ohrožující situaci. A takovou je - mimo jiné - každá situace nová, neznámá. V zásadě lze tedy říci, že distres vzniká vždy, když mozkový kmen vyhodnotí situaci jako neznámou (a tedy potenciálně nebezpečnou) nebo jako známou a reálně nebezpečnou.



Známe pozitivní podněty, jenž vedou k příjemnému napětí, tedy eustresu, pokud se jim ovšem nepostaví do cesty psychologické bloky, které však již může mít na starosti kůra. Na každý podnět tedy naše tělo reaguje v zásadě podle schématu na spodním obrázku.

Levé (distresové) větve fyziologicky procházejí centrem nelibosti v limbickém systému mozku, vedou k nepříjemnému vzrušení a **produkci kortikoidů**. Větev úplně vpravo (eustresová) vede přes centrum libosti v limbickém systému. V tomto případě pocítujeme příjemné vzrušení a **produkuje sexuální hormony**.



4. Působení eustresu a distresu

Podle odborníků se o povaze stresu rozhoduje v limbickém systému našeho mozku. Ten zřejmě ovládá výhybku mezi eustresem a distresem, dobrou a špatnou náladou. **Limbický systém** je situován na pomezí kmene a kůry a do určité míry se stará o jejich komunikaci. Můžeme jej vnímat jako sídlo správního orgánu, v jehož kompetenci jsou bezpečnost a koordinace klíčových funkcí v běžných podmínkách, orientace v ohrožení, udržení rodu a archivnictví.

I když se o povaze stresu rozhoduje v hlubinách našeho mozku, konkrétní zvládnutí stresu již neobstarává limbický systém, ale výkonné orgány. Rozhodnutí o eustresu či distresu spouští typické reakce, nastíněné v minulém obrázku. Zároveň se s každým působením stresu rozbíhají cyklické děje, jejichž důsledkem je posílení nebo oslabení naší celkové odolnosti.

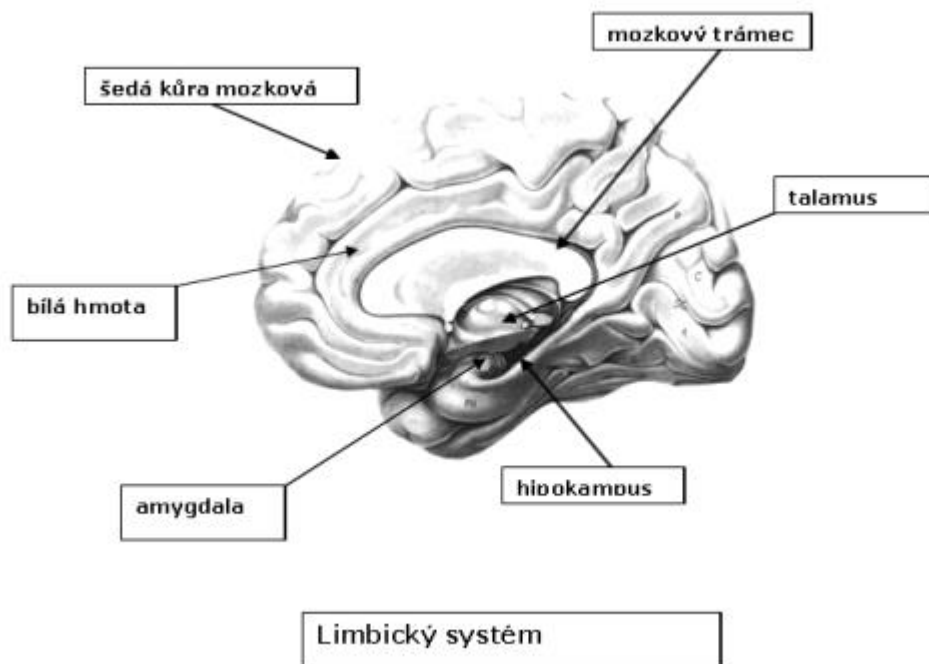
Eustres je přívětivou tvář stresu. Čím více eustresu, tím větší odolnost a stabilita pro případ nájezdu distresu a tím více eustresu (jde o typickou pozitivní zpětnou vazbu). Eustres je proto důležité aktivně vyhledávat. Lidé, kteří dokážou hledat a nalézat radost v běžných situacích života, případně i ve zvládnutí těžkostí, které život přináší, mají vysokou odolnost vůči stresu, a tedy předpoklady být stabilními osobnostmi.

Jako snad všechno má i působení eustresu svou rozumnou míru a své limity. Člověk, který by dokázal zvrátit v eustres každou nepříjemnou situaci, by se dříve či později dostal do rozporu s realitou a ztratil schopnost bránit se jejím nepříznivým aspektům. Schopností vnímat distres jsme nebyli vybaveni proto, abychom se trápili, ale proto, abychom si byli schopni pomoci. **Distres** nás upozorňuje na existující nebezpečí. **Skutečné umění je nechat na sebe distres působit pouze tehdy, je-li to nutné.**

Při volném (nezvládaném) působení distresu vzniká také pozitivní zpětná vazba. Čím více nekontrolovaného distresu, tím větší labilita. Čím větší labilita, tím více distresu. V každém dalším opakování smyčky nachází distres organismus s více podlomenou odolností a může jej účinněji devastovat. Pokud se něco nestane, můžeme očekávat, že se organismus nakonec zhroutí.

Co se může stát? Někdy (ne vždy) můžeme zastavit působení distresu (například změnit stresující zaměstnání). Jindy je nutné vložit do distresové smyčky komponentu s názvem **zvládnutí stresu** a nahradit pozitivní zpětnou vazbu vazbou negativní, tlumivou. Při úspěšném zvládnutí distresu logicky klesá jeho množství v každém dalším cyklu.





5. Psychologie stresu

Shrneme-li dosavadní úvahy, můžeme si stres definovat jako stav napětí organismu, způsobený uspokojením (eustres) nebo neuspokojením (distres) potřeb organismu. Klíčovou potřebou organismu je prožívání příjemných pocitů, respektive vyhýbání se pocitům nepříjemným. Zdá se, že tento jednoduchý mechanismus motivuje lidský organismus k uspokojování potřeb dalších, včetně příjmu potravy nebo rozmnožování. Potřeby nejsou energeticky zabezpečovány náhodně, ale v určitém pořadí, které lze velmi zhruba nastínit posloupností od přežití přes bezpečnost, příslušnost a uznání k seberealizaci.

Potřebami míníme vše, co objektivně potřebujeme mít, a vše, čím objektivně potřebujeme být, abychom mohli žít kvalitní život. Od potřeb je užitečné rozlišovat **tužby**, tedy to, co subjektivně chceme. Potřeby a tužby někdy splývají, jindy se mezi nimi rozevírá propast. Ne vždy se totiž naše úsilí soustřeďuje na to, co skutečně potřebujeme. Stává se zcela běžně, že se mezi tužby vloudí něco, co potřebou není, ale co jsme si my sami na základě učení z vlastní zkušenosti nebo pod vnějším vlivem jako potřebu "naprogramovali". Motorem tohoto programování může být naše výchova, reklama, napodobování vzorů, ale také neuspokojení "skutečných" potřeb.

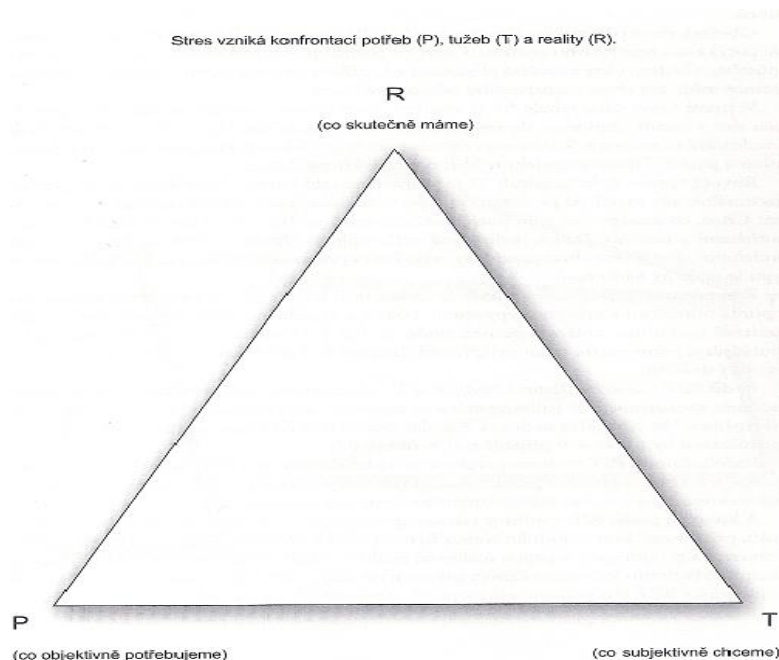
Pokud například nejsou dostatečně uspokojeny naše potřeby na úrovni bezpečí a lásky, míváme tendenci hledat kompenzaci v úsilí o uznání.

Stejně problematické tužby mohou vznikat v souvislosti s vnějšími podněty, například s výchovou. Ne vždy se nám dostává takových výchovných podnětů a ne vždy jsou nám předkládány takové konvence, které nás chrání před stresem. V tomto směru jsme bezbranní zejména v dětství, kdy velká část našeho učení spočívá v přímém napodobování chování našich vzorů (rodičů, učitelů, sourozenců, kamarádů). Díky tomu se stává, že jeden člověk prožívá ve stejné situaci eustres a jiný distres - například v reakci na blízkost myši, žáby nebo užovky můžeme ječet, cítit odpor nebo paniku, ale také radost nebo zájem.



Třetím do hry k potřebám a tužbám je **realita**, tedy to, co skutečně jsme nebo co skutečně máme. Realita nesmlouvavě vypovídá o tom, do jaké míry jsou naše potřeby a tužby naplňovány. Zároveň vytváří rámec pro vznik nových potřeb a tužeb.

Mezi potřebami, tužbami a realitou snadno vznikají konflikty. A právě na ně můžeme pohlížet jako na hlubší příčiny stresu. Stres totiž vzniká konfrontací potřeb (P), tužeb (T) a reality (R) v pomyslném trojúhelníku RPT. Čím blíže jsou si v **trojúhelníku RPT** jednotlivé vrcholy, tím menší konflikt je v trojúhelníku zapsán. Jsou-li naopak některé vrcholy velmi odlehle, je to známkou konfliktu, který působí stres.



Tvar trojúhelníku RPT tedy hodně vypovídá o povaze stresu. Na dalším obrázku jsou znázorněny příklady trojúhelníků RPT pro některé důležité **typy stresovaných jedinců**.

Obrázek vlevo představuje člověka, který vcelku racionálně hodnotí své vlastní potřeby, ale potýká se s nepříznivou realitou. **Chce, co potřebuje, ale nedostává se mu toho**. Stres je způsoben vnějšími vlivy a spočívá především v konfliktu potřeb a reality. Příkladem takového jedince může být třeba nespravedlivě odsouzený vězeň.

V pravé horní části je vystižen nespokojený, náročný snílek, jehož potřeby jsou sice v zásadě naplněny, ale on požaduje od života daleko víc. **Chce, co nepotřebuje, a nedostává se mu toho**. Je stresován zejména vnitřními faktory, které souvisejí s konfliktem tužeb a potřeb. Tomuto modelu se blíží pokročilý hypochondr.

Rovněž vpravo dole je charakterizován člověk, který hodnotí své potřeby iracionálně. Na rozdíl od předchozího typu však dokáže své nerozumné tužby uspokojovat. **Chce, co neodpovídá jeho potřebám, a dostává se mu toho**. Hlavní konflikt je mezi potřebami a realitou. Jsou-li realizované tužby tohoto člověka v přímém rozporu s jeho potřebami, dostáváme obraz psychicky nebo fyzicky ohroženého člověka. Příkladem tohoto typu je majetný narkoman.

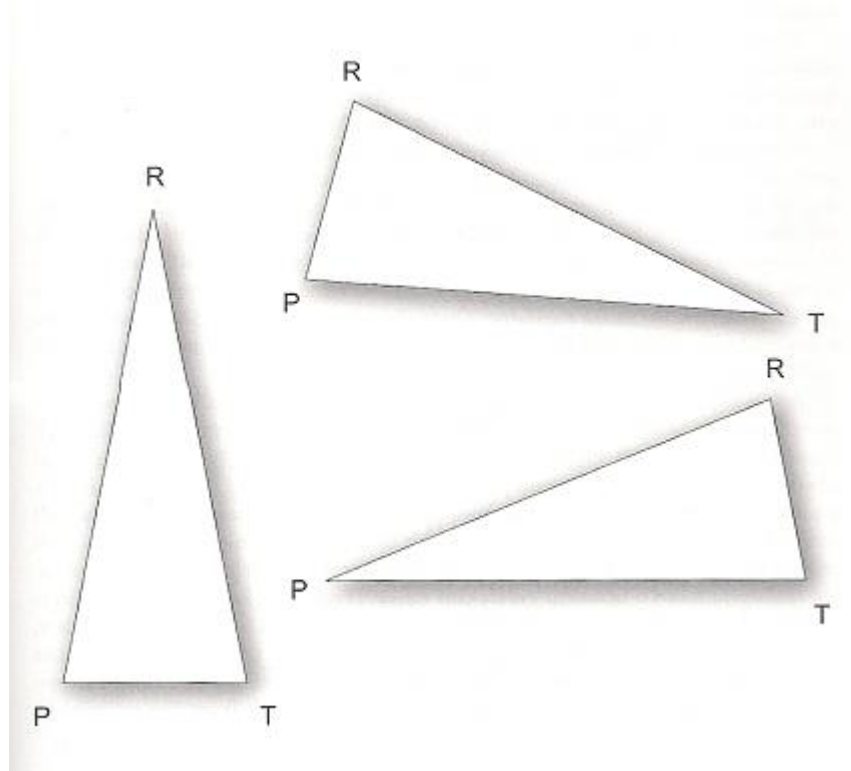
Z uvedených příkladů je zřejmé, že vzdálenosti některých vrcholů trojúhelníku jsou v přímé souvislosti s určitými typy stresu. Pokud si trojúhelník RPT představíme v nějaké soustavě souřadnic, můžeme polohu bodů R, P a T charakterizovat hodnotami těchto souřadnic a porovnáním takto vyjádřených hodnot R, P a T číselně měřit některé charakteristiky distresu.



Podíl R/T (nebo vzdálenost bodů R a T v příslušném prostoru) tak můžeme nazvat indexem **spokojenosti**. V jednorozměrném prostoru určeném souřadnicí "velikost měsíčního příjmu" by například hodnota T mohla být 20000 Kč a hodnota R 18 000 Kč. Index spokojenosti by v takovém případě měl hodnotu 0,9.

Podobně **podíl P/T** můžeme považovat za index **skromnosti**. Pokud objektivně potřebuji počítač s určitou kapacitou paměti a toužím právě po počítači s takovou kapacitou, můj index skromnosti v tomto jednorozměrném prostoru vyjadřuje číslo 1.

A konečně **podíl R/P** vystihuje jakousi "přízeň osudu", a můžeme mu tedy říkat třeba **index přízlivosti**. Potřebuji-li ke svému životu běžně rozeznávat zvuky s určitým rozdílem frekvencí, a přitom jsem schopen rozlišovat zvuky s třikrát větší přesností, v této jednotlivé disciplíně (v tomto jednorozměrném prostoru) je můj index přízlivě roven číslu 3. Skutečné trojúhelníky RPT leží pochopitelně v mnohorozměrných prostorech.



6. Sociologie stresu

Lidská společnost je na působící stres možná ještě citlivější než jednotlivec. Čím více lidí je pohromadě, tím víc se chování skupiny zjednodušuje a tím větší vliv má **napodobování vzorců chování**.

Eustres a distres mají schopnost šířit se od člověka k člověku a zlepšovat nebo zhoršovat celkovou náladu skupin i celých společností. Tyto děje je možné aktivně ovlivňovat a zejména v menších skupinách lidí dohlédnout od momentu setby stresu do bodu sklizně úrody jeho následků.

Zákon zachování hmoty a energie bychom mohli s trochou nadsázky bez potíží přeformulovat i pro svět lidských interakcí a nazvat jej **zákonem zachování stresu**: čím více stresu (pozitivního či negativního) do svého okolí účinně vyzáříme, tím více se nám jej v průměru vrátí.



jsou významným zdrojem distresu. Současná společnost nás prakticky bez ustání ostřeluje mnoha návodů, které nám nijak neprospívají, Jsme například pod palbou reklamy, jež nám promyšleně vnucuje potřeby, které ve skutečnosti nemáme, a tak vytváří tužby.

V takových podmínkách může žít kupříkladu člověk, jehož trojúhelník RPT má nejvíce vzdálené body P a T. Ten má tak náročné tužby a tak vysoké cíle, díky nimž se vzdaluje od skutečných potřeb. Ty se mu zčásti daří a zčásti nedaří naplňovat. Často chce, co nepotřebuje, a dostává se mu toho v omezené míře. Uměle vyvolaný konflikt mezi potřebami a tužbami pro něho může být zdrojem chronického distresu.

Zákon zachování stresu můžeme na druhé straně využívat při šíření eustresu ve společnosti. Trochu paradoxně tu máme nečekaného spojence v distresu, který dnes v mezilidských vztazích bohužel převládá. Projevy distresu jsou ovšem vzhledem ke své vysoké četnosti lidmi obvykle vnímány s menší vědomou pozorností než projevy eustresu, které jsou vzácnější, a proto nápadnější. Lidí, kteří jsou ochotni věnovat pozornost eustresu (a v budoucnosti snad i napodobit chování, které jej vytváří a šíří mezi lidmi), je proto více než těch, kteří se specializují na vnímání běžnějšího, a tedy méně pozoruhodného distresu.

Zákon zachování stresu mluví o **účinném vyzařování stresu**. Připadá mi, že vyzařování eustresu je vzhledem k jeho vzácnosti přece jen efektivnější.

7. Cyklus zvládnání stresu

Základním nástrojem pro zvládnání chronického stresu je naše stará známá mozková kůra. Již pouhým přemýšlením o stresu můžeme omezit moc jednoho z nejobávanějších stresorů - nejistoty. Tím, že stres poznáváme, dozvídáme se více o jeho příčinách, působení a důsledcích (poznání), můžeme trochu otupit jeho ostří.

