



Jak zvládnout stres a napětí

aneb jak to dělám já

ANETA BENEDIKTOVÁ

Jsem vůbec ve stresu? Co to je stres?

Zkusme se zamyslet nad tím, jestli **jsme vůbec ve stresu**, a pokud ano, **co nám tento stav způsobuje**.

Že nevíte? To je přirozené! Žijeme v hektické době. V době, kdy jsme všichni **tlačeni k výkonu**, k tomu být dobří, rychlí, výkonní. Jsme tlačeni k tomu mít své vlastní bydlení, skvělé auto, exkluzivní práci, oblečení podle poslední módy....**za jakou cenu?**

Za cenu toho, že si přestáváme uvědomovat sami sebe, své pocity, myšlenky, své tělo a jeho bolístky. Vlastně si myslíme, že v žádném **stresu nejsme, jelikož jsme tento stav už přijali jako přirozený, sobě vlastní**. Přestali jsme vnímat sami sebe.

Zkuste si vzpomenout na nějakou situaci, kdy jste **byli sami sebou**, sami v sobě, bez jakýchkoliv obtěžujících myšlenek, starostí a trápení. Nejčastěji to bývá situace, kdy děláme něco co nás baví a jsme do té činnosti vtaženi.

Může to být sázení kyticek, pletení košíků nebo výroba dřevěného krmítka pro ptáky. Může to také být vědomá, řízená meditace.

Vzpomínáte si? Cítíte ten blažený, klidný pocit? Zkuste se do něj vědomě vrátit.

Nemůžete si vzpomenout? Tak je opravdu na čase to změnit!



Jak stres vzniká? Co nám způsobuje?

Stres není vždy negativní. Pod pojmem stres je vlastně schovaná naše přirozená, nám zakódovaná obranná reakce těla. **Je to reakce, která nám má zajistit přežití.**

Tyto reakce nám zprostředkovává nejstarší část našeho mozku – Limbický systém. Ten pracuje bez naší vůle, jen na základě emocí. Emoce strachu spouští v limbickém systému obrannou reakci. **Reakci zvanou boj nebo útěk.** Ta nás má bránit proti ohrožení.

Na to abychom mohli bojovat nebo utíkat potřebujeme dostatečně zásobené srdce a svaly krví a kyslíkem a také zrychlené dýchání. To limbický systém zajistí zvýšenou tvorbou kortizonů v nadledvinkách, zejména **hormonu adrenalinu.**

Tato obranná reakce se však v organismu provádí na úkor **trávicího traktu a imunitního systému.** Jejich funkce jsou v čase stresové reakce omezeny na minimum.

Problém je, že nám v dnešní době reakci boj nebo útěk nevyvolává divoké zvíře či jiný reálný agresor, **ale vyvolávají nám jí stresové situace** typu placení účtů, neplnění termínů, mezilidské vztahy...

Pokud se zamyslíme nad principem vzniku stresových reakcí, tak nám už musí být jasné, **co trvalé prožívání stresových reakcí způsobuje** na úrovni fyzického těla:

- Chronické trávicí obtíže
- Poruchy imunitního systému
- Chronickou únavu
- Autoimunitní nemoci
- Poruchy paměti a soustředění

Pokud tedy chceme být **zdraví vitální a šťastní** naučme se denně odbourávat následky přirozeného stresu!

Jak na to....



START DO NOVÉHO DNE

Známe to všichni. Ranní vstávání je oblíbená činnost opravdu jen malé hrstky lidí.

Většina z nás by si v posteli ještě poležela a nechala se unášet krásnými sny. Nás však **čeká náročný den**.

Rychle vstát, udělat snídani sobě nebo i celé rodině, připravit věci, rozvést děti do školy, do školky...a co mě dnes čeká? To nepříjemné jednání, setkání s člověkem, na kterého se moc netěším nebo práce, která mě nebaví...

Připomíná vám to něco? Zkuste to alespoň trochu změnit. **Bud'te na své tělo hodní a něžní**. Ono se vám odmění.



1. Naříd'te si budíka o 5 minut dříve.
2. Po jeho zazvonění zůstaňte v posteli, lehněte si na záda a začněte se **protahovat jako kočka**. Ruce, nohy, záda. Probud'te své tělo.
3. Nyní pomalu vstaňte, přejděte někam, kde vás nebude nikdo rušit a stoupněte si na celé plošky nohou. Uvědomte si je. Uvědomte si rovná záda. V tuto chvíli se začněte **pohupovat v kolenou směrem nahoru a dolů**. Celé vaše tělo je uvolněné, ruce ramena. Máte jen vzpřímenou páteř a plošky nohou pevně na zemi. Pohupování pomalu zrychlujte až se vaše tělo bude třást směrem nahoru a dolů. Přidejte hluboký nádech a výdech. Po jedné až dvou minutách ustaňte a spočiňte chvíli v klidu a soustřed'te se na proudění energie ve vašem těle.
4. **Vědomě se usmějte**. Zvedněte koutky svých úst. Zkuste říkat: chi chi, cha,cha,cha,cho, cho,cho.

TEĎ JSTE PŘIPRAVENI NA SKVĚLÝ START DO NOVÉHO DNE.

Celé to trvalo deset minut

UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ V PRŮBĚHU DNE

Zvládli jsme se skvěle a jednoduše **naladit do nového dne**, a tak můžeme vyrazit.

Čeká nás hodně skvělých a zajímavých věcí, zkušeností a zážitků, ale občas se setkáme i s takovými, kteří v nás stresovou reakci vyvolají. Dostaneme **strach nebo jsme naštvaní, frustrovaní**.

