

Co je to stres?

Jdete neosvětleným průchodem a před vámi se najednou objeví temná postava muže, který vám blokuje východ. Napadne vás, že se vás třeba chystá přepadnout...

VE VAŠEM TĚLE SE AUTOMATICKY ZAPNE SIGNÁL "NEBEZPEČÍ".

Pocítujete strach....vaše smysly zbystří. Do krevního oběhu se začnou vyplavovat hormony, začnete prudčeji dýchat a srdce se vám rozbuší. V předtuše, že se budete muset bránit, se vám napínají svaly.

Jste připraveni k akci - ať už se s potenciálním útočníkem střetnete, nebo se otočíte a vezmete nohy na ramena.

Vaše tělo se totiž tušenému nebezpečí přizpůsobilo a instinktivně se připravilo k možnému boji o přežití.

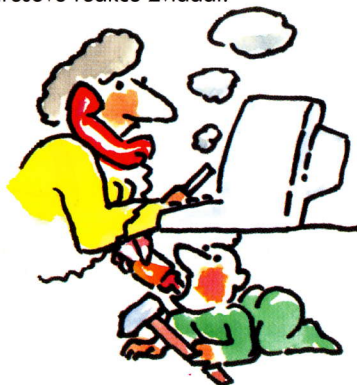
Jedná se samozřejmě o poněkud extrémní příklad, ale jistá dávka stresu je součástí každodenního života. Je přitom nesmírně důležitá, protože nás udržuje ve střehu a chrání nás před nejrůznějšími nástrahami - pozor je koneckonců třeba dávat i při přecházení rušné ulice.

Bohužel jsou chvíle, kdy zjišťujeme, že se už se vším tím napětím nedokážeme vyrovnat a tento stav pocítujeme jako nadmíru nepříjemný. Pak už stačí jakákoliv maličkost, jako je dopravní zácpa či opožděná pošta, a člověk "vybouchne".



Časté návaly stresových hormonů nás udržují v pohotovosti, k útěku od věcí, kterým se uniknout nedá. I kdybyste svírali volant sebekřečovitěji, dopravní zácpu stejně neovlivníte. Podobné potlačované pocity jen zvyšují krevní tlak a zatěžují celé tělo, včetně srdce.

Pokud se vám zdá, že trpíte stresem, NEPODLÉHEJTE PANICE! To ještě neznamená, že musejí nutně nastat zdravotní problémy, a kromě toho existuje mnoho způsobů, jak stresové reakce zvládat.



Víte, jak se pozná stres?

- Máte provinilý pocit při nicnedělání, cítíte se nesví, když nejste neustále "v běhu"?
- Nemůžete usnout, protože se obáváte, co přinese příští den?
- Bolí vás ze samého napětí za krkem?
- Jste netrpěliví nebo podráždění - skáčete jiným do řeči?
- Pijete či kouříte víc než obvykle, jíte ve spěchu?
- Zdá se vám, že jdete z jedné krize do druhé, že se pořád s někým hádáte?
- Nesnadno se rozhodujete?
- Máte často pocit svírání v žaludku, sucho v ústech, zpotené dlaně a bušení srdce?

Pokud jste na některou z otázek odpovídali ano, čtěte dál.....



Jak se vyhybat stresu:

- Identifikujte "své" stresové situace a dostanete-li se do nich, snažte se naopak uvolnit. Pokud vás rozčiluje dopravní zácpa a v autě vám tuhne záda, protáhněte se a zkuste se usmát na svého stejně postiženého bližního ve vedlejším autě.
- Telefon je stále obsazený, číšník vás ignoruje - pomalu a zhluboka dýchejte a myslte na to, jak je vlastně smyšlené, že vás podobné nepříjemnosti dovedou rozčítit.
- Máte dostatek tělesného cvičení? Jízda na kole, běh nebo plavání jsou ideálními způsoby, jak snížit napětí způsobené stresem. Pomáhají uvolnit nahromaděnou energii a navíc po nich budete spát dlouhým a osvěžujícím spánkem. Velmi účinná je i jóga, kondiční cvičení a relaxační techniky.
- Pokuste se omezit konzumaci alkoholu a kouření. Pokud je potřebujete, abyste se "uvolnili", uvědomte si, že jejich účinek je pouze dočasný, a samy o sobě nikdy nedokážou vyřešit problémy, které vás tíží.

- Přestaňte dělat víc věcí najednou, do úkolů se pouštějte podle jejich důležitosti a pokuste se myslet dopředu. Snažte se mít pod kontrolou nejen sebe, ale i to, co děláte. Brzy zjistíte, že namísto "stíhání" na poslední chvíli se dá vše vyřídit v klidu a včas.

- Nemluvte na lidi, mluvte s nimi a poslouchajte, co vám říkají.

- Při obědě jezte pomalu, vychutnávejte jídlo, zapomeňte na své pracovní problémy a pořádně se rozhlédněte po svém okolí.



Kdo je náchylný ke stresu?

Pokud jste na některou z výše uvedených otázek odpověděli "ano", patrně ke stresu náchylní jste. Zřejmě tvrdě pracujete, chcete to někam dotáhnout, jste dravý typ. Osobnost, kterou někteří lékaři označují jako "typ A". Zcela opačný je "typ B". Tito lidé jsou vyrovnaní, klidní, pohodoví, z ničeho nedělají problém. Jako u každého zobecnění, toto dělení lidí zdaleka neodpovídá přesné skutečnosti, protože každý z nás se vyznačuje určitou kombinací zmíněných typů chování a reakcí. Důležité je pokusit se ho upravit, aby v něm převládaly prvky typu B, to znamená brát život a jeho problémy trochu s nadhledem.

Na začátek je dobré vytvořit si seznam všeho, co vás stresuje. Je to možná ta tramvaj, která nejede a nejede, věčně štěkající sousedův pes, bezohledný kuřák v kupé pro nekuřáky, problémy se svatbou jediné dcery, fronty a dopravní zácpy, nepříjemná prodavačka, obtíže spojené s hledáním nového bytu...

Jednoduše si udělejte seznam a pokuste se vypozorovat, co ve vás odstartuje stresovou reakci. Poté se pokuste vědomě se v podobných situacích uvolnit a je-li to možné, odstranit příčinu stresové situace.



Šestero rizikových faktorů a šestero zásad:

Nezapomeňte, že kouření je jen jedním z faktorů způsobujících srdeční choroby. Pro snížení rizika si vezměte k srdci i další zásady:

K zdravému srdci vede cesta přes zdravou stravu.

S přibývajících tělesnou hmotností se srdce zbytečně zatěžuje.

R ozhodně učíte vše proti vysokému krevnímu tlaku.

D uševní stres a napětí vašemu srdci nijak nepřispívají.

C vičení je součástí moderního životního stylu.

I vy se můžete odnaučit kouřit.



Pro začátek si obzarejte všech šest brožurek této série a začněte už dnes.

Postarejte se, abyste měli zdravé srdce a vaše srdce se postará o vaše zdraví.

Fórum zdravé výživy
IKEM, Vídeňská 800
140 21 Praha 4
www.fzv.cz



FORUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

Stres