Mnohé stresové situace se navíc dají předvídat (predikce), a některým z nich se dá dokonce předejít (prevence). Na situace, které se nám podařilo předpovědět, ale nedokážeme se před nimi uchránit, se můžeme důkladně připravit (příprava) a udělat určitá protistresová opatření ještě předtím, než stresor začne působit.

Jsou samozřejmě i situace, kdy stresor začne působit rychle, bez varování. Pak ustupuje mozková kůra jako nástroj do pozadí a svou roli začne plnit mozkový kmen. Užíváme-li dobře první čtyři "P" z minulých odstavců, pravděpodobně se nám podařilo podstatně snížit množství takovýchto stresových situací. I pro zbylé však můžeme leccos udělat.

Můžeme například pěstovat svou odolnost vůči stresu a snažit se dosáhnout stavu připravenosti organismu čelit stresu (připravenost). Tréninkem v sobě můžeme vypěstovat určitou zásobu reakcí, ze které bude náš organismus vybírat ve stresových situacích, a volbou životního stylu můžeme zajistit, že náš organismus bude mít neustále dostatek energie pro zvládnání vyhrocených stresových situací.

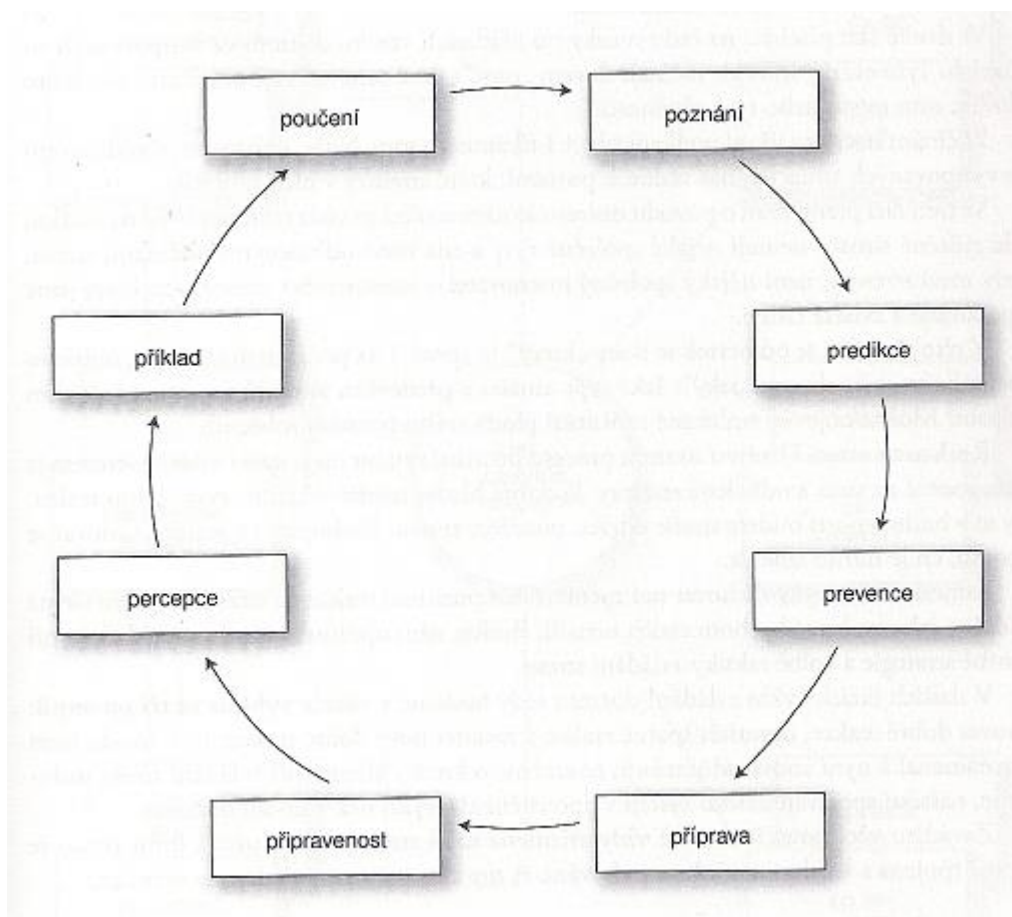
Stavu zvýšené odolnosti vůči distresu pomáhá i časté prožívání příjemného napětí. Změníme-li vlastní zaměření z distresu na eustres, bude se nám to hodit při zvládnání distresu v budoucnosti. Dobrou zprávou je, že tady se vracíme do oblasti, která je pod správou mozkové kůry.

Nedocenitelným nástrojem zvládnání distresu je vědomí, že o povaze své reakce na podněty můžeme v mnoha případech vědomě rozhodovat a díky změně vnímání (percepce) nedovolit distresu, aby nás poškodil. Protože žijeme mezi ostatními lidmi, kteří jsou potenciálními nositeli a množovateli stresu,



můžeme hodně dosáhnout i tím, že ostatním lidem poskytujeme vzor, jak se ve stresových situacích chovat a jak distres zvládat.

Ani po odeznění stresu nemusíme být zcela pasivní. Můžeme se pokusit zhodnotit stres i své chování a vyvodit z tohoto hodnocení důsledky pro další postup při zvládání stresu (poučení). Zde se kruh uzavírá, protože toto poučení se jistě stane dalším kamínkem v mozaice prvního "P", tedy poznání stresu. Následující obrázek ukazuje přehledně jednotlivé stavební kameny metody zvládání stresu, která vychází z nastíněných úvah a kterou vzhledem k osmi klíčovým slovům, tj. poznání, predikci, prevenci, přípravě, připravenosti, percepci, příkladu a poučení, můžeme označit jako **metodu 8P**.



7.1. Poznání

Největší obavy s železnou pravidelností vzbuzují věci neznámé a nepoznané. Cyklus zvládání distresu proto začíná důkladnou inventurou vlastních zkušeností s prožíváním stresových situací. Chcete-li poznat svůj stres, pokuste se určit, kdy nastává, z čeho pramení a jak se projevuje. Uvědomte si také, jak na stres reagujete.

Působení stresorů. Nejdříve je možné hledat odpovědi na otázky, které míří k výčtu situací, jež nás v minulosti stresovaly. Tyto otázky zpravidla začínají slovem "který": Které věci mne stresují? Kteří lidé? Která místa?

Ve druhé fázi přichází na řadu otázky po příčinách vzniku distresu ve



vytipovaných situacích. Tyto otázky obvykle začínají slovem "proč": Proč mne stresuje právě tato věc, tento člověk, toto místo nebo tyto okolnosti?

Příčinám stresu říkáme stresory. Nuže, otázky po původu stresu ve vytipovaných situacích nás vedou k poznání, které stresory v nich působily.

Ve třetí fázi přemýšlení o původu distresu se nám možná povede najít odpověď na otázku, zda zjištěné situace nemají nějaké společné rysy a zda mezi odhalenými příčinami stresu, tedy mezi stresory, není nějaký společný jmenovatel - stresor nebo stresory, na které jsme opakovaně a zvláště citliví.

V této třetí fázi se od otázek se slovy "který" (a "proč") na počátku dostanete k otázkám začínajícím spíše slovem "jaký": Jaké typy situací a především stresorů na mne především působí? Možná objevíte nečekané možnosti plody svého poznání zobecnit.

Reakce na stres. Druhou stranou procesu poznání vztahu mezi námi a naším stresem je naše reakce na stres a odhalené stresory. Je dobré hledat nejdříve kladné rysy těchto reakcí. Ty se v budoucnosti budete snažit udržet, používat znovu. Pochopitelně je třeba věnovat se i tomu, co je nutno změnit. Jednodušší je zvyky zachovat než měnit. Naše pozitivní reakce na stres jsou proto stejně důležité jako ty, které bychom raději neměli. Budou nám oporou a stanou se základem při tvorbě strategie a volbě taktiky zvládání stresu.

V dalších fázích cyklu zvládání distresu tedy budeme v zásadě **vybírat ze tří postupů**:

- fixovat dobré reakce,
- opouštět špatné reakce
- zavádět nové dobré reakce.

Obecně se dá říci, že v oblasti zvládání stresu usilujeme častěji v opouštění zlovyků než v zavádění novot.

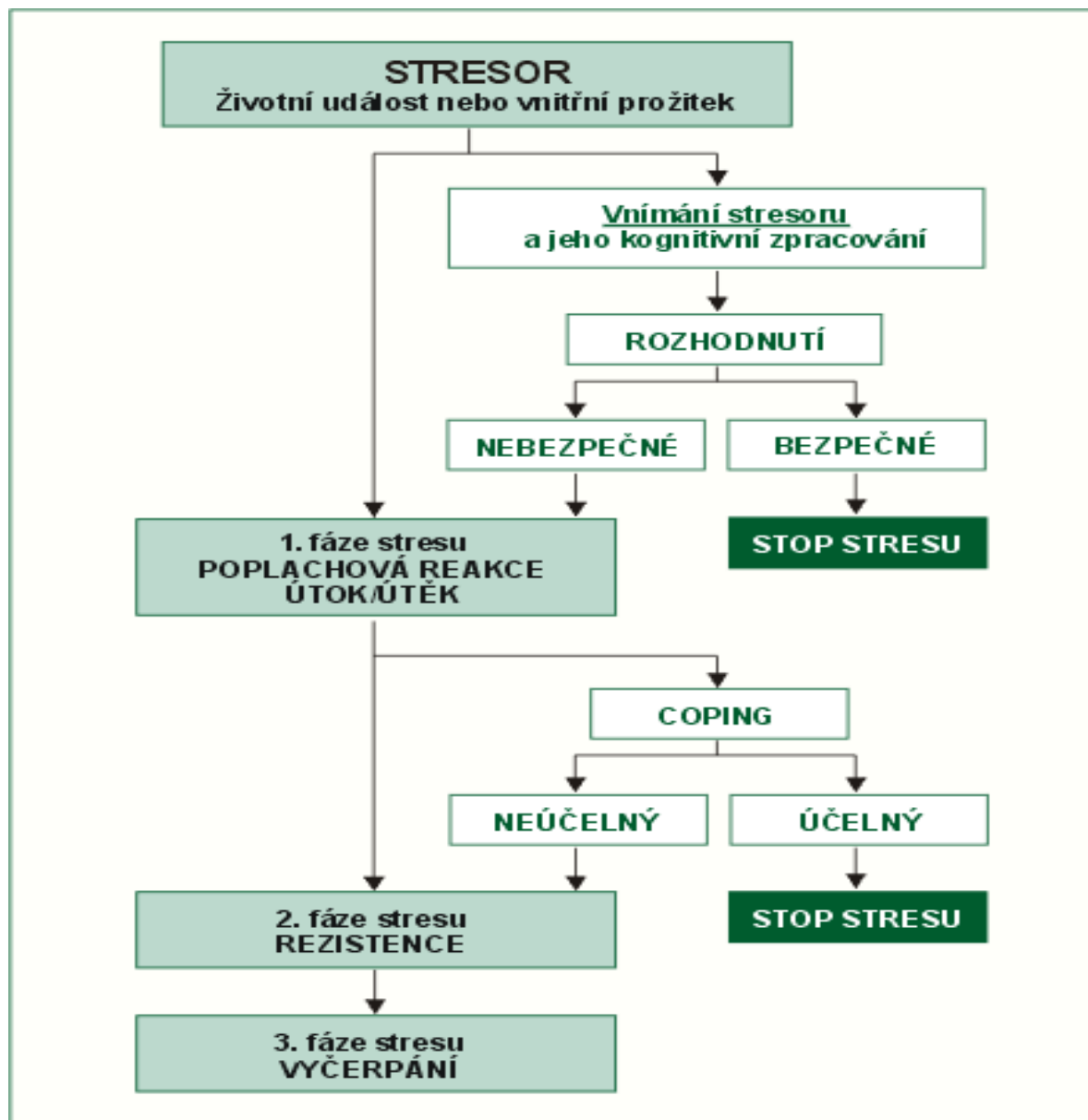
Zavádění věcí nových reakcí ostatně vždy znamená další stres, protože určitá míra stresu je pevně spojena s každou novinkou v chování. A my chceme stres zvládat, ne vytvářet.

Stresory mohou vycházet z **biologické** oblasti (choroby, úrazy, nadměrná zátěž, nedostatek potřebných živin, přelet časových pásem, nezdravé opalování atd.) i z oblasti označované jako **psychosociální** (životní ztráty, prudké sociální změny a otřesy, konflikty, hádky, pocity nedocenění atd.) a velmi často se tyto okolnosti vzájemně kombinují. Z hlediska doby působení může jít o záležitosti **akutní** (havárie, operace, úmrtí partnera, změna zaměstnání), **chronické** (vleklé rodinné problémy, chronické onemocnění, špatná ekonomická situace atd.) či kombinaci akutního stavu s dlouhodobými následky (amputace končetiny a následně vynucená změna životního stylu, rozvod a jeho několikaleté důsledky finanční i psychické).

Organismus na stresory reaguje adaptací, která má tři hlavní fáze:

1. fázi poplachovou, která připravuje tělo k akci mobilizací vegetativních funkcí, hlavně kardiovaskulárního a dýchacího aparátu, jakož i intenzivnější termoregulací;
2. fázi rezistence, při které je tělo ve stavu pohotovosti a napětí. Je to nejriskantnější úsek každého stresu, protože právě zde nejčastěji selhávají nedostatečně adaptabilní nebo již biologicky nerezistentní funkce (stáří, opotřebenost, důsledky jiných chorob atd.);
3. fázi vyčerpanosti, vyznačující se únavou. Viz obrázek níže.





Adaptací organismu dovedeme stresorům lépe čelit, jsme pozornější a ostražitější, máme k dispozici více energie k přemýšlení a jednání. Reakce na stres se ale v jednotlivostech u různých jedinců liší. Kromě dědičných vlivů to závisí zejména na dvou hlavních faktorech: na charakteru a počtu stresorů, jakož i rodinném a společenském prostředí a zázemí; na individuální vnímavosti jedince, jeho psychosomatické odolnosti a trénovanosti na ten či onen stresor, a na žebříčku životních hodnot, podle kterého příslušnou stresovou situaci hodnotíme.

Ve způsobu, jakým jedinec dokáže daným stresorům čelit, jsou výrazné individuální rozdíly, nezávislé pouze na stresované osobě. Jsou to i na zevní faktory, zejména rodinné a sociální prostředí, ve kterém se pohybuje a které ho buď pozitivně nebo negativně ovlivňuje. Kromě toho není každý z nás na tentýž stres stejně vnímavý. Rozhodující jsou jednak vrozené vlastnosti, např. emotivita, stejně jako sekundární získaná emoční labilita. Obecně platí, že lidé s vyšší emocionální citlivostí jsou zranitelnější. Neplatí to však absolutně. Stres lze podstatně lépe zvládat i nácvikem, kterým můžeme zlepšit jak přímou vnímavost na stresovou situaci



individua, tak i schopnost účelnějšího projevu adaptačních stresových mechanismů.

Prvotním předpokladem protistresových opatření je najít vlastní, osobní stresující faktory, tj. stresory, které nám působí nejzávažnější následky chronického stresu, ať již v dané době přítomné, nebo teprve perspektivní. Není to vždy snadná úloha, která vyžaduje velmi důkladnou sebeanalýzu a sebereflexi. Pakliže stresor najdeme, je nejlépe ho vyloučit z našeho života.

To zvládneme, je-li stresorem třeba tchyně, známý, nebo se jedná o jiný negativní faktor z námi ovlivnitelné oblasti, tj. nejčastěji ze soukromé sféry našeho života. Naopak stresory, které jsou součástí našeho zaměstnání a profese, již tak snadno nezvládneme a musíme se s nimi naučit žít tím, že se adaptujeme. Představuje to usilovnou a nesnadnou práci na sobě.

Podarí-li se nám to, snížíme počet stresových situací, dokážeme lépe řešit naše problémy, zlepší se nám některé intelektuální schopnosti (pozornost, paměť apod.), uklidníme se a zlepšíme si i celkový duševní komfort. Upravíme tím i naši sociální pozici ve společnosti a zlepšíme schopnost komunikace. Pokud však stresor působil již příliš dlouho a intenzivně, dochází k trvalejšímu porušení rovnováhy nebo rovnováhu udržujeme za cenu příliš vysokého výdaje energie, což nepřispívá k dobrému zdraví jedince. Při chronickém stavu pak dojde k trvalé fázi vyčerpání, která i při kompenzačních snahách vede k depresím a funkčním nebo i organickým chorobám. Principem je tedy zavčas, ještě před objevením se důsledků chronického stresu, najít příslušný stresor a podle možností ho z našeho života eliminovat, nebo se na něj adaptovat. Patří to k nezbytné duševní hygieně každého exponovaného jedince a jde jen o to, abychom si tuto skutečnost uvědomili dříve než na nemocniční koronární jednotce.

