



Každý z nás už asi někdy byl nucen čelit stresu nebo přesněji distresu neboli „negativnímu stresu.“ Někdo měl to štěstí, že jeho setkání bylo jen krátkodobé, někdo se s ním ale potýká na každodenní bázi – celé dny, týdny, měsíce a někdy i roky. Stres je plíživý a neviditelný nepřítel, který nám dokáže podrážet nohy a dokonce bezprostředně ovlivňovat náš zdravotní stav, aniž bychom si to v danou chvíli byli schopni uvědomit. Většinou si ho totiž všimneme až tehdy, když se díky němu ocitneme na okraji anebo také daleko za okrajem našich sil.

Tento článek původně vyšel na blogu [Je čas na změnu.cz](#) .

Co je to vlastně stres

Pokud bych si měl vypůjčit definici z české Wikipedie, tak stres můžeme definovat *jako souhrn fyzických a duševních reakcí na*

nepříjemný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváními

Zdá se vám tato definice příliš vágní? Že přeci to, co je a není přijatelné stejně jako to, jaká jsou vaše očekávání, je zcela individuální? Ano, a v tom je přesně to kouzlo. To, co je a co není stresující je ovlivněno tím, jak se k tomu sami postavíme.

Stres a vliv na zdraví

Stres má bezprostřední vliv na naše vlastní zdraví. Proto se mu také tak intenzivně věnuje Světová zdravotnická organizace (WHO), která na toto téma loni [vydala bezmála třisetstránkovou publikaci](#)

Problém se stresem je ten, že, jak taktéž zmiňuje česká Wikipedie:

„mozek, který vyhodnocuje zátěž, řídí nejen chování, které má za cíl tuto zátěž překonat, ale zároveň vyvolává v těle fyziologické reakce umožňující krátkodobě aktivovat rezervy pro útěk nebo boj.“

Vliv stresu na zdraví přitom může mít nejrůznější formy a ani zdaleka se nemusí týkat jen nadledvinek, coby orgánů produkujících adrenalin a noradrenalin. O psychosomatických vlivech stresu by vám ale lépe povykládali lékaři, psychologové a psychiatři. Pro nás je důležité to, že stres nebo tedy přesněji distress je něco, čeho se ve svém životě chceme vyvarovat, protože to nepůsobí dobře ani na naši psychiku ani na naše zdraví, a protože to ve svém důsledku může mít negativní dopady i na naše okolí. Zároveň je to také něco, co do značné míry můžeme my sami ovlivnit. Stres je zkrátka otázkou naší volby, jak daný vnější stresový faktor budeme pro sebe interpretovat.

Stres ovlivňujete především vy sami

Uvedu jeden příklad – představme si řidiče, který má za úkol vyrazit z Prahy k rodičům na oběd do Brna. Z Prahy vyjede v 10 hodin a u rodičů má být ve 12. Na dálnici D1 se dostane, jak jinak, do kolony, která se zastaví a pak popojíždí jen velmi velmi pomalu. A teď má před sebou dvě možnosti. Možnost A – začne se stresovat, že nedorazí do Brna včas, bude nervózně vyhlížet z auta, co se ve předu děje a snažit se přejíždět z pruhu do pruhu, pokaždé, kdy se kolona jen trochu rozjede. Zbytek cesty pak pojedou rychle a agresivně, „protože jinak by přijel pozdě.“ Možnost B – v klidu počká pár minut, jestli se kolona nerozjede a pak zavolá rodičům, že stojí v koloně na D1 a že se možná zdrží. V klidu se pohodlně usadí do sedadla řidiče, vychutná si hudbu z autorádia, a jakmile se kolona rozjede, pojedou dál tak jako předtím. Výsledkem obou možností budiž v našem modelovém příkladu příjezd v 11:55 k rodičům. Ať tedy řidič zvolí možnost A anebo B, dostane se k rodičům ve stejnou dobu a včas, což se ve skutečnosti stává nepoměrně častěji, než by si řada řidičů byla ochotna připustit.

Pokud se do situace našeho řidiče jen trochu vžijete, rázem zjistíte, že volba možnosti A nejen, že ovlivní způsob jízdy řidiče po zbytek cesty a jeho náladu při příjezdu k rodičům, ale dost pravděpodobně i způsob jeho jednání s rodiči po čas návštěvy, atd. A přitom je to skutečně pouze jeho volba, neboť objektivní okolnosti jsou v obou případech identické. Jenže to, aby si člověk mohl vědomě zvolit možnost A nebo B není až tak snadné.

5 kroků, k jaké boji se stresem

Osobně se mi v praxi u mě samotného i u mých klientů osvědčil následující postup boje se stresem. Popravdě, není to něco, na co bych přišel úplně sám. Ve skutečnosti to pramení z přístupu, který propaguje [Eckhart Tolle](#) (doporučuji jeho knihu Nová Země, která určitě stojí za přečtení) a především [ze základních principů jógy](#) (příčemž jóga opravdu není to, co znáte z českého fit centra), na kterých ostatně Tolle dost

výrazně staví. Osvojit si tento postup tak, aby vás dokázal zbavit stresu, chce určitě hodně tréninku, který vyžaduje čas. Ale vězte, že se to vyplatí.

Krok číslo 1: Uvědomit si, že jsem ve stresu

Možná vám to zní trochu divně, ale tento první krok bývá často poměrně těžký. To, že jste ve stresu, můžete poznat podle celé řady faktorů – podrážděnost, neklid, pocity nejistoty, přílišná únava, pocit, že „nestiháte“ a „je toho na vás moc,“ apod. Každý to pociťuje jinak. Až se naučíte uvědomit si, že se aktuálně nacházíte ve stresu, můžete s tím něco začít dělat.

Krok číslo 2: Uvědomit si situaci, ve které se v danou chvíli nacházím

Řada lidí se až příliš soustředí na budoucnost (co, kde a kdy má být/chci aby bylo, co se může stát apod.) či na minulost (co jsem měl/chtěl udělat, co se mi kdy stalo apod.). Náš život, včetně stresu, se však odehrává v přítomném čase a tudíž jej můžeme ovlivnit jen tehdy, budeme-li ovlivňovat naši přítomnost. Ostatně minulost už neovlivníme a budoucnost je vždy nejistá.

Uvědomte si tedy situaci, ve které se nacházíte právě teď a vnímejte ji bez jakýchkoliv emocí. Vžijte se do role pasivního diváka, který dostal do ruky obrázek a má popsat, co na něm vidí. U našeho smyšleného řidiče by to mohlo vypadat asi následovně: „Je 11:15. Stojím v koloně na dálnici. Nevím, kdy se rozjede. U rodičů v Brně mám být ve 12. Podle navigace je to ještě půl hodiny cesty, kdyby tu nebyla kolona.“ Všimněte si prosím, že popis nezahrnuje žádné: „Tak a je to v pr...“, „Tak tahle kolona je nejmíň na půl hodiny.“ „Že já jsem nevyrazil o půl hodiny dřív, jak jsem chtěl