Velmi důležité je, **nenechat tento pocit v sobě dlouho**. Nechceme přeci, aby nám vyvolával silnou stresovou reakci a začal ovlivňovat naše zdraví.

Musíme jej upustit. **Je nutné odbourat stresové hormony!**



1. Najděte si místo, kde budete **chvilku v klidu sami**. Může to být auto (zaparkované), toaleta, nebo nějaká jiná místnost.
2. Sedněte si s **rovnými zády**, plosky nohou jsou celé na zemi a zavřete oči
3. Nyní zvedněte ruce mírně zaťaté v pěst nad vaši hlavu a pak **rychlým pohybem je stáhněte** dolů ramenům. Lokty směřují k zemi.
4. Následně k tomuto pohybu **přidejte dech**. Při zvedání rukou nad hlavu se zhluboka nadýchněte do břicha, a při rychlém pohybu směrem k ramenům vzduch silou, rychle vyfoukněte. Všechny nádechy a výdechy provádějte nosem.
5. Opakujte minimálně 10x
6. Potom otevřete ze široka ústa, hodně **vyplázněte jazyk** se zvukem jako dítě „u pana doktora“

VĚŘÍM, ŽE V TUTO CHVÍLI SE UŽ SMĚJETE A VŠECHNO NAPĚTÍ A STRES JSOU PRYČ. UŽ VÁM JE DOBŘE

Celé to trvalo pět minut

NÁVRAT DOMŮ

Domů se určitě těšíte. Na většinu z vás tam čekají lidé nebo třeba i domácí mazlíčci, kteří **vás mají rádi a i oni se na vás těší.**

Vím, zejména ženy se často vracují domů jako do **druhého zaměstnání.** Často je čeká úklid, vaření, praní...

Myslím si, že velmi často však dáváme přednost perfektně uklizenému bytu před vlastním zdravím a štěstím. **Zkuste to udělat trochu jinak!**

Pokud se vracíme domů ze zaměstnání **unavení a vystresovaní,** tak si podvědomě potřebujeme „cucnout“ nějaké energie. Tím nejbližším a nejjednodušším jsou děti nebo partneři. Začneme nadávat, vyvoláme konflikt a při něm si podvědomě načerpáme energii z druhého člověka. Připomíná vám to něco?

Pokud si chcete **zachovat klid, zdraví a hezké vztahy zkuste to jinak.**



1. Zařídte si to tak, abyste při příchodu domů měli na sebe ještě alespoň **půl hodiny čas**
2. **Rychle se převlékněte** do sportovního oblečení a běžte ven. A **TO V KAŽDÉM POČASÍ!**
3. Určete si trasu, kde je dobrý povrch a alespoň trochu zeleně a **běžte rychlou chůzí.** Můžete použít i sportovní hůlky
4. **Při chůzi nepřemýšlejte** nad tím co bylo nebo co bude. Soustředte se na chůzi, na vaše nohy, na okolní přírodu. Myšlenky ve své hlavě můžete vyblokovat tím, že si budete pojmenovávat co děláte nebo co vidíte: „...pravá, levá, pravá, levá... nebo: ...listí šumí, ptáci zpívají....“
5. Chůze by měla trvat minimálně **20 minut,** nejlépe 45 minut
6. Potom se s úsměvem vraťte domů. **Vše už půjde zlehka a s radostí**

NEJVĚTŠÍ CHYBOU BÝVÁ, KDYŽ NEJDETE HNED. **Jakmile se doma „uhnízdíte“, tak najdete tisíce důvodů proč nejít.** V tu chvíli si dejte ledovou sprchu!

Celé to trvalo třicet minut

VEČERNÍ ZKLIDNĚNÍ, UVOLNĚNÍ

Přeneste se do svého dětství. Děti milují pohádky před spaním. Proč? **Oprostí se jimi od zážitků z celého dne.**

I pozitivní zážitky mohou vyvolat stres, sice pozitivní, ale i ten nám může bránit v krásném, klidném usínání a spánku.

Takže večerní sledování **tragických zpráv**, kriminálních či hororových filmů našemu klidu moc nepřidá. Stejně negativně ale působí **noční práce** na počítači.

Naše tělo a mozek si potřebuje **v noci odpočinout, potřebuje se regenerovat**, abychom rychle nestárli, abychom nebyli nemocní a vystresovaní. Tak mu večer pomozme!



1. Najděte si doma **klidné místo**, kde vás nikdo nebude rušit. Můžete si jej vyzdobit obrázky či předměty, které máte rádi a zapálit si tam svíčku
2. Zaujměte pohodlnou polohu, a to vždy s **rovnou páteří**. Může být v sedě i v leže.
3. Zavřete oči a **soustředte se na svůj dech**. Myšlenky vás budou stále obtěžovat, ale vy je neuchopujte, nechte je jen tak, nerozebírejte je. V duchu si říkejte :“nádech, výdech, nádech, výdech...” až do uvolnění.
4. Nyní přeneste svoji **pozornost na oblast vašeho srdce** a zkuste si ho představit. Každým **nádechem si k srdci přitahujte zlaté světlo, kterým si jej obalíte a s výdechem odchází šedý prach**.
5. Říkejte si: „jsem šťastná(ý), zdravá(ý), je mi dobře...”
6. Potom chvíli spočíňte v tomto uvolněném stavu a nebo usněte

VE CHVÍLÍCH UVOLNĚNÍ VÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM PRACUJE NA 100%. VAŠE TĚLO I MYSL SE LÉČÍ

Celé to trvalo patnáct minut



Stačilo vám pouze 60
minut!



Tak si uvolňuji stres a napětí já.
Co vy na to ? Zkusíte to?

Těším se na vaše zkušenosti a
reakce.

pište na:
poradna@anetabenediktova.cz