Cvičení:

Podívejte se na další obrázek a pracujte ve dvojicích. Postupujte podle tohoto návodu:

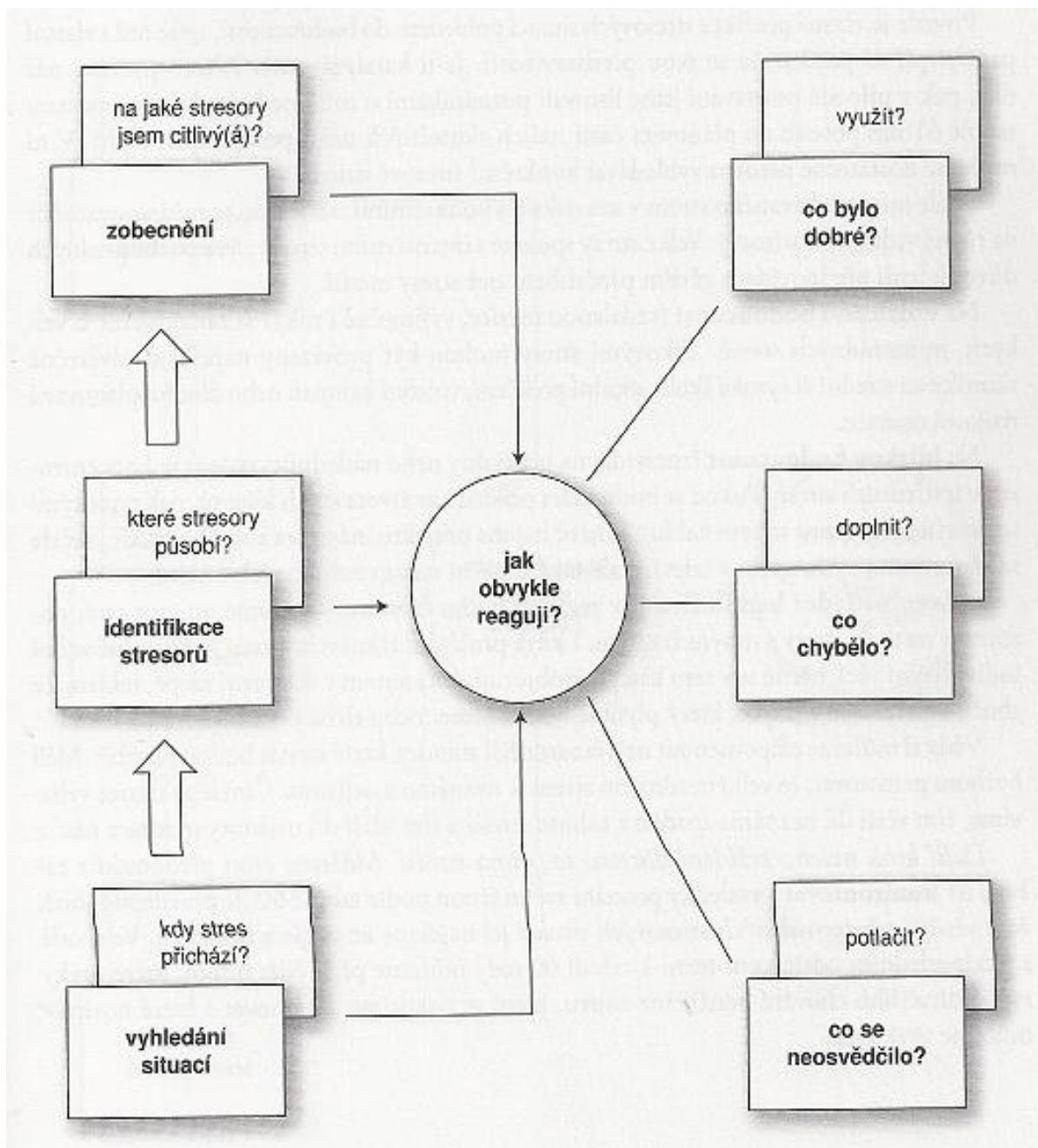
1. Identifikujte situace, které Vás v minulosti stresovaly. Tyto otázky zpravidla začínají slovem "který": Které věci mne stresují? Kteří lidé? Která místa?

2. Teď přichází na řadu otázky, jenž pátrají po příčinách vzniku distresu ve vytipovaných situacích. Tyto otázky obvykle začínají slovem "proč": Proč mne stresuje právě tato věc, tento člověk, toto místo nebo tyto okolnosti?



3. Ve třetí fázi přemýšlení o původu distresu hledejte odpověď na otázku, zda zjištěné situace nemají nějaké společné rysy a zda mezi odhalenými příčinami stresu, tedy mezi stresory, není nějaký společný jmenovatel - stresor nebo stresory, na které jsme opakovaně a zvláště citliví. V této třetí fázi se od otázek se slovy "který" (a "proč") na počátku dostanete k otázkám začínajícím spíše slovem "jaký": Jaké typy situací a především stresorů na mne především působí? Možná objevíte nečekané možnosti plody svého poznání zobecnit.





7.2. Předpověď

Zatímco při poznávání distresu šlo o hledání v minulosti, teď se podíváme naopak do budoucnosti. Úspěšné předpovídání (predikce) toho, že hrozí nebo nastane stresová situace, je účinným nástrojem při zvládnání distresu, protože umožňuje včas **zasáhnout** proti jeho pustošivé síle.

Protože je včasná predikce stresových situací pohledem do budoucnosti, spíše než s vlastní pamětí při ní pracujeme se svou představivostí. Je-li katalyzátorem tohoto procesu náš diář, pak v případě poznávání jsme listovali poznámkami o tom, co bylo, kdežto podstata následujícího obrázku nás povede do plánovací části našich skutečných nebo pomyslných diářů. V něm můžeme dostatečně předem vyhledávat konkrétní stresové situace.



můžeme

zaměřit

na různě vzdálené horizonty. Velké stresy spojené s intenzivními stresory je z pochopitelných důvodů lepší předpovídat s větším předstihem než stresy menší.

Na **vzdálenou budoucnost** (vzdálenou měsíce, výjimečně i roky) se zaměřujeme u velkých, mimořádných stresů. Takovými stresy mohou být provázeny například závěrečné zkoušky na střední či vysoké škole, soudní přelíčení, volební kampaň nebo dlouho plánovaná riziková operace.

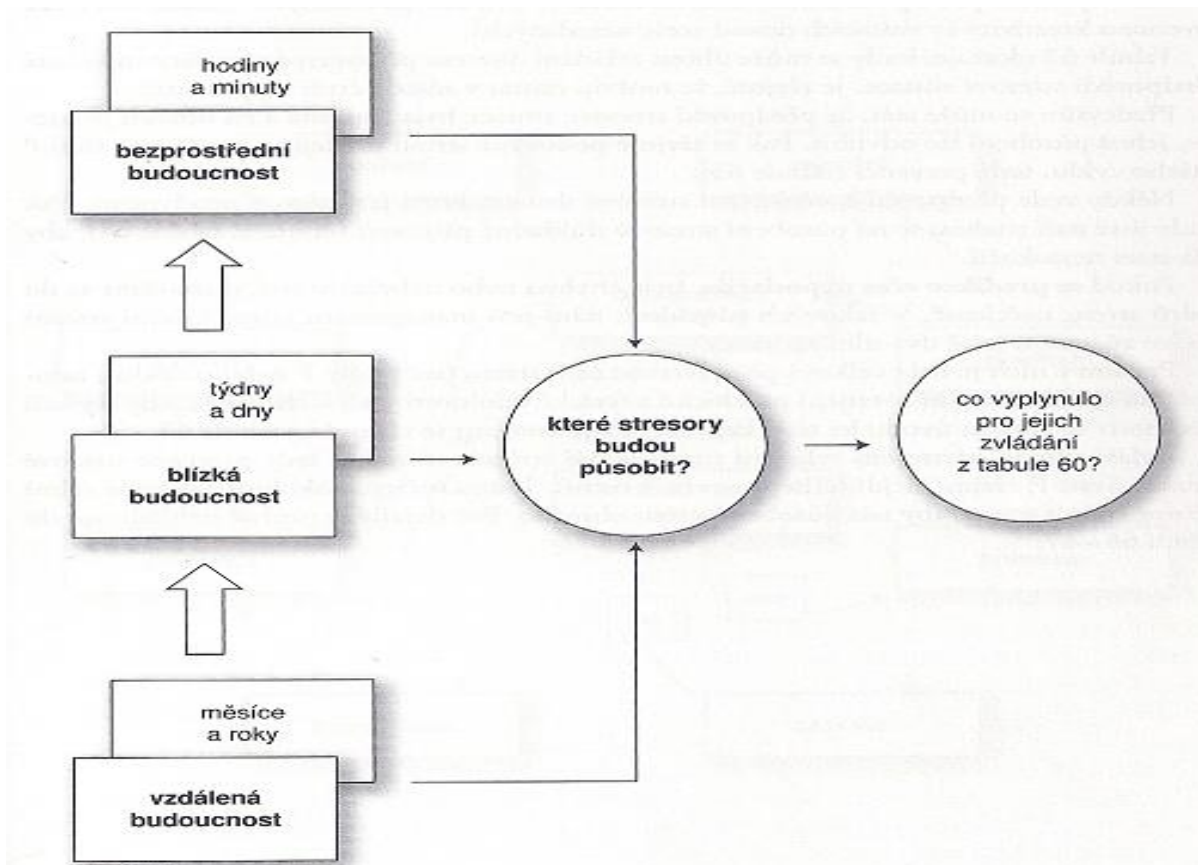
Na **blízkou budoucnost** (zpravidla na příští dny nebo následující týden) se koncentrujeme u středních stresů. Typickými stresovými situacemi tohoto kalibru jsou obhajoba projektu, návštěva zubního lékaře, večeře se sponzorem, vystoupení v televizi, ale také sobotní nákup nebo nedělní úklid.

V **bezprostřední budoucnosti** (v rozmezí hodin či minut) můžeme upnout svou pozornost na malé stresy s tuhým životem. I když prožívání takových situací je skutečně velmi individuální věcí, běžně se v této kategorii objevují cesta autem v dopravní zácpě, reklamace zboží, konverzace v jazyce, který plynule neovládáme, nebo třeba čekání ve frontě.

Vždy si můžeme připomenout nejvýznamnější stresory, které na nás budou působit. Měli bychom pamatovat, že velkým zdrojem stresu je neznámo a nejistota. Čím lépe si stres vybavíme, tím větší díl neznáma spadne z tohoto stresu a tím větší díl nejistoty spadne z nás.

Další krok našeho zvládání distresu se přímo nabízí. Můžeme svou předpověď z následující obrázku **konfrontovat** s výsledky poznání svého stresu podle obrázku v pasáži 7.1. Je pravděpodobné, že k většině předpovídaných stresových situací již najdeme analogie z dřívějších. Ve shodě s textem v předešlé části, můžeme přemýšlet o tom, které prvky svého dřívějšího chování použijeme znovu, které se pokusíme eliminovat a které novinky můžeme vyzkoušet.





Predikce je rozhodující výhodou v obraně proti devastujícím účinkům stresu. Do značné míry dává směr dalšímu postupu.

Při **úspěšné včasné predikci** distresu leží mezi zjištěním, že stresující situace jistě nebo pravděpodobně nastane, a počátkem působení stresoru určitý časový interval, během něhož dostáváte prostor pro uplatnění svých zkušeností (v případě již známých situací) nebo své invence a kreativity (v situacích dosud zcela neznámých).

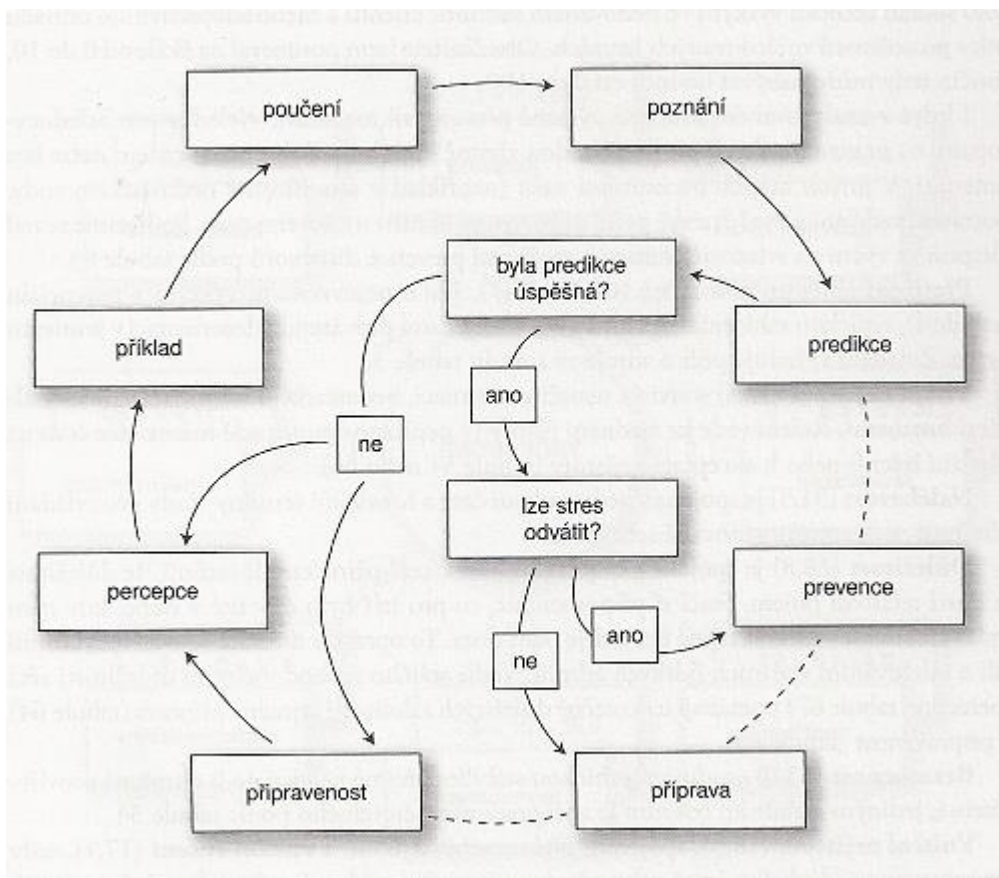
Následující obr. ukazuje, kudy se může ubírat zvládnání distresu po vyčerpání možnosti včasné předpovědi stresové situace. Je zřejmé, že mohou nastat v zásadě čtyři typy situací.

1. Především se může stát, že předpověď stresové situace byla úspěšná a na obzoru je stresor, jehož působení lze odvrátit. Pak se zřejmě pokusíme stresu předejít a použijeme třetí P našeho cyklu, tedy prevenci.
2. Někdy vede předpověď k očekávání stresové situace, která je v zásadě neodvratná. Pak bude jistě naší snahou se na působení stresorů důkladně připravit, aby nás stres nezaskočil.
3. Pokud se **predikce včas nepodařila**, byla chybná nebo nebyla možná, dostáváme se do spárů stresu nečekaně. V takových případech nám pro management stresu (řízení stresu) přesto zůstanou ještě dva silní spojenci.

Prvním z nich je naše celková připravenost čelit stresu (tedy páté P našeho cyklu), založená na systematickém rozvíjení psychické a fyzické odolnosti vůči stresorům.

Zvlášť silným nástrojem zvládnání stresu je náš způsob vnímání, tedy percepce stresové situace (šesté P, zřejmě nejdůležitější ze všech osmi). Ten za určitých okolností dovede velmi účinně bránit tomu, aby nás působení stresu ohrozilo.





7.3. Prevence

Prevenci, tedy předcházení stresu, můžeme vnímat jako záměrnou činnost, jejímž cílem je omezit výskyt nebo intenzitu hrozícího stresu. Přestože každá stresová situace je jedinečnou kombinací času, kontextu, osob, prostoru a dalších parametrů, některé typy stresorů stojí za speciální pozornost, protože nás navštěvují často a zanechávají za sebou výrazné stopy.

Následující obrázek je pokusem tyto příčiny distresu roztřídit do určitých skupin a zároveň odhadnout jejich váhu. Rovnice u každé skupiny distresorů vyjadřuje váhu (důležitost) příslušné skupiny jako součin četnosti výskytu ve sledovaném souboru klientů a mého subjektivního odhadu míry pustošivosti ve sledovaných kauzách. Oba činitele jsem posuzoval na škále od 0 do 10, součin tedy může nabývat hodnot od 0 do 100.

I když v analyzovaném souboru výrazně převažovali manažeři, výsledky pro Středoevropany na nemanážerských pozicích budou zřejmě obdobné. Zobecňovat ovšem nelze bez omezení. V jiných krajích bychom asi našli (například v souvislosti s nedostatkem vody, potravin, vzdělání nebo lékařské péče) odlišnou strukturu stresového pole. Podívejme se teď alespoň ve výčtu na relativní význam a možnosti prevence distresorů.

Přetížení je na prvním místě (součin 35,7). Jde o nerovnováhu výkonu a potenciálu, typickou zahlcením operativními úkoly, často provázenou dezorientací v kontextu práce.

Vnější **nejjistota** (32,4) souvisí s neurčitostí situací, nedostatkem informací a potenciálními hrozbami. Řešení vede ke zjednání jistoty (v nepříznivém případě máme více času na hledání řešení) nebo k akceptaci nejistoty.

Naléhavost (31,5) je spojena s nedostatkem času a hrozícími termíny.

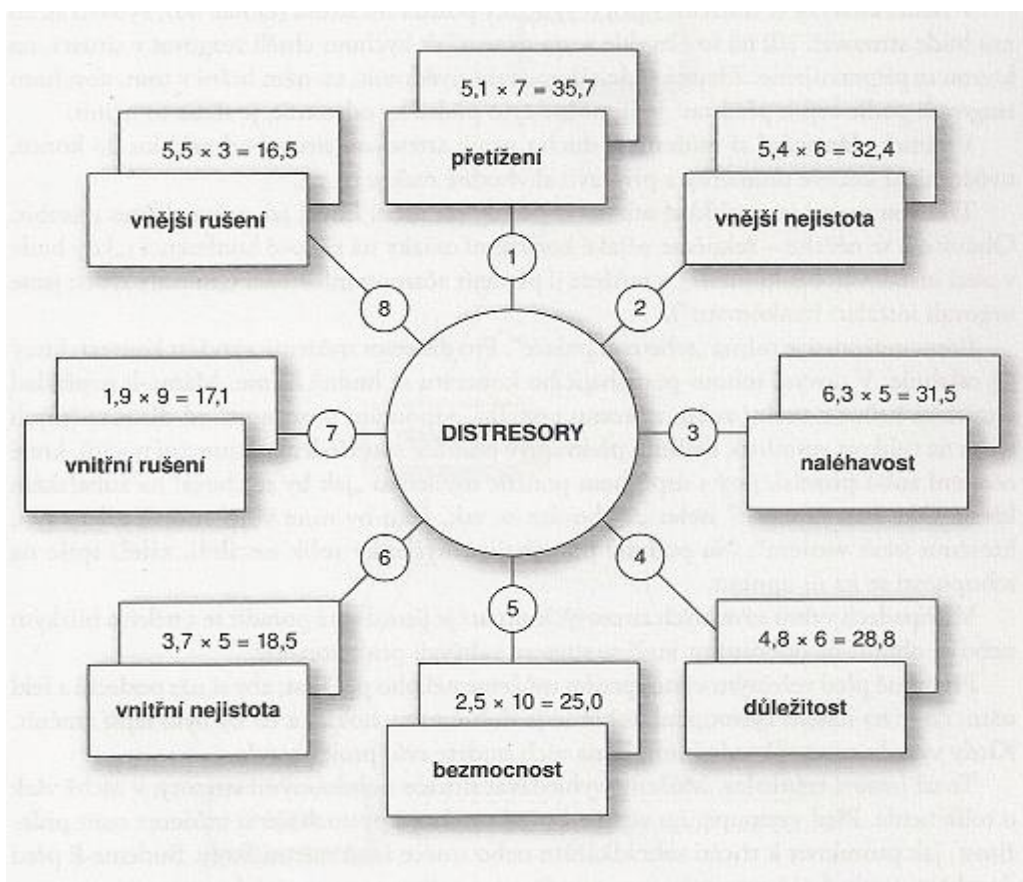


Důležitost (28,8) je spojena s odpovědností. Zdůrazňuji, že důležitost je dosti relativní pojem. Stačí si připomenout, co pro nás bylo důležité v době, kdy nám bylo - řekněme - třikrát méně let, než je nám dnes. To opravdu důležité souvisí s životními cíli a udržováním vlastních lidských zdrojů. Vedle stálého přehodnocování důležitosti věcí pomáhají u skutečně důležitých záležitostí zejména příprava a připravenost.

Bezmocnost (25,0) eroduje psychickou stabilitu zřejmě nejvíce. Je-li ohrožení neovlivnitelné, jediným stabilním řešením je akceptace nezměnitelného.

Vnitřní nejistota (18,5), spojená s nízkou sebedůvěrou, a **vnitřní rušení** (17,1), tedy projevy nemocí, důsledky úrazů nebo působení špatného svědomí, pokud skutečně devastují, vyžadují zásah specialisty.

Zvládání **vnějšího rušení** (16,5) - například hluku - může mít technickou povahu nebo vyžadovat akceptaci.



7.4. Příprava

Úspěšná predikce nás chrání před nečekaným úderem stresu, úspěšná prevence vede k snížení výskytu stresových situací. Ne všechno lze ovšem předpovědět a ne všemu lze předejít, takže nám vždy zbude určitá porce stresu, který nám bude komplikovat život bez ohledu na všechna protiopatření. Na tento zbytkový stres je třeba se co nejlépe připravit. Smyslem přípravy je snížit riziko nezvládnutí distresu v případech, kdy jsme stresovou situaci



třemi vlivnými nástroji: můžeme analyzovat, plánovat a trénovat.

V rámci **analýzy** se můžeme opřít o výsledky poznávání stresu, vybavit si, co nás bude stresovat, jak na to obvykle reagujeme a jak bychom chtěli reagovat v situaci, na kterou se připravujeme. Zřejmě si dokážeme také uvědomit, co nám brání v tom, abychom reagovali podle svých představ. Je-li možné tyto překážky odstranit, je třeba to učinit.

V rámci **plánování** si můžeme v duchu projít stresovou situaci od začátku do konce, uvědomit si klíčové momenty a připravit si vhodné reakce na ně. Takovou reakcí je například ofenziva. Někdy lze určit, kdy a jak začne distres působit.

Obáváte-li se něčeho - řekněme nějaké konkrétní otázky na tiskové konferenci ("kdy bude v obci instalován bankomat?") - můžete jí předejít včasnou informací ("minulý týden jsme urgovali instalaci bankomatu").

Jinou možností je mírná „sebemanipulace“. Pro distresor můžeme vytvářet kontext, který jej oslabuje. V povaze tohoto pomáhajícího kontextu se hodně lišíme. Máme-li například panickou hrůzu z vrtání zubu, někomu pomáhá odpoutání pozornosti od distresu (myslí třeba na velikost vesmíru), dalšímu překvapivě pomůže soustředěné zkoumání pocitů, které ošetření zubů provází, jiný s úspěchem použije myšlenku "jak by se choval na zubařském křesle Old Shatterhand?" nebo "zachovám se tak, jako by mne viděl můj šestiletý syn, kterému jsem vzorem". Na podobě pomáhající myšlenky tolik nezáleží, záleží spíše na schopnosti se na ni upnout.

V případech velmi závažných stresových situací je jistě dobré poradit se s někým blízkým nebo se obrátit na odborníky, kteří se stresem zabývají profesionálně.

Při trémě před veřejným vystoupením můžeme někoho požádat, aby si nás poslechl a řekl nám, co je na našem vystoupení dobré (a je dobré to zachovat) a co by bylo lepší změnit. Klady vyžadujte se zdůvodněním, že na nich budete svůj projev stavět.

To už jsme u **tréninku**. Můžeme vyhledávat situace s obdobnými stresory, v nichž však o tolik nejde. Před vystoupením ve firmě před stovkami posluchačů si můžeme najít příležitost, jak promluvit k třiceti zahrádkářům nebo stovce žáků místní školy. Budeme-li před desítkami posluchačů poosmé, stane se tréma jen zajímavou vzpomínkou.

7.5. Přípravenost

Distres může zapůsobit nečekaně. V takovém případě nezbyvá než se spolehnout na speciální lidský zdroj - odolnost vůči stresu. Ta se může opírat o dobrou psychickou a fyzickou kondici organismu a také o umění vnímat stresové situace tak, aby co nejméně devastovaly.

Psychická i fyzická kondice úzce souvisí se způsobem života. K tomuto tématu je dostupná bohatá literatura, věnuje se mu dlouhá řada specialistů, a není tedy nijak těžké získat horší či lepší návody ke konkrétnímu jednání. Zdravý rozum nám z nich pomůže vyloučit vyložené škodlivé rady, a zbylé, když ne jinak, pomohou alespoň tím, že nás nutí o našem způsobu života přemýšlet.

Ze záplavy různých doporučení jsem vybral alespoň sedm těch, která souvisí s klíčovými faktory snižujícími odolnost organismu vůči distresu.

Udělejte si dost času na spánek. Potřeba spánku je individuální, v průměru však platí, že budete-li vydatně spát 7-8 hodin denně, distres si na vás bude marně brousit své upří zuby.



Hýbejte se. Pohyb by měl být přirozený, co nejvšestrannější (užít by si měly všechny svaly v těle) a hlavně pravidelně opakovaný. Námětů kolem není málo, stačí jen mít vůli. Když si na pravidelný pohyb vytvoříte návyk, najednou zjistíte, že "adrenalinový" režim se změní v "endorfinový" - pocit nezbytné povinnosti se změní v radost z pohybu.

Zdravě se stravujte. Ukazuje se, že tělu i psychické kondici prospívá pravidelný přísun přiměřeného množství kvalitní potravy. I tady je podnětů tolik, že kdo hledá, bez potíží najde.

Naučte se relaxovat. Kdo se neumí uvolnit, riskuje, že s ním jeho organismus přestane spolupracovat. Pokud se stále něčím trápíte, vezte, že vytvoření návyku relaxovat je vašim prvořadým úkolem.

Nepoužívejte nebo omezte používání **prostředků, které uměle stimulují k aktivitě.**

Organismus nedává své signály o únavě pro nic za nic. Káva, alkohol, kouření, léky, drogy, vše, co uměle zvyšuje výkonnost, uklidňuje nebo zlepšuje náladu, v sobě zpravidla skrývá nejen nebezpečí návyku, ale také zatěžuje (a tedy stresuje) organismus.

Aktivně vyhledávejte a hluboce prožívejte **eustresové situace.**

Budte dobrými lidmi. Ve své praxi občas vidím, jak velkým distresorem mohou být špatné skutky. Svědomí může hryzat na vědomé úrovni, může se však usídlit také někde pod hranicí vědomí, pustošit naši odolnost vůči distresu a narušovat naši psychickou stabilitu.

7.6. Percepce

Mezi působením stresoru a vznikem stresu je příčinná souvislost. Stresor je podnětem a stres odezvou na úrovni pocitu. Tato cesta od podnětu k odezvě není bezprostřední, je mezi ně vložen další děj, označený jako **zpracování podnětu.**

Část tohoto zpracování, kterému můžeme říkat **vnímání** (percepce) podnětu, je mimo naši vědomou kontrolu. To se týká například situací řešených mozgovým kmenem. Existuje však řada pocitů, které jsme se v reakci na podněty naučili vytvářením nebo napodobováním. Kdyby tomu tak nebylo, nikdy by nemohly existovat podněty, které v různých lidech vzbuzují různé pocity.

Takové podněty ovšem existují. Různí lidé reagují různými pocity a odlišným chováním, řekněme na výskyt pavouka nebo vyzývavé chování jiných lidí. O vzniku a povaze stresu tedy bezprostředně nerozhoduje podnět, ale jeho zpracování, které můžeme poměrně často vědomě ovlivnit.

Tento závěr představuje pravděpodobně nejúčinnější nástroj ke zvládnutí distresu.

V okamžiku, kdy si uvědomíme, že stresující podnět, aby mohl provést svou pustošivou práci, musí nalézt člověka ochotného stresoru podlehnout, můžeme v každé stresové situaci kontrolovat, zda je stres nezbytný.

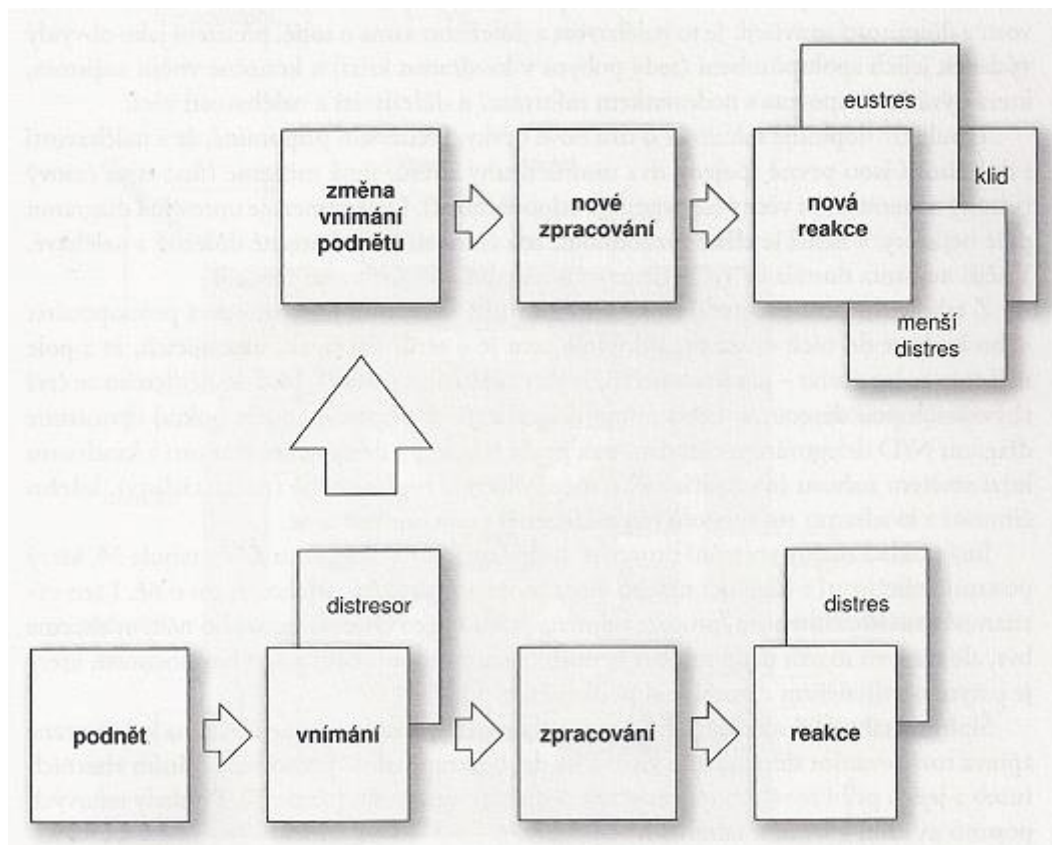
Pokud přijdeme na to, že nezbytný není (tak tomu bude prakticky vždy, když uvidíme, že na stejný podnět dokážou jiní lidé reagovat jinak než my), můžeme zkusit nahradit nepříznivý program zpracování podnětu programem příznivým. Techničtěji řečeno, potřebujeme vyjmout modul s označením "zpracování" ze spodní větve schématu na následující obrázku a **nahradit** jej modulem jiným, tak jak je nakresleno v horní větvi schématu.

A praktické příklady takového zásahu? Víme, že stresor způsobuje stres jen tehdy, když mu to dovolíme. Pak se nás ovšem nikdo a nic nemůže dotknout bez našeho souhlasu. Neochotný prodavač, nespravedlivé chování šéfa, neschopnost podřízeného, neslušné chování návštěvníka naší kanceláře, lajdáctví v práci, ba ani přímá urážka vmetená



nám do tváře nás
nemůže poškodit vyvoláním distresu, pokud si uvědomíme, že to za to nestojí.

Nikdo nám nemůže vnutit roli štvance kvačícího z porady na poradu, od úkolu k úkolu, pokud nepodlehne představě, že právě tato porada či úkol stojí za takovou námahu a dlouhodobě možná i za infarkt myokardu. Nic nás nemůže donutit považovat papír, kterým se právě v práci zabýváme, za důležitější záležitost, než je naše rodina či zdraví, pokud tuto představu nepřijmeme - pochopitelně pouze teď, pro jednu a výjimečně - za danou. Již po zběžné úvaze nám přitom musí být jasné, že situací, které opravdu stojí za vyčerpání, je zatraceně málo. My čas na takovou úvahu ale obvykle nemáme, protože máme právě naspěch.



7.7. Stres a sebeřízení

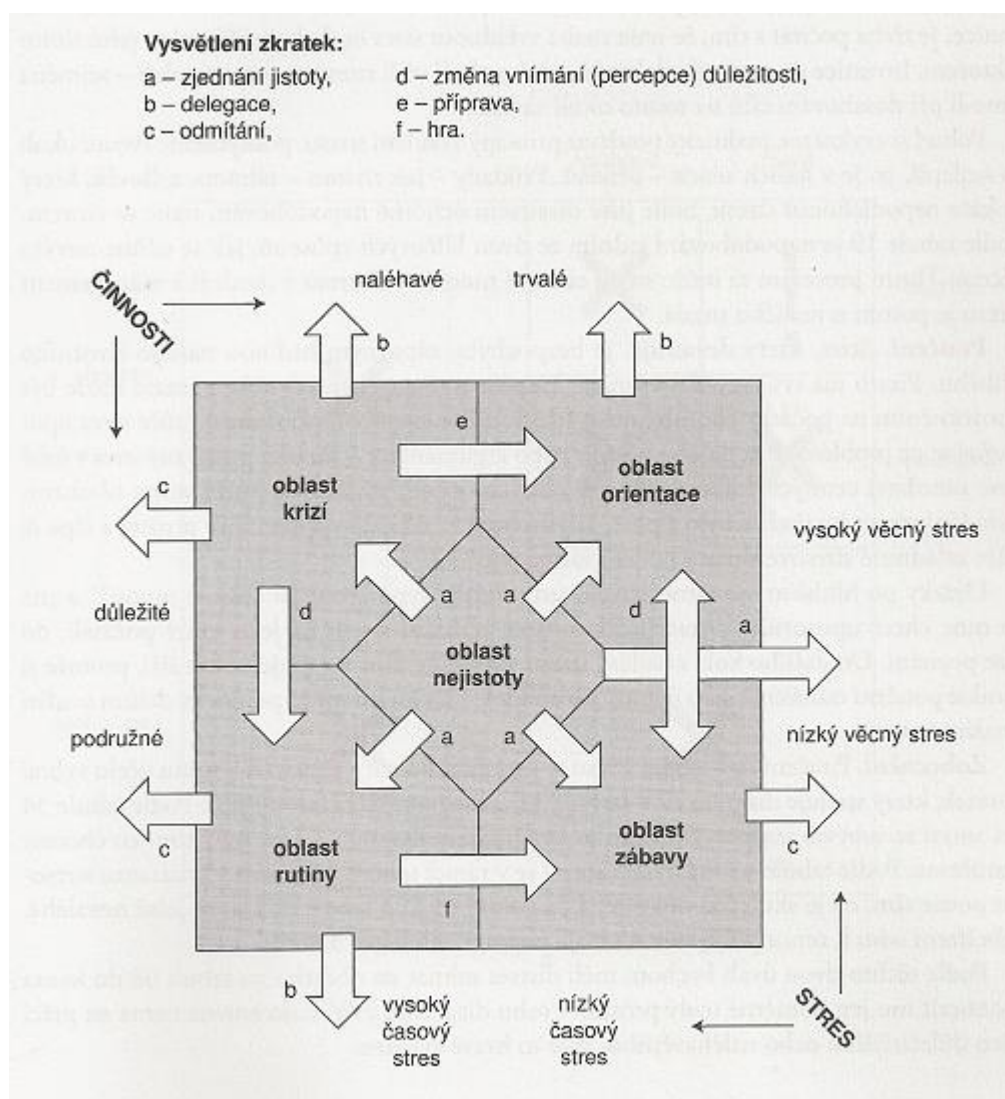
Změna pohledu na podněty a jejich nové zpracování (tedy percepční řešení stresu) je podstatou mnoha úspěšných metod sebeřízení.

Následující obrázek připomíná, jak toto téma souvisí se zvládnutím stresu. Když se vrátíme k následujícímu obrázku, kde jsou shrnuty nejvlivnější příčiny distresu, zjistíme, že Dwight Eisenhower volil oba parametry posuzování činností - tedy důležitost a naléhavost - velmi přesně a rafinovaně: čtyři nejvýznamnější distresory tak či onak s naléhavostí a důležitostí souvisejí. Je to naléhavost a důležitost sama o sobě, přetížení jako obvyklý výsledek jejich spolupůsobení (tedy pobytu v kvadrantu krizí) a konečně vnější nejistota, která bývá často spojena s nedostatkem informací o důležitosti a naléhavosti věcí.



Především připomíná, že s naléhavostí i důležitostí jsou pevně spojeny dva ošidné druhy stresu, jimž můžeme říkat stres časový (vázaný na termíny) a věcný (související s odpovědností). Dále vymezuje uprostřed diagramu pole nejistoty, v němž je těžké rozhodnout, zda činnosti jsou skutečně důležité a naléhavé. Vnější nejistota dostala ve výčtu distresorů na obrázku 7.3. stříbrnou medaili.

Šipky symbolizují možnosti, jak jednotlivá pole opouštět nebo kudy se do nich dostávat, a doplnil jsem je o sérii pěti šipek, ukazujících, že z pole nejistoty se lze dostat - jak jinak než aktivním zajištěním jistoty - buď do některého ze čtyř zbývajících polí diagramu, nebo mimo diagram. Ještě připomínám, že pokud opouštíme diagram N/D delegováním činnosti, pak delegujeme činnosti z kvadrantu krizí směrem nahoru (na nadřízené) a méně obvykle horizontálně (na specialisty), kdežto činnosti z kvadrantu rutiny dolů (na podřízené) nebo horizontálně.



7.8. Příklad a poučení

Náš výklad nás dovedl ke dvěma posledním článkům cyklu, který tvoří podstatu zvládnání distresu metodou 8P. V nich jde o to, aby se naše okolí stalo naším spojencem při zvládnání stresu a abychom z prožitého stresu vytěžili tolik užitku, kolik je možné.



SPOLEČNOST MLADÝCH AGRÁRNÍKŮ
ČESKÉ REPUBLIKY

Společnost mladých agrárníků České republiky
Plaská 622/3, Praha 5 – Malá Strana, 150 00
www.smacr.cz, smacr@smacr.cz

Příklad. Ve svém úsilí zvládat stres jsme obvykle ve velké míře ovlivňováni svým okolím. Podléhá-li naše okolí (rodina, pracovní tým, obyvatelé obce) často a ochotně stresu, ne-li panice, je třeba počítat s tím, že naše snaha zvládnout stres bude komplikována ještě tímto faktorem. Investice do zvýšení odolnosti našeho okolí vůči stresu se proto vyplatí - zejména jsme-li při dosahování cílů na tomto okolí závislí.

Pokud si zvykneme prakticky používat principy zvládání stresu, poskytneme svému okolí to nejlepší, co je v našich silách - příklad. Příklady - jak známo - táhnou, a člověk, který dokáže nepodlehnout stresu, bude jistě ostatními ochotně napodobován, stane se vzorem. Napodobování jedním ze dvou klíčových způsobů, jak se učíme novým věcem. Tímto procesem se může snížit celkové množství distresu v ovzduší a management stresu je potom o maličko snazší.

Poučení. Stres, který devastuje, je bezpochyby záporným hrdinou našeho životního příběhu. Přesto má svůj smysl a význam. Nepříjemné napětí při fyzické námaze může být upozorněním na počátky choroby nebo špatnou životosprávu, při diskusi může stres upozorňovat na problémovost našeho postoje nebo argumentace - zkrátka prožívaný stres v sobě nese množství cenných informací o nás samých, jejichž přijetí nás může velice obohatit. Zvládání stresu by jistě nebylo úplné, kdybychom si z každé významnější prožité lépe či hůře zvládnuté stresové situace nevzali žádné poučení.

Otázky po hlubším významu stresu, tedy otázky typu "proč jsi tady se mnou?" a "na co mne chceš upozornit?", vracejí celý proces zvládání stresu na jeho samý počátek, do fáze poznání. Do dalšího kola zvládání stresu však díky nim vstupujeme silnější, protože si vzniklé poučení odnášíme jako účinný prostředek, který nám může pomoci v dalším soužití s naším stresem.

Každý o stresu mluví, mnozí z něj mají strach. Většina lidí si myslí, že by se bez stresu ve svém životě mohla obejít. Mýlí se. Pokud se stresu nedostává, začíná být opravdu zle. Kdo ze svého života stres zcela vyloučí, může dokonce na nedostatek stresu zemřít.

Máte rádi stres? Máte pro to spoustu důvodů. Stres totiž patří k životu stejně jako vzduch k dýchání. Jen je-li ho příliš, ohrožuje nás. Tlak termínů, časté služební cesty, neurované mezilidské vztahy doma či na pracovišti. Těžká fyzická práce, extrémní horko nebo zima. Podráždění v důsledku informací z masmédií, rychlost, kterou na nás působí zprávy plné hrůz, ale i miliónová výhra v loterii, to všechno jsou stresové faktory, které nám škodí a za jistých okolností nás mohou i stát život. Způsobují tzv. distres. Vášnivě objetí vyvolává naopak eustres, tedy stres, který nám dodává energii, radost a udržuje nás ve formě.

Stres je naším permanentním průvodcem, který nám sice občas hodně leze na nervy, bez nějž bychom se ale stejně neobešli. Podprahově tuto informaci lidstvo zřejmě registrovalo už dávno, jak stres ale skutečně probíhá a působí, víme teprve od poloviny minulého století.

Vídeňský psycholog Hans Selye, který se v třicátých letech zabýval výzkumem hormonů, narazil při pokusech na zvířatech na to, že určité symptomy, např. nechut' k jídlu, bolesti hlavy, podrážděnost, jež byly lékařům dobře známy, které však nedokázali přiřadit žádné konkrétní nemoci, byly vyvolány nejrůznějšími důvody (zranění, infekční onemocnění, šok).

Je to zvláštní, náš život se zásadně změnil od té doby, kdy chodíme po dvou nohách, nezměnila se však tělesná reakce na stres. Stále ještě platí: blíží se nebezpečí? Uteč nebo boj, flight or fight. Buší vám srdce, máte zrychlený dech, stoupne vám krevní tlak, trávení se

zastavuje, zato svaly jsou dobře prokrveny a plné síly.



Mozek přijímá chemické signály

Vegetativní nervový systém, jenž není říditelný naší vůlí, působí na nadledvinky, ty začnou vylučovat adrenalin, hormon, který zvyšuje odhodlání k boji. Z uhlohydrátů je rychle získáván cukr, energii, kterou srdce a mozek v krizových situacích nutně potřebují. Americký fyziolog Walter B. Cannon (1871-1945) zjistil při svých výzkumech, že všechny tyto reakce nastupují, i když zakoušíme vztek, strach nebo intenzivní bolest.

Syndrom přizpůsobení, tři fáze stresu, jak bylo mezitím zjištěno, nastupují i při lokálních zraněních. Stresovaná tkáň vysílá chemické signály krevním řečištěm do mozku. Tam vzniká ACTH, hormon, který je signálem pro nadledvinky, aby začaly vylučovat hormony zabraňující zánětu, např. Cortison. Po alarmu následuje odpor a podle okolností stadium vyčerpání, které znamená smrt zánětlivých buněk.

Při každém útoku stresu je tedy rozpoutána nezadržitelná řetězová reakce, stejně jako v době kamenné zaměřená na to, aby byla proměněna v pohyb, který přináší úlevu od tlaku. A jak se chováme dnes? Ve většině případů sedíme na místě, jako by se nic nestalo, a čekáme, až následky stresu jako např. bušení srdce odezní. Teprve později, srdce potřebuje vždy delší čas, aby začalo bít normálně, si všimneme, že mobilizovaná síla útočí vlastně na nás samé.

8. Hledání štěstí a vyrovnanosti

Pocit spokojenosti, jehož hlubokou podobu by možná odvážně formulující člověk nazval štěstím, je provázen příjemným napětím, eustresem. Další obrázek naznačuje, že na zdroje eustresu, tedy eustresory, je možné ukázat prstem stejně jako na distresory.

Podle obrázku bývají v pozadí uvedených příkladů zdrojů eustresu tři typy prožitků.

Především je to prožívání situací, které souvisí s našimi **základními fyziologickými potřebami**, tedy s prvním patrem maslowovské hierarchie potřeb. Do příjemného napětí nás může přivést sexualita, dobré jídlo a pití a také pohyb. Kdo se rozhodne cvičit nebo běhat, měl by vědět, jak důležité je, aby byly tyto aktivity provázeny příjemnými pocity, a nikoliv distresem. Zdravého, ale netrénovaného člověka, který začíná sportovat, naštěstí čeká příznivý vývoj, pokud ovšem vytrvá. To, co mohlo být na začátku lehce nebo značně nepříjemné, se později, s rozvojem kondice a návyku, stává velmi příjemným.

Druhá vlivná skupina zdrojů eustresu je spojena s **prožíváním úspěchu**, tedy nejspíše se čtvrtým patrem maslowovské hierarchie. Prožívání vítězství nad ostatními, dosažení výjimečných příjmů, společenského úspěchu, prožívání moci, ale také osobních úspěchů typu zvládnutí distresu nebo dosažení stanoveného cíle, to jsou časté příklady zdrojů tohoto typu.

Třetí skupina je vázána na **prožitek objevu**. Obvykle souvisí se třetím až pátým patrem pyramidy potřeb. Poznávání neznámého, učení se novému, ale také generování nových myšlenek, nápadů, řešení typu „win-win“, na kterých nikdo neprodělá, pochopení pointy vtípu, to vše bývá odměněno eustresem.

Co je vývojově příznivé, bývá odměňováno právě eustresem. V této souvislosti je zajímavé, že k prožívání eustresu vedou oba efektivní způsoby, jak naplnit své zájmy, soutěžení s vítězným koncem i spolupráce se svými „win-win“ řešeními.

Z obrázku je také zřejmé, že ne každý eustresor je zcela neškodný.

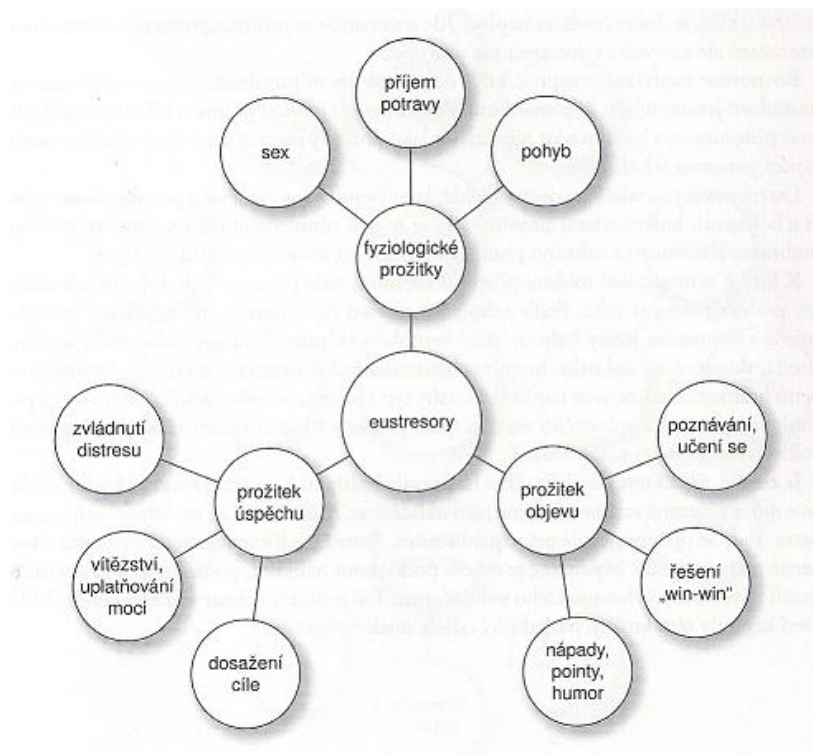


Nemusíme hned

myslet na návykové látky typu nikotinu nebo heroinu, stačí si v rozporu se zájmy vlastního zdraví vyložit třeba slova "dobré jídlo".

Potíží bývá i naše omezená schopnost eustresu naplno vnímat. Někdy máme tendenci vyhledávat zdroje eustresu ve stále větším množství a intenzitě, místo abychom příjemné pocity ze zdrojů, které jsou k dispozici, prožívali zcela naplno, "tady a teď". Nespokojíme se s jídlem, pitím, se sexem, svalovou hmotou, s penězi, úspěchem či mocí v přiměřených a rozumných dávkách, a nakonec nás eskalace požadavků na eustres může dovést k silnému distresu.

Alternativou k tomuto bludnému kruhu je zmíněný rozvoj schopnosti **vnímat malé eustresory** a radovat se z každého eustresu, který prožijeme. Ke spokojenosti navíc pomáhá i eustresu blízký prožitek klidu, který dokážeme vnímat dlouhodoběji.



8.1. Jak dosáhnout změny ve svém životě?

Jak rozvinout vlastní silnou vnitřní motivaci?

Základem této otázky je pochopit, co nás nutí dělat to, co děláme. Co tedy ovlivňuje naše chování? Když najdete odpověď na tuto otázku, máte osud ve svých rukou.

Vnitřní motivace je motor, který nás pohání v dobách dobrých, ale především v dobách obtížných. Je založen na mnoha krocích a několika základních principech.

Pojďme si tyto kroky a principy představit, ale hlavně o nich pojďme diskutovat, jestli jsou přenositelné do praxe.

Vnitřní motivace je síla, kterou žádný vnější činitel nemůže zlomit. Je to skutečná hodnota a nezdolná síla. K tomu, aby ji člověk získal, musí pro to ale něco udělat. Je to změna, které se



většina lidí bojí. Bojí se, protože podvědomě očekávají, že je změna bude bolet a mají strach. Jestliže se ale naučíme tyto věci změnit, získáme obrovský potenciál, který jsme schopni nejen předat dál, ale hlavně jej využít pro zkvalitnění vlastního života.

PRVNÍ KROK – ZVYŠUJTE SVOU ÚROVEŇ

Je nutné zvýšit nároky na sebe sama. Nejdříve ze všeho je nutné změnit sebe sama.

DRUHÝ KROK – ZMĚŇTE NÁZORY, KTERÉ VÁS OMEZUJÍ

Pokud nebudete mít své názory pod kontrolou, vždycky Vám bude chybět potřebná jistota, která by Vás podepřela.

TŘETÍ KROK – ZMĚŇTE SVOU STRATEGII

Vytvořte si řadu strategií, které jsou nezbytné pro rychlejší a ekonomičtější realizaci výsledků, které si přejete. Čeho se tyto strategie týkají? Je to pět oblastí, které je potřeba brilantně zvládnout, aby vnitřní motivace, síla, kterou potřebuje každý člověk, mohla vytrysknout v plné síle.

- První oblast je **OBLAST CITOVÁ**. Ve skutečnosti všechno co děláme, podnikáme proto, abychom se cítili lépe. Jsme ovlivňováni velkou řadou vnějších faktorů, ale to nejdůležitější v této oblasti je naučit se mít vlastní pocity pod kontrolou. Proto musíme zjistit, které faktory nás posilují a které naopak oslabují.
- Druhá oblast je **ZDRAVÍ A FYZICKÁ KONDICE**. Všechno co nás baví a máme rádi můžeme dělat jen v tom případě, že máme pevné zdraví.
- Třetí oblast jsou **VZTAHY**. Vedle emocionálního a fyzického zdraví není nic důležitějšího než naše vztahy.
- Čtvrtá oblast jsou **FINANCE**. Často stačí, když lidé získají jiný postoj k penězům, než který měli doposud. Nikdy není dobré chápat peníze, jako konečný cíl a smysl života.
- Pátá oblast je **ZVLÁDNUTÍ ČASU**. To je klíčové téma pro vlastní motivaci. Často lidé přeceňují, co mohou dokázat během jednoho roku a podceňují, co mohou dokázat během deseti let.

Otázkou zůstává, jaké techniky se člověk musí naučit, aby dosáhl v těchto třech krocích pokrok a tak ovládl svou vnitřní motivaci.

8.2. První technika – SÍLA ROZHODNUTÍ

Pokud chceme mít svůj život pevně v rukou, musíme mít pevně v rukou své jednání. Co předchází každému našemu činu? Co rozhoduje o tom, co podnikneme, čím se staneme a jaký bude náš život?

Odpověď na tuto otázku je **SÍLA ROZHODNUTÍ**. Věřím v to, že náš osud si vytváříme ve chvíli, kdy se o něčem rozhodneme. To, o čem se rozhodujete právě teď, ovlivní Vaše pocity a prožitky, jak pro tuhle chvíli, tak i pro příští léta. Je potvrzenou pravdou, že jestliže se rozhodnete, můžete cokoliv. Příklady najdeme společně jistě velké množství.

Základní vzorec úspěchu je v této technice jednoduchý:



- Rozhodněte se, o co chcete usilovat.
- Chovejte se podle toho.
- Všimněte si, co funguje a co ne.
- Měňte svůj přístup tak dlouho, dokud nedosáhnete toho, co chcete.

Nesmíme si ale plést rozhodnutí s přáním. Skutečně se rozhodnout tedy znamená zavázat se k dosažení určitého výsledku a potom si odříznout jakoukoliv jinou variantu. Tato technika se musí trénovat. Lidé se rozhodují velmi málo a tak se rozhodovací svalstvo ochabuje. Proto je potřeba ho trénovat.

Čím častěji se budete rozhodovat, tím častěji si uvědomíte, že můžete ovlivnit svůj život.

Tři rozhodnutí, které utvářejí váš osud:

1. **Na co se soustředit, zaměřit.**
2. **Co pro Vás věci a situace znamenají.**
3. **Co udělat pro uskutečnění vašich přání.**

Niagarský syndrom – lidé se nechají unášet řekou, aniž ví kam chtějí doplout, pak jsou strženi proudem a jsou řízeni svým okolím místo svou hodnotou či vědomým rozhodnutím. Když procitnou, bývá většinou už pozdě.

Proč je pro mnohé z nás tak těžké se rozhodovat? Každý z nás máme systém, který dokáže rozhodovat, záleží ale pouze na nás, zda jej dokážeme vědomě zapojovat. Systém se skládá z pěti složek:

1. **Základní názory a nevědomá pravidla**
2. **Životní hodnoty.**
3. **Zkušenosti.**
4. **Obvyklé otázky, které si klademe.**
5. **Emocionální stavy.**

Vzájemně propojené vztahy těchto pěti prvků produkují sílu, která je odpovědná za to, jestli se do akce pustíme nebo ne. Změnou kteréhokoliv z těchto pěti prvků, můžete provést ihned změnu a budete působit na příčinu, nikoliv na důsledek problému, že se nedokážete rozhodnout.

NEEXISTUJE NEÚSPĚCH – EXISTUJE POUZE POUČENÍ



**SPOLEČNOST MLADÝCH AGRÁRNÍKŮ
ČESKÉ REPUBLIKY**

Společnost mladých agrárníků České republiky
Plaská 622/3, Praha 5 – Malá Strana, 150 00
www.smacr.cz, smacr@smacr.cz

Šest návodů, jak zapřáhnout sílu rozhodnutí.

- 1. ZAPAMATUJTE SI SKUTEČNOU MOC SVÉHO ROZHODNUTÍ.**
- 2. UVĚDOMTE SI, ŽE NEJTĚŽŠÍM KROKEM K TOMU, ABYSTE DOSÁHLI ČEHOKOLIV, JE SKUTEČNÉ ROZHODNUTÍ.**
- 3. ROZHODUJTE SE ČASTO.**
- 4. UČTE SE ZE SVÝCH ROZHODNUTÍ.**
- 5. DRŽETE SE SVÉHO ROZHODNUTÍ, ALE PRUŽNĚ REAGUJTE.**
- 6. BAVTE SE SVÝM ROZHODOVÁNÍM.**

Závěr první techniky:

Podmínky, ve kterých žijete, neurčuje Váš osud, ale pouze Vaše rozhodnutí.

Cvičení:

Napište aspoň tři rozhodnutí, která jste v životě učinila a která změnila Váš život. Uvědomte si i situace, která Vás dotlačila k tomuto rozhodnutí. Jaký faktor působil nejsilněji, že jste přistoupili k tomuto rozhodnutí.



8.3. Technika druhá - BOLEST A RADOST - SÍLA, KTERÁ UTVÁŘÍ VÁŠ ŽIVOT

Lidské bytosti nejsou náhodní tvorové, za každým lidským skutkem nepochybně existuje řídicí síla. Ta ovlivňuje každý aspekt našeho života. Co je to za sílu? **Bolest a radost.** Pochopení a využití energie bolesti a radosti vám dovolí jednou provždy trvalé změny a možnost dojít ke zdokonalení. Pro většinu lidí je strach ze ztráty mnohem větší než touha něčeho dosáhnout.

Tajemství úspěchu spočívá v tom, že se naučíme ovládat bolest i radost, místo toho, aby bolest a radost ovládaly vás. Kdo to dokáže, je pánem svého života. Když ne, je Váš života vaším pánem.

Ačkoliv bychom to rádi popřeli, faktem je, že to, co řídí naše chování, je instinktivní reakce na bolest a radost, nikoliv rozumová kalkulace. Naši mysl, pocity i tělo můžeme trénovat tak, aby se naučily propojovat bolest nebo radost s tím, co si vybereme. Tak jsme schopni okamžitě měnit i své chování.

Kdykoliv prožíváme intenzivní emocionální stav, když cítíme silnou bolest nebo radost, cokoliv, co na nás důsledně působí, se neurologicky zafixuje. A kdykoliv se nám v budoucnu objeví stejný zážitek, vrátí se i stejný emocionální stav.

Tato technika je tedy založena na vědomí, že s chováním, kterého se chceme zbavit, si propojíme tak silnou emocionální bolest, že o něm už nikdy nebudeme ani uvažovat. Potom spojíme radost s novým chováním, po kterém toužíme.

Takže tuto techniku využijeme jako první krok k provedení jakékoliv změny. Je nutné si uvědomit moc, kterou má bolest a radost u každého našeho rozhodnutí. Pochopit, že toto spojení mezi myšlenkami, slovy, představami, zvuky a pocity probíhá neustále.

Chcete-li získat cokoliv hodnotného, vyžaduje to od Vás, abyste prošli krátkodobým strádáním, a pak teprve získáte dlouhodobé potěšení. Ve skutečnosti většina situací, které mají pro náš život hodnotu, vyžaduje, abychom postupovali proti základním předpokladům své nervové soustavy.

Cvičení:

Napište si čtyři věci, které stále odkládáte a které potřebujete realizovat.

Pod každý z těchto bodů si přiřipšte odpověď na následující otázky:

- Proč jsem to neudělal?
- Jakou bolest jsem si v minulosti spojoval s touto záležitostí?

Sepište pak veškeré pozitivní emoce, které vám z minulosti plynuly z hýčkáni tohoto negativního modelu.

Poznamenejte si, co vás to bude stát, když se nezměníte teď hned.



8.4. Třetí technika – NÁZOROVÉ SYSTÉMY

Často se necháváme svádět myšlenkou, že události utvářejí náš život a naše okolí z nás udělalo to, co jsme dnes. Nikdy však nebyla vyslovena větší lež. Netvoří nás prostředí, ve kterém žijeme, ale naše domněnky, co které události znamenají.

Domněnky vytváří postoje, které jsou řízeny všeobecným přístupem k tomu, co nás může vést k bolesti nebo radosti. Tyto domněnky se pak přetváří do názorů, ale problémem zůstává to, že většina názorů je zevšeobecnění, naší minulosti, založené na tom, jak chápeme své bolestné a radostné prožitky.

Problém má základní tři aspekty:

1. Většina z nás se nerozhoduje vědomě, čemu bude věřit
2. Naše postoje často vycházejí z chybného pochopení minulých zážitků
3. Pokud jednou přijmeme nějaký názor, zapomínáme, že jde pouze o interpretaci určité situace.

Názory, které jsme jednou přijali, se stávají neodiskutovatelným příkazem nerovnováhy a mají schopnost rozvíjet nebo ničit možnosti naší současnosti a budoucnosti.

Názor – je vlastně pocit jistoty. Názor má základní stavební myšlenku. V hlavě se nám rodí a běhá nám spousta myšlenek, kterým věříme málo nebo vůbec ne a jen některé se v nás usadí a ty se pak stanou pevnou vírou. Obyčejně jsou to ty, které jsou podepřeny nějakou zkušeností.

Co udělat ale pro to, abychom získali pevný názor – postoj i v případě, že nemáte zatím žádnou zkušenost. Je proto nutné svou základní myšlenku posilovat. K tomu slouží představitivost. Lidský mozek nezkoumá to, zda se daná situace stala, či nikoliv, záleží na nás, jak dokážeme dát dostatečně silnou intenzitu našim emocionálním představám. Naše nervová soustava to prožije reálně dokonce i tehdy, když se to ještě ani nepříhodilo. **Tato jistota přináší sílu.**

Jedním z největších úkolů v životě každého z nás je naučit se, jak vyhodnotit „neúspěch“. Měli bychom si zapamatovat, že to, jak se vyrovnáme s nepřízní osudu a problémy, ovlivní náš život mnohem více, než cokoli jiného. Nesmíme podléhat třem atributům, které mohou proměnit problém, překážku v nepřekonatelnou horu. Jsou to:

- **Trvalost**
- **Pronikavost**
- **Osobní věc.**

Jak můžeme změnit názor?

Nejúčinnější způsob je, když dokážeme donutit mozek, aby naše staré názory spojil s důkladnou bolestí. Toto mínění musí být spojeno s minulostí, současností a budoucností. Pak je nutné přidávat posilující mínění k novému názoru a tento postup opakovat neustále dokola. Úroveň



pocitové jistoty a její intenzity má několik stupňů:

- **Názor**
- **Víra**
- **Přesvědčení.**

Názor – je to něco, co cítíme relativně jistě, ale jistota je pouze dočasná, protože se může lehce změnit.

Víra – se formuje tehdy, když si začneme vytvářet mnohem širší základní referenční podklady. Zvláště pak těch, ke kterým máme silný citový vztah. Změnit víru někoho v něco můžete, jen když ten člověk má Vaši důvěru, protože pak můžete působit na jeho reference.

Přesvědčení – zde je pocitová intenzita nejsilnější. Přesvědčený člověk se cítí nejen jistý, ale rozlobí se, pokud jeho přesvědčení je zpochybněno. Takový člověk není vůbec ochotný mluvit o svých referencích.

Takto se buduje **sebevědomí** v různých oblastech našeho života. Je nutné napřed mít určitou víru, že danou životní situaci zvládnou a pak je před námi další krok, povýšit víru na přesvědčení. Lidé s nízkým sebevědomím často nevěří svému přesvědčení, protože ostatní tomu taky nevěří. Říká se tomu **sociální důkaz**.

Jestliže chceme v životě něco dokázat, musíme přijmout názor, že jen postupné, ale neustálé zlepšování, nám může přinést to, co chceme.

NaNRo – Neustálý a nekončící rozvoj

Tato cesta je jediná, která vám zaručí, že budete mít vnitřní pocit jistoty. Jediná skutečná jistota v životě pochází z vědomí, že se každý den nějakým způsobem zdokonalujeme, zvyšujeme význam toho, kdo jsme a jsme potřební pro své okolí, zaměstnavatele, rodinu, přátele.

Základem NaNRo jsou tři otázky pro každý den:

1. **Co jsem se dnes naučil?**
2. **K čemu jsem přispěl a co zlepšil?**
3. **Z čeho jsem měl radost?**

NaNRo funguje, je to klíč k úspěchu, který vytváří pocit jistoty- tedy druh názoru, který vám dovolí se rozvíjet jako osobnost a podniknout nezbytné kroky k tomu, abyste zlepšili život svůj a lidí kolem sebe.

Cvičení:

Napište na následující stránku vlevo POSILUJÍCÍ NÁZORY a vlevo OSLABUJÍCÍ NÁZORY.

Zakroužkujte si tři, které vás nejvíce posilují. Přemýšlejte, zda tyto názory dostatečně využíváte a jak s nimi pracujete.

Na druhé straně si zakroužkujte dva nejvíce oslabující. Rozhodněte se hned teď, že už tento názor



nebude zatěžovat Váš život. Jak to udělat: Musíte se ptát sami sebe na tyto otázky:

- Čím je tento názor směšný nebo absurdní?
- Co mě to bude stát emocionálně, když se toho názoru nezbavím?
- Co mě to bude stát v mých vztazích, když se toho názoru nezbavím?
- Jaký vliv to bude mít na moje zdraví a fyzickou kondici?
- Co mě to bude stát finančně?
- Co to bude stát mou rodinu, moje milované?

POSILUJÍCÍ NÁZORY

OSLABUJÍCÍ NÁZORY



8.5. Čtvrtá technika – METODA, JAK ZMĚNU PROVĚST?

Když člověk usiluje o změnu, má dojem, že mu to musí trvat velmi dlouho. Opak je pravdou. Trvalou změnu můžeme nastartovat okamžitě, ale musíme vědět a znát správné techniky nebo techniku.

Jedna z velmi účinných technik je technika pod názvem NLP. Tato metoda je vychází z předpokladu, že když člověk bude ovládat svoje neuroasociace, ovládne i svůj život. Dá se říci, že:

- **Nevyužívaná odvaha se zmenšuje**
- **Neposilované odhodlání ubývá**
- **Nesdílená láska se ztrácí.**

Neuroasociace tvoří základ NLP a jeho využívání nám umožní uvolnit neskutečný potenciál našeho mozku.

NLP je model, jakým si lidé strukturalizují své jedinečné životní zkušenosti. Je to jeden ze způsobů, jakým lidé přemýšlí a organizují fantastickou a nádhernou složitost lidského myšlení a komunikace.

Část "neuro" v NLP podporuje základní myšlenku, že všechno naše chování pochází z našich neurologických procesů vidění, slyšení, chuti, dotýkání, čichového a citového vnímání. Svět vnímáme našimi pěti smysly, zjistíme "smysl" informace a jednáme podle něho. Naše neurologie pokrývá nejen náš neviditelný proces myšlení, ale také naše viditelné fyziologické reakce na myšlenky a události. Jedna jednoduše reaguje na druhou na fyzické úrovni. Tělo a mysl tvoří neoddělitelnou jednotu, lidskou bytost.

"Lingvistická" část názvu naznačuje, že pro uspořádání našich myšlenek a chování a pro komunikaci s jinými lidmi používáme jazyk.

"Programování" se vztahuje na způsoby, které si vybíráme pro uspořádání svých myšlenek a chování s cílem dosažení určitého výsledku.

"Neurolingvistické programování je jako jaderná fyzika v oblasti mysli. Fyzika zkoumá strukturu skutečnosti, materiální podstatu světa a vesmíru. NLP dělá totéž, ale zabývá se myslí. Umožní vám rozložit děje a skutečnosti na jejich základní složky, díky nimž mohou fungovat. Lidé často obětují spoustu času hledání lásky. Utratili celé jmění ve snaze "poznat sami sebe": věnují se psychoanalýze a kupují desítky knih o tom, jak být úspěšní. NLP nám dává do rukou nástroje, s jejíž pomocí můžeme dosáhnout těchto a jiných cílů elegantně, účinně - a hned!"

(Anthony Robbins)



8.6. TECHNIKA KOTVY – ZDROJ OSOBNÍ SÍLY

Zažili jste někdy pocit, že se vám všechno dokonale daří a že nemůžete nic pokazit? Třeba to bylo při tenisovém utkání, kdy každý míček dopadl těsně vedle čáry, nebo na obchodním jednání, kdy jste měli odpovědi na všechny otázky. Možná jste zažili dobu, kdy jste sami sebe ohromili svými hrdinskými nebo dramatickými činy, aniž jste kdy dříve tušili, že jste jich schopni.

Pravděpodobně máte i opačné zkušenosti: dny, kdy bylo všechno špatně.

Jistě si vzpomenete na den, kdy jste zkazili věci, které obvykle snadno zvládnete, kdy jste uklouzli na každém kroku, kdy byly všechny dveře zavřeny a všechno, co jste udělali, se obrátilo proti vám.

V čem je rozdíl? Jste přece stále stejným člověkem. Měli byste mít k dispozici stále stejné zdroje. Proč jsou tedy vaše výkony jednou chabé a jindy ohromné? Proč dokonce i nejlepší sportovci mají někdy skvělé dny a jindy zase nemohou střelit koš nebo doběhnout na metu?

Rozdíl spočívá ve vašem neurofyziologickém stavu. Aktivované stavy jakými jsou nadšení, pocit vnitřní síly, radost, láska, vzrušení nebo sebedůvěra, dokonale probudí veškeré **zdroje osobní síly**. Paralyzující stavy, například zmatek, deprese, strach, úzkost, smutek, frustrace, nás vnitřní síly zbavují.

Je-li chování výsledkem stavů a nálad, pak se tvůrčí náladě chováme a komunikujeme jinak než v pasivní náladě. Logicky vyvstane další otázka: co je zdrojem nálady, v níž se nacházíme? Nálada je tvořena dvěma hlavními složkami. První jsou **vnitřní postoje**, druhou je **fyziologický stav**.

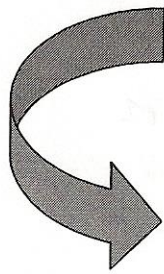
Představte si, že se ocitnete v určité situaci: zdrojem vaší nálady a vašeho chování jsou události a věci kolem vás a způsob, jak o nich sami se sebou hovoříte, jak je interpretujete. Naše chování je ovlivněno našimi představami, postoji, hodnotami a zkušenostmi.

Snad ještě důležitější a mocnější činitel, jehož prostřednictvím vnímáme a interpretujeme svět je stav našich fyziologických procesů a způsob, jímž je využíváme. Naše nálada je pod velmi silným vlivem svalového napětí, způsobu dýchání, držení těla a celkové úrovně biochemických funkcí. Vnitřní postoje a fyziologie jsou nerozlučně spjatý v kybernetické smyčce.

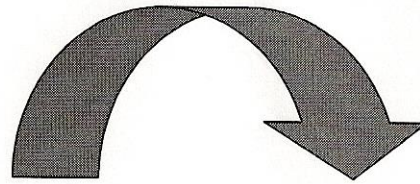
Vše, co má vliv na fyziologické procesy, se automaticky odrazí i na vnitřních postojích. Změna nálady tedy zahrnuje změnu vnitřního postoje i fyziologických procesů.



Vnitřní postoje (Co a jak si v duchu představujeme
Co a jak v duchu vidíme a slyšíme)



NÁLADA



Chování

(Verbální – mluva
Fyzické – činnost
Změna barvy pokožky
Dýchání)



Fyziologie

(Držení těla
Biochemie
Nervová energie
Dýchání
Svalové napětí a uvolnění)

- Naše chování je výsledkem nálady, v níž se nacházíme.
- Vždy se snažíme udělat to nejlepší, co je v našich silách, ale někdy jsme prostě nevykonní.
- Nálada může být užitečná a podnětná, nebo také neužitečná a omezující, ale jen málokdo ji umí ovládnout.
- Základem je převzít odpovědnost za svou náladu a tedy i za své chování.

Co kdybyste mohli jen lusknout prsty a na povel se dostat do dynamické a aktivní nálady, kdy jste připraveni, jste si jisti svým úspěchem, vaše tělo srší energií a vaše mysl je čerstvá?

To vše můžete!



**SPOLEČNOST MLADÝCH AGRÁRNÍKŮ
ČESKÉ REPUBLIKY**

Společnost mladých agrárníků České republiky
Plaská 622/3, Praha 5 – Malá Strana, 150 00
www.smacr.cz, smacr@smacr.cz

Co můžeme kotvit?

Zdroje mohou být: odvaha, nadšení, průbojnost, klid mysli, spokojenost, inspirace, radost, tvořivost apod.

Žijeme ve světě plném signálů a reakcí. Lidské chování se do značné míry skládá z podvědomě naprogramovaných reakcí. Mnozí lidé, jsou-li ve stresu, okamžitě sáhnou po cigaretě, alkoholu nebo droze. Nepřemýšlejí o tom. Jsou přesně jako Pavlovovi psi. Mnozí z nich by své jednání rádi změnit. Cítí, že jejich chování je podvědomé a nekontrolovatelné. Základem je uvědomění si celého procesu. Dojde-li k poznání, že spojení určitého signálu s jistou reakcí je pro vás škodlivé, můžete je zrušit a nahradit novým spojením, jež vás automaticky uvede do žádoucího stavu.

Spojením signálu s reakcí dáváme svým zkušenostem, prožitkům a reakcím trvalý charakter. Během jediné minuty dokážeme pozměnit své vnitřní prožívání i vnější projevy a díky jim dosahujeme nových výsledků. Tyto změny vyžadují uvědomělé úsilí. Pomocí automatického spojení signálu a reakce můžete vytvořit důsledný spouštěcí mechanismus, který automaticky a v libovolné situaci navodí požadovaný stav, aniž byste o tom museli přemýšlet.

Jste-li v intenzivní náladě - nezáleží na tom, zda v dobré či špatné - a přijdete do styku s konkrétním podnětem, je pravděpodobné, že vznikne spojení. Působí-li podnět soustavně, pravděpodobnost vzniku spojení se zvyšuje. Jestliže slyšíme dostatečně často jistou informaci - například reklamní slogan - je pravděpodobné, že tak či onak zakotví v naší nervové soustavě.

Vznik spojení se můžete naučit ovládat. Můžete vytvářet pozitivní a rušit negativní spojení.

Kotva je jakýkoliv stimul, který evokuje s něčím související vzorec reakce nějakého člověka. Může to být cokoliv vnímané jakýmkoli smyslem, v jednoduché nebo kombinované podobě.

Grindler a Bandler kotvení definují jako část jakéhokoliv prvku, který pomůže přivolat vzpomínku na nějakou celou zkušenost. Například pro mnohé Američany vůně, tvar, chuť a pocit popkornu navodí vzpomínku na návštěvu kina. Právě tento proces asociace popkornu s kinem nazýváme kotvením.

Ukotvování - klíčové body

- Představte si prostředí, ve kterém si chcete navodit nějaký výchozí stav.
- Vybavte si dobu, kdy jste byli ve výchozím stavu, kterého chcete nyní dosáhnout.
- Ukotvěte tento zážitek, když pocit dosáhne svého vrcholu.
- Stav přerušíte tím, že pozornost obrátíte k něčemu jinému.
- Přejděte k dalšímu žádanému osobnímu stavu
- Otestujte kotvu, abyste uviděli, zda funguje.



9. Relaxace

9.1. Autogenní trénink

Cvičební pozice je vleže na zádech, paže jsou nataženy podél těla.

ÚVOD: Pozorování kontaktu těla s podložkou

Nejprve napnu všechny svaly, okamžik vydržím v napjaté pozici, pak napětí uvolním. Přesunu pozornost ve svém těle. Soustředím se na dotek dominantní paže s podložkou... kontakt pozoruji postupně, od malíkové hrany až k rameni a zpět. Vnímání doteku komentuji vnitřním hlasem. "Jasně rozlišuji dotek paže se zemí. " Soustředím se na dotek druhé paže se zemí... kontakt pozoruji postupně, od malíkové hrany k rameni a zpět. Vnímání doteku komentuji vnitřním hlasem. "Jasně rozlišuji dotek paží se zemí. "

Přesunu pozornost na dominantní nohu a opět se soustředím na její dotek s podložkou. Začínám u dotyku paty a pozorností postupuji až k hýždí a zpět k patě. Vnímání doteku komentuji vnitřním hlasem. "Jasně rozlišuji dotek nohy se zemí. " Postup opakuji i pro druhou nohu a připojuji: "Jasně rozlišuji dotek nohou se zemí. "

Pozoruji dále, jak se záda dotýkají podložky, vycházím z doteku hýždí... podél páteře, přecházím k dotyku hlavy s podložkou. Vnímání doteku komentuji vnitřním hlasem. "Jasně rozlišuji dotek celého těla se zemí. "

I. Pozorování tíhy

Přesunu opět pozornost do dominantní paže. Nesoustředím se však nyní na pouhý dotyk s podložkou, ale snažím si povšimnout, jak je moje ruka těžká. Pouze si představím, kolik by bylo potřeba síly k jejímu zvednutí. Poddám se té tíze a pozoruji, zda tíha paže narůstá. Pokud mám skutečný pocit tíhy, připojím komentář: "Paže je těžká. " Přesunu pozornost na druhou paži a obdobně si všímám její tíhy. Když v ní zpozoruji opět pocit tíhy, mohu vnitřně popsat skutečnost: "Obě paže jsou těžké. " Cvičení opakuji i pro dolní končetiny. Začínám pozorovat tíhu nejprve u dominantní nohy, pak u druhé. Vždy když jsem si jist, že pocit tíhy nastal, označím jej i vnitřním vyslovením: "Noha je těžká. " "Obě nohy jsou těžké. " Pak si uvědomuji tíhu celého těla a okomentuji svůj pocit: "Celé tělo je těžké. "

II. Pozorování tepla

Pokračuji přenesením pozornosti na dominantní paži. Všímám si nyní další kvality

pocitu tepla. Přesunu pozornost do místa, kde je paže nejteplejší. Sleduji, co se děje, zda pocit tepla narůstá, teplo se rozšiřuje i do ostatních částí paže. Pokud pocit tepla narůstá a rozšíří se do celé paže, vnitřně si pojmenuji: "Paže je teplá. " Pak pozoruji pocit tepla v druhé ruce. Když jsem si svým prožitkem jist, vnitřně vyslovím: "Obě paže jsou teplé. " U dolních končetin začínám opět z nejteplejšího místa dominantní nohy. Po rozšíření tepla a uvědomění si této kvality u jedné, pak u druhé nohy vnitřně popisuji svůj stav: "Noha je teplá. " "Obě nohy jsou teplé. " Pokud si tepla všímám i v ostatních částech těla (břicho, hrudník), označím: "Celé tělo je těžké a teplé. "

III. Pozorování dýchání



nádechu a výdechu. Bez jakékoliv manipulace si povšímnu, na jakém místě vnímám dýchání nejsilněji. Zde si uvědomuji kvality dýchání - délku jeho jednotlivých fází, pravidelnost, s níž se opakují. Mohu zjistit, zda mezi fázemi jsou nějaké pauzy. Pozorované kvality komentuji: "Dýchá mi to. " "Nádech i výdech plynou jemně a pomalu. " "Dýchání je klidné a pravidelné. "

IV. Pozorování tepu

Soustředím se na tělesnou oblast, kde vnímám tep srdce nejvýrazněji. Pouze si všímám, co cítím: jednotlivé pulzy, pauzy mezi nimi, sílu pulzu, frekvenci (bez snahy ji číselně vyjádřit). Vnitřně popisuji: "Tep je silný, klidný a pravidelný. " A podobně.

V. Pozorování proudění tepla v oblasti solárního plexu

Pozornost zcela soustředím do centra svého těla. Která kvalita je zde nejvýraznější? Jaký je zde pocit? Jen pozoruji... Možná si i všimnu proudění tepla. Zaměřím se na tento pocit. Komentuji jej: "Do břicha mi proudí teplo. "

VI. Pozorování chladu na čele

Přesunu pozornost na oblast čela. Jaký pocit je zde? Pouze si všímám teploty čela. Zaznamenám, kde je nejchladnější. Pozoruji tento pocit, zda se rozšiřuje, je příjemný apod. Pokud cítím příjemný chlad, vnitřně popisuji: " Čelo je příjemně chladné. "

ZÁVĚR: Cílené nasměrování s energickým zakončením

Uvědomím si, že chci ukončit toto cvičení. Ještě jednou postupně přesouvám pozornost k dotykům těla s podložkou - obě paže, nohy, celé tělo jako v úvodním cvičení. Vnitřně si mohu komentovat svůj stav: "Jsem klidný a uvolněný. " Pokud necvičím před usnutím (v tomto případě nezvyšuji úsilí a relaxovaný stav přejde do spánku), mohu se připravit na další události dne.

V mysli si lze zformulovat, v jakém stavu chci být po ukončení cvičení, popř. čeho chci dosáhnout. Například: "Budu odpočatý a budu se cítit silný. " "Situaci zvládnou v klidu. " "V jednání s lidmi budu sebejistý. " apod. Je důležité formulovat tyto své cíle dosažením pozitivního stavu, nikoliv absencí nepříjemného. Nevhodné je tedy užití výrazů jako například: "Nebudu se bát. " "Nervozita mne nepřemůže. "

Pečlivě zformulovaný žádoucí cíl si důrazně dvakrát vyslovím ve vnitřní řeči, pak se si/ně nadechnu a vydechnu, otevřu oči, energicky protáhnu, hbitě se posadím a tím je cvičení ukončeno.

Nácvik celé techniky probíhá v postupných krocích, protože dovednost relaxace se rozvíjí pozvolně. Vždy se začíná úvodním cvičením, které je nejjednodušší, a po něm následují další. Stavby tíže, tepla a dalších fyziologických změn doprovázejících uvolnění nemusejí zpočátku ani nastat. Proto je důležité podmínky pro uvolnění trpělivě připravovat. Když nelze pozorovat další jev ani po delší chvíli, vracíme se o krok zpět a relaxaci končíme závěrečným cvičením. Délka nácviku je proto do určité míry individuální, ale pro většinu postačuje rozvinout každý další krok během čtrnácti dnů. Osvojení dovednosti nepřesahuje období tří měsíců se tří- až pětiminutovým cvičením třikrát denně. Při pravidelném provádění nelze vždy dosažený stupeň zopakovat, neboť výsledek cvičení záleží na našem výchozím stavu, podmínkách, v nichž trénink provádíme atd. Vhodné podmínky skýtá tichá, nikým nerušená místnost, pohodlná podložka. Lze doporučit cvičení večer před usnutím a ráno po probuzení. Při nich si každý může vyzkoušet i rozdílné varianty ukončení autogenního tréninku.



9.2. Kontaktní relaxace

Z Japonska se do Evropy rozšířil druh relaxace prováděný ve dvojicích. Jeho autorem je japonský taneční mistr Nin Tanaka. Celé cvičení se skládá z jednotlivých sérií, při kterých se relaxovaný (uvolňuje se) a relaxující (pomáhá při uvolňování druhého) střídají. Délka cvičení záleží na výběru a počtu sérií a může trvat i několik hodin.

Obecné zásady:

- ⇒ cvičení se provádí na rovné měkké ploše;
- ⇒ synchronizace dýchání ve dvojici na počátku každé série: ležící dýchají zhluboka (co nejdelší nádech nosem, co nejdelší výdech ústy) a nahlas, aby druhý v páru výdech slyšel a mohl sladit fázi a frekvenci svého dýchání;
- ⇒ všechny manipulace s ležícím se provádějí pouze ve fázi výdechu, ve fázi nádechu je poloha uvolněná, klidná;
- ⇒ relaxovaný po skončení série ještě chvíli leží v klidu, sám se rozhoduje vstát, zdvíná se pomalu (u hypotoniků mírné nebezpečí točení hlavy z hyperventilace);
- ⇒ po každé sérii se relaxující s relaxovaným vystřídá a cvičení se opakuje pro druhého.

První série:

Relaxovaný leží v poloze na zádech, relaxující se synchronizuje s dechem ležícího.

1. pozice: Relaxující přetáhne relaxovanému ruce za hlavu, ve fázi výdechu protahuje ruce do dálky (ne silou, pouze tím, že v poloze "na bobku" přenáší své těžiště dozadu).

2. pozice: Ruce relaxovaného leží stále za hlavou, relaxující vyvíjí tlak svými dlaněmi na dlaně ležícího.

3. pozice: Ruce za hlavou narovnat, natočit lokty k sobě, co nejbliže k uším, relaxující vyvíjí tlak na lokty.

4. pozice: Relaxující položí ruce relaxovanému podél jeho těla, rozkročen stojí nad hrudníkem ležícího, roztažené prsty a dlaň přiloží na jeho klíční kosti a při výdechu zatlačuje směrem dolů.

5. pozice: Relaxující přesune ruce na žebra ležícího, aby prsty sledovaly žebra, při výdechu je zatlačuje směrem dolů.

6. pozice: Ruce posune na břicho (mezi žebra a kyčle), při výdechu tlačí směrem k zemi a současně směrem k hlavě.

7. pozice: Relaxující si sedne za hlavu ležícího, dá svoje ruce pod hlavu ležícího a pohybuje s ní do všech stran. Postupně zvyšuje rozpětí pohybů. Pouze u této pozice se manipulace provádějí bez ohledu na frekvenci dýchání.

8. pozice: Relaxující sedí "na bobku" u nohou ležícího, vytahuje mu nohy obdobným způsobem jako v první pozici ruce.

Závěr: Po promasírování chodidel relaxující ještě provede celkové uvolnění pohybuje nohama ležícího do všech stran, aby se rozkmitání přeneslo do celého těla.

9.4. Jednoduché svalové uvolnění

Postup vychází z banálního poznatku, že po výrazném svalovém napětí určité svalové partie zákonitě dojde k uvolnění. Vezměte si nějaký válec o takovém průměru, abyste jej mohli obejmout prsty (může to být držadlo smetáku, topůrko od nějakého nástroje, v případě nouze noha židle apod.).

Uchopte předmět do pravé, dominantní (leváci do levé) ruky a tiskněte, jako byste



ho chtěli rozdrtit tlakem prstů. Pozorujte, co se vám v celé ruce děje. Napětí budete cítit nejen v prstech, ale také na předloktí. Až už nebudete s to takovýto tlak vydržet, předmět pusťte (opatrně - zejména pokud držíte sekeru nebo kladivo, aby vám to nezranilo pádem palec na noze). Při cvičení nemáte nést váhu předmětu. Nejlépe bude, když si předmět položíte na stůl, nebo si sednete na zem tak, abyste bez krkolomností dosáhli na nohu židle. Tedy tak, aby předmět byl stabilní a jeho poloha nebyla ovlivněna tím, zda jej drtíte či nikoliv. Po svalovém vypětí zákonitě dojde v předtím namáhaných svalech k relaxaci - nechte ruku uvolněně viset nebo třeba ležet v klíně. Prožijte si odlišnost pocitů uvolnění od předchozích pocitů napětí. Podobně si můžete vyzkoušet svalové napětí nohy sedněte si na zem, ruce si zapřete mírně dozadu vedle sebe, zvedněte nohu a zapřete ji o zeď - tlačte směrem ke zdi, jako byste tu zeď chtěli odsunout. Pozorujte svalové napětí v noze, ale také v zádech a rukou. Až se budete cítit zcela vyčerpáni, lehněte si na zem - srovnějte pocity v končetinách.

9.5. Relaxace s prvky meditace podle Shakti Gawainové

1. Lehněte si na záda s rukama podél těla nebo sepjatýma na břicho. Zavřete oči, dýchejte klidně, prohloubeně a pomalu.
2. Představte si, že temeno vaší hlavy obklopuje zářivé pole zlatavého světla. Zhluboka a pomalu se nadechněte a vydechněte, a to opakujte pětkrát. Zatím věnujte pozornost světelnému poli, až pocítíte, že vyzařuje z temene vaší hlavy.
3. Přesuňte pozornost k oblasti svého krku. Představte si zlatavé pole, vyzařující z krku. Soustřeďte se na vyzařující světlo a pětkrát se pomalu nadechněte a vydechněte.
4. Zaměřte se na oblast ve středu mezi prsy. Představte si zlatavé světlo, které vyzařuje z vašich prsou. Opět se pětkrát zhluboka nadechněte a vydechněte. Pocítujete, jak ve vás narůstá energie.
5. Přeneste svou pozornost na solaris plexus. Představte si pole zlatavého světla kolem prohlubně nad žaludkem. Pomalu do ní vdechujte a vydechujte. Opakujte pětkrát.
6. Nyní si představte světlo, které září kolem vaší pánevní oblasti. Udělejte pět vdechů a výdechů a soustřeďte se na pocit, že světelná energie vyzařuje z ní.
7. Nakonec si představte zářící světlo kolem vašich nohou a soustřeďte se na ně během pěti dechových cyklů.
8. Teď si představte všech šest zářících polí vašeho těla najednou. Vaše tělo se podobá šňůře drahokamů vyzařujících energii.
9. Zhluboka dýchejte a při výdechu si představujte, jak energie proudí po povrchu levé části vašeho těla od temene hlavy k chodidlům. Při nádechu si představujte, jak proudí po pravé straně těla vzhůru k temeni hlavy. Nechte ji tímto způsobem třikrát cirkulovat podél těla.
10. Poté si při pomalém výdechu představte, jak proud energie prochází od temene vaší hlavy přední části těla k chodidlům. Při nádechu pocítujete, jak proudí zadní části těla k temeni hlavy. Nechte ji tímto směrem cirkulovat třikrát.
11. Nyní si představte, že se energie hromadí u vašich nohou, nechte ji pomalu proudit vzhůru středem těla od chodidel k hlavě a pak zpět po povrchu těla k chodidlům. Opakujte tak dlouho, jak je vám to příjemné.



Použitá literatura:

Jiří Plamínek: Sebepoznání, sebeřízení a stres, Grada, ISBN 978-80-247-2593-2

Daniela Pauknerová: Psychologie pro ekonomy a manažery, ISBN 978-80-247-3809-3

Johannes Huber: 30 způsobů, jak se zbavit stresu, ISBN 978-80-247-2486-7

Jaro Křivohlavý: Optimismus, pesimismus a prevence deprese, ISBN 978-80-247-4007-2

Graham Jones: Jak získat psychickou odolnost, ISBN 978-80-247-3022-6



Syndrom psychického vyhoření

Jak často máte následující pocity a zkušenosti ? V tabulce použijte tohoto hodnocení:

Dotazník vyplňte tak, jak cítíte, že se věci opravdu mají. Jedině tak se dozvíte pravdu sami o sobě.

| | Vaše pocity a zkušenosti | nikdy | jednou za čas | zřídka kdy | někdy | často | obvykle | vždy |
|-----|--|-------|---------------|------------|-------|-------|---------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Jsem unaven/á. | | | | | | | |
| 2. | Jsem v depresi (tísni) | | | | | | | |
| 3. | Prožívám krásný den. | | | | | | | |
| 4. | Jsem tělesně vyčerpán/a. | | | | | | | |
| 5. | Jsem citově vyčerpán/a. | | | | | | | |
| 6. | Jsem šťasten/šťastná. | | | | | | | |
| 7. | Cítím se vyřízen/á (zničen/á). | | | | | | | |
| 8. | Nemohu se vzchopit a pokračovat dále. | | | | | | | |
| 9. | Jsem nešťastný/á. | | | | | | | |
| 10. | Cítím se uhoněn/á a utahán/a. | | | | | | | |
| 11. | Cítím se jakoby uvězněn/á v pasti. | | | | | | | |
| 12. | Cítím se jako bych byl/a nula (bezcenný/á). | | | | | | | |
| 13. | Cítím se utrápen/á. | | | | | | | |
| 14. | Tíží mne starosti. | | | | | | | |
| 15. | Cítím se zklamán/a a rozčarován/a. | | | | | | | |
| 16. | Jsem slabý/á a na nejlepší cestě k onemocnění. | | | | | | | |
| 17. | Cítím se beznadějně. | | | | | | | |
| 18. | Cítím se odmítnut/á a odstrčen/á. | | | | | | | |
| 19. | Cítím se pln/á optimismu. | | | | | | | |
| 20. | Cítím se pln/á energie. | | | | | | | |
| 21. | Jsem pln/á úzkostí a obav. | | | | | | | |

Vyhodnocení:

A = součet čísel u otázek: 1,2,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18 a 21 =

B = součet čísel u otázek: 3,6,19 a 20 =

C = 32 – B =

D = A + C =

Celkové skóre: D : 21 =

Vyhodnocení:



SPOLEČNOST MLADÝCH AGRÁRNÍKŮ
ČESKÉ REPUBLIKY

Společnost mladých agrárníků České republiky
Plaská 622/3, Praha 5 – Malá Strana, 150 00
www.smacr.cz, smacr@smacr.cz

- 1-2 bez akutního nebezpečí – stačí se jednorázově vybit
- 2-3 pravidelná relaxace - plánovitá
- 3-4 výrazná životního stylu – 3 body opory (práce, rodina, já) – pravidelný relax, ujasnění rodinných vztahů, změna pracovního prostředí, náplně práce ...
- 4-5 razantní změna - prostředí (zaměstnání v jiné oblasti, změna bydliště), pomoc psychologa
- nad 5 HAVARIJNÍ STAV! – razantní změna s výraznou aktivitou – sebezáchovná, nebezpečí (lov tygrů v africe, záchrana delfínů z ropné skvrny) či podpora psychiatra s medikativní léčbou, která potlačí úzkostné stavy a dovolí uzdravovací proces

Emocionální nastavení

Nyní je na řadě praktická část. Tento dotazník slouží pouze nám a naší potřebě nějakým objektivnějším způsobem zaznamenat úroveň svého emocionálního nastavení. Pomocí tohoto dotazníku se můžeme sami změřit a získat o něco objektivnější názor na to, jak na tom momentálně jsme. Jestliže budeme tento dotazník používat pravidelně, tak z něj můžeme vyčíst, jakým způsobem se naše emocionální nastavení mění v průběhu času a získáme tak o sobě nové informace. A to nejdůležitější, nepotřebujeme k tomu naprosto nic a nikoho jiného. Žádné cizí osoby. Máme to ve své moci.

Vyplňte **bez většího přemýšlení** následující dotazník. Jedná se o zhodnocení, kolikrát jste během **posledních 14 dnů** pociťovali jednotlivé emocionální stavy. Do řádku si napište číslo vyjadřující množství, kolikrát jste tyto stavy pociťovali.

Množství výskytů:

0 – skoro nikdy; 1 – občas; 2 – zřídka; 3 – často; 4 – skoro pokaždé.

| | | |
|----|--------------|--|
| 1 | Nervozita | |
| 2 | Smutek | |
| 3 | Lítost | |
| 4 | Rozlobenost | |
| 5 | Štěstí | |
| 6 | Spokojenost | |
| 7 | Láskyplnost | |
| 8 | Nabuzenost | |
| 9 | Napjatost | |
| 10 | Neschopnost | |
| 11 | Provinilost | |
| 12 | Podrážděnost | |



| | | |
|----|--------------|--|
| 13 | Potěšenost | |
| 14 | Radost | |
| 15 | Přátelskost | |
| 16 | Čilost | |
| 17 | Strach | |
| 18 | Nešťastnost | |
| 19 | Sebelítost | |
| 20 | Znechucenost | |
| 21 | Veselost | |
| 22 | Pohoda | |
| 23 | Oddanost | |
| 24 | Živost | |

Pokud máte vyplněno, tak sečtete čísla v příslušných řádcích, čímž dostanete subjektivní velikost následujících emocionálních stavů:

| | | | |
|----|--------------|---------------|--|
| 25 | Úzkost | (1 + 9 + 17) | |
| 26 | Sklíčenost | (2 + 10 + 18) | |
| 27 | Pocit viny | (3 + 11 + 19) | |
| 28 | Hněv | (4 + 12 + 20) | |
| 29 | Radost | (5 + 13 + 21) | |
| 30 | Spokojenost | (6 + 14 + 22) | |
| 31 | Sympatie | (7 + 15 + 23) | |
| 32 | Životní elán | (8 + 16 + 24) | |

Nyní sečtete čísla řádků podle následujícího předpisu a získáte výsledek:

| | | | |
|----|--------------------------|---------------------|--|
| 33 | Index Duševního Strádání | (25 + 26 + 27 + 28) | |
| 34 | Index Duševní Pohody | (29 + 30 + 31 + 32) | |

Nakonec vydělením posledních dvou čísel vyrobíme Index Stresu:

| | | | |
|----|--------------|-----------|--|
| 35 | Index Stresu | (33 / 34) | |
|----|--------------|-----------|--|

Vyhodnocení

Již víme, že stres je nezbytnou součástí veškerého našeho konání. Dokonce určitá úroveň stresu zlepšuje naši výkonnost. Stres se tedy nesnažíme minimalizovat, ale snažíme se, aby se nestal chronickým, aby nepřerostl do duševního strádání.

To, co **zabraňuje** tomu, aby stres přerostl do duševního strádání, je **duševní pohoda**. Pokud máme dostatečné množství emocionálně příjemných zážitků, jsme v pohodě, pociťujeme štěstí a uspokojení ze života, tak si stres ani neškrtně. Jedná se o všeobecně známý jev, mnohokrát



popsaný a vyjádřený úslovím: „Kdo je v pohodě, tomu se daří naprosto všechno.“ Do stejné kategorie by po úvaze šlo zařadit i úsloví: „Opilci mají vždycky štěstí.“

Pokud je Index Stresu číslo ve velikosti zhruba 1, tak to znamená, že během posledních 14 dní jsme měli přibližně stejný počet negativních a pozitivních emocionálních stavů. Pokud toto číslo bude 0,5, bude to znamenat, že jsme měli tou dobou zhruba dvakrát více příjemných, než nepříjemných zážitků. Pokud to bude 2, znamená to, že počet negativních zážitků dvakrát převyšuje počet příjemných.

Pokud bude Index Stresu menší než 1, tak jsme v pohodě a stres nemá šanci.

Tento dotazník můžeme vyplňovat pravidelně, a pokud si budeme získané hodnoty vynášet do grafu, tak časem názorně uvidíme, jak na tom se stresem a jeho zvládnutím jsme. Pokud budeme s výsledky nespokojeni, můžeme se pokusit nějakým způsobem **změnit své chování**. Po čase si vyhodnotíme, jaký to mělo efekt a pokud žádný, zkusíme opět něco jiného.



E — DOTAZNÍK

Instrukce: přečtěte, prosím, přesně otázky a zatrhněte buď Ano nebo Ne, jak se pro Vás hodí. Zodpovězte každou otázku. U problematických udělejte ještě tečku!

| | N | L |
|---|-----|----|
| 1. Někdy mívám závrať | Ano | Ne |
| 2. Někdy mám peněžní potíže | Ano | Ne |
| 3. Občas ztrácím trpělivost a rozčílím se | Ano | Ne |
| 4. Někdy dostávám bušení srdce | Ano | Ne |
| 5. Častěji jsem nemohl kvůli nemoci do práce | Ano | Ne |
| 6. Snadno dostávám trému | Ano | Ne |
| 7. Někdy se rozzlobím | Ano | Ne |
| 8. Je mi obtížné mluvit s cizími lidmi | Ano | Ne |
| 9. Tu a tam trošku nadsazuji | Ano | Ne |
| 10. v některých situacích začínám koktat | Ano | Ne |
| 11. Nepříjemné zážitky mi dlouho leží na srdci | Ano | Ne |
| 12. Jsem velmi nervózní | Ano | Ne |
| 13. Někdy přijdu později na schůzku nebo do práce | Ano | Ne |
| 14. Snadno se cítím dotčen | Ano | Ne |
| 15. Tu a tam si trochu zalžu | Ano | Ne |
| 16. Ve společnosti se držím obvykle v pozadí | Ano | Ne |
| 17. Příležitostně se chvěji nebo mám záchvat třesu | Ano | Ne |
| 18. Někdy klevetím | Ano | Ne |
| 19. Jsem velmi popudlivý | Ano | Ne |
| 20. Musím často o něčem hloubat tak, že nemohu spát | Ano | Ne |
| 21. Občas se zasměji neslušnému vtípu | Ano | Ne |
| 22. Už to možnost, že bych mohl mít smůlu, mě rozčiluje | Ano | Ne |
| 23. Ve hře mohem raději vyhrávám než prohrávám | Ano | Ne |
| 24. Jsem přehnaně oslýchavý | Ano | Ne |
| 25. Mezi lidmi, které znám; jsou někteří, které nemohu vystát | Ano | Ne |
| 26. Každý den se oddávám snění, víc než je vhodné | Ano | Ne |
| 27. Někdy jsem se pokusil jet v tramvaji nebo v autobuse bez placení, když jsem věděl, že to někdo nepozoruje | Ano | Ne |
| 28. Myslím, že jsem méně cílý než jiní lidé | Ano | Ne |
| 29. Rád poznávám významné lidi, protože si potom připadám důležitější | Ano | Ne |
| 30. Někdy mám bolest u srdce | Ano | Ne |
| 31. Tu a tam mě napadají myšlenky, o nichž by jiní lidé neměli vědět | Ano | Ne |
| 32. Občas mám pocit silné úzkosti | Ano | Ne |
| 33. Někdy mluvím o věcech, kterým vůbec nerozumím | Ano | Ne |



| | | |
|--|-----|----|
| 34. Děláním si starostí o své zdraví | Ano | Ne |
| 35. Několikrát jsem byl náměsíčný | Ano | Ne |
| 36. Často se potím i bez námahy | Ano | Ne |
| 37. Někdy odsunu něco, co bych měl udělat hned | Ano | Ne |
| 38. Je mi většinou obtížné získat přátele | Ano | Ne |
| 39. Jím doma méně způsobně než ve společnosti | Ano | Ne |
| 40. Myšlenky mi často bloudí tam, že ani nevím co dělám | Ano | Ne |
| 41. Kdybych věděl, že se to podaří, podal bych si žádost o snížení daní, i kdyby to nebylo zcela oprávněné | Ano | Ne |
| 42. V mnohých věcech jsem velmi citlivý | Ano | Ne |
| 43. Často jsem nespokojen | Ano | Ne |
| 44. Někdy jsem porušil slib, protože bylo obtížné ho dodržet | Ano | Ne |
| 45. Často se prostě cítím bídně | Ano | Ne |
| 46. Trpím nespavostí | Ano | Ne |
| 47. Někdy se zadýchávám, i když nevykonávám těžkou práci | Ano | Ne |
| 48. Snadno se stanu rozpačitým v přítomnosti nadřízených | Ano | Ne |
| 49. Trpím silnými bolestmi hlavy | Ano | Ne |
| 50. Někdy mě všechno bolí | Ano | Ne |
| 51. Snadno se rozruším ve zdvížli, v tunelu nebo ve vlaku | Ano | Ne |
| 52. Mám málo sebedůvěry | Ano | Ne |
| 53. Tu a tam mívám průjmy | Ano | Ne |
| 54. Mám komplex méněcennosti | Ano | Ne |
| 55. Mám „něco s nervama“ | Ano | Ne |
| 56. Před nějakým časem jsem měl „zhroutení nervů“ | Ano | Ne |

Odpovědi na přípravné otázky

1. Co si z připravovaného kurzu Stress management chci odnést? (např.: informace, techniky na odstranění stresu, apod.)

- techniky na odstranění stresu
- Nemám ambice si odnést mnoho – stačí, když to bude příjemný veselý den :o)
- Znalost technik pomáhajících rozpoznat příchod stresové situace a stresu se zbavit. Způsoby vnitřního (co si myslet, namluvit, přesvědčit sám sebe) a vnějšího (k ostatním) chování na nevyvolání stresu – aby stresová situace vůbec nenastala.
- Především informace o řešení stresových situací, jak se s tím vypořádat, jak zvládat pořadí, v kterém dané úkoly řešit, co preferovat a co „počká“. Jak zvládnout nátlak kolegů, kteří na mou práci navazují, nebo i ostatních zaměstnanců firmy, kteří potřebují všechno teď hned... Stejně tak jako jsem se již zmiňovala o Outlooku, přilétne zpráva a mám pocit, že to nepočká, že si to musím přečíst teď hned!
- Další stresové situace jsou když se připravuje nějaký audit a je nutná spolupráce, alespoň dvou odborů...pokud je termín ještě daleko, nic se neděje i když z naší strany vychází iniciativa...tak se tedy ptáme, jak by to mělo vypadat a snažíme se něco připravit si dopředu...pak přijde kolega, který má danou přípravu např. prezentace na starost, dosud neměl na



nic čas a chce to úplně jinak...včetně všech barviček v grafech . Tak tedy jedeme od začátku všechno znova...na jednu stranu chápou, že když to prezentuje, chce to mít podle sebe, ale na druhou stranu si neváží naší práce, protože každá činnost zabere spoustu času...tím se nám zase kupí práce jiná a jsme v začarovaném kruhu...

- Byla bych ráda, kdyby se v kurzu objevilo i něco málo o asertivní komunikaci, s ní já mám dost problém J
- Informace o stresu: jak stresu předcházet, příznaky stresu, techniky na odstranění stresu, dopady působení stresu na zdraví, druhy stresu...
- Jak se dívat na věc/ stresovou situaci s nadhledem a bez emocí.
- Jak se chovat a jak mluvit klidně ve vypjatých situacích
- Jak se chovat k lidem, kteří způsobují stres, jsou nesympatičtí nebo jako kolegové nerespektují „moji osobu“
- Doporučení jak stresu odolat a jak mu předcházet? Co dělat „když už evidentně je tu“?
- Techniky , které pomohou snížit či eliminovat stress, naučí jak se uvolnit, relaxovat a navodit pozitivní mindset, jak potlačit negativní myšlenky, snížit napětí, obavy, nervozitu
- Informace, techniky? Myslím, že žádné techniky na „odstranění“ stresu nejsou, jsou napsané knížky, které si přečteme, vyslechneme rady odborníků, ale ...

2. Kdy jsem zažil/a stres, co jsem v dané chvíli prožíval/a a jaké to mělo dopady na můj život v dané chvíli?

- Pracovní stres, někdy jsou pracovní náročné tlaky i na ostatní kolegy, proto pak bouřlivé reakce na spolupráci mezi námi... Nestíhají se termíny, nyní po dovolené jsme všichni usměvaví, odpočatí, v pohodě.... Kéž by nám to vydrželo J
- To je složitě formulovaný dotaz s odpovědí na dlouhou diskusi. Prošel a prožil jsem si mnohé a patřil k tomu i stres, strach, bolest, ... :o))
- Většinou zažívám stres při nedostatku času na nějakou činnost, případně při plnění úkolů s větší zodpovědností a významem. Dopady na aktuální stav při krátkodobé (v řádu minut či hodin) stresové situaci to má takové, že cítím omezené možnosti přemýšlení a uvažování, při dlouhodobějším projektu stále myslím na práci a hůře se mi odpočívá.
- Když nastanou nějaké stresové situace, většinou se všechno hází na ostatní...kdo za to může, že to není připravené, každý od sebe odstrkuje zodpovědnost a hází vinu na druhého, i když kolegu, který sedí v kanceláři...prostě jde se „přes mrtvolu“. Pak se všechno dohání v „husté“ atmosféře, protože jeden je rozzlobený na druhého. Nejen, že máte práce na hlavu,ale ještě vás stresuje situace, že musíte překousnout kolegovo chování. Většinou se snažím od všeho odprostit, zkoncentrovat se a soustředit se na svou práci...prostě až to bude, tak to bude... Už vůbec se snažím netahat si tyto problémy domů, sice na to třeba stejně musím myslet...prostě nedokážu „být splachovací“ J
- Stres zažívám občas při práci, když z časových důvodů nestíhám tak, jak bych potřebovala – což mi přináší pocit napětí, nervozity a potom „vyšťavenost“ až únavu.
- Stresuji když nestíhám a všichni chtějí v jedné chvíli všechno, když mám před sebou nezvladatelné úkoly.



- Často se setkáváme s pracovními úkoly, kterým se věnujeme intenzivně několik týdnů/měsíců. Daným činnostem věnujeme spoustu energie a času a stává se, že ve výsledku je úkol zastaven, zrušen, zamítnut centrálním vedením nebo jen tak se smete ze stolu, což může být pro nás frustrující a tudíž vyvolává určitý způsob stresu.
- Nespravedlivě obviněn, Nedůvěra a nekomunikace, Přemíra práce a momentální neschopnost přijít na řešení
- Ve velmi extrémním případě (nešlo o pracovní stres), jsem prožívala velmi nepříjemné pocity, tlak na srdci, hukot v hlavě V dané chvíli jsem nebyla schopná vůbec racionálně situaci řešit.
- Stress nás provází téměř denně, někdy se daří zvládnout ho „rozumově“, ale jsou situace - tlak ze strany kolegů a důležitých lidí - požadavky v nereálných termínech, vysvětlování proč se věci řešily tak či onak, kdy se potom člověk aniž chce, dostane do napětí, které ovlivňuje myšlení, jednání a náladu - negativně
- Stres jsem zažila v soukromém životě, nebylo to vůbec hezké!! a dopady na můj život? V tu chvíli jsem byla přesvědčená, že život pro mě končí a nic už nemá cenu...
-

3. Co o tématu vím?

- Tématu se snažím věnovat soukromě a pomocí různých technik i netechnik žít život v radosti a klidu :o)))
- Upřímně téměř nic... prozatím! ...
- Víím, že stres může být pozitivní a „negativní“. Někdy i negativní stress může lidi vést k lepším výkonům. Od stresu se dá odpoutat nebo můžou pomoci od odpoutání relaxační techniky. Někdo může využívat stresu k osobnímu růstu.
- Toto téma mě zajímá (čtu dostupné články), dnes velmi používané slovo (stres), kterému se dává za vinu hodně věcí – vlastně skoro všechno (zdravotní problémy, hubnutí, tloušťnutí, přejídání se, alkohol., , nervozita, špatná nálada, ...) Věřím tomu, že správná psychická pohoda je základ zdravého a spokojeného života, a že působení stresu může mít až fatální následky na naše zdraví. Snažím se těmto situacím předcházet → pozitivní myšlení, správné dýchání, cvičení, sportovní aktivity, „meditace“, využití podvědomí. A to i z důvodu, že znám několik příkladů u svých kolegů, kdy evidentní „nezvládnutí“ stresujících problémů (rodinných i pracovních) jim přivodilo zdravotní problémy. Na druhou stranu si myslím, že určitá míra stresu může člověka motivovat k větším výkonům.
- Všichni doporučují se stresu vyhýbat.
- Velmi obecně, doporučení (sportovat, relaxovat, plánovat ...). Jen ten skutek
- Obecné znalosti - snažila jsem se studovat knihy o zvládnání stresu, pozitivní myšlení, ale ne vždy se daří podle „návodů“ postupovat. Ráda se naučím praktické postupy jak stres řídit a „kočírovat“, pokud existují.
- Mluvila jsem s psychology i psychiatry, přestože jsem vyslechla jejich rady, myslím že každý z nás danou situaci prožívá a řeší jinak... Pomůže“ popovídat si“ , ale jen na chvíli...
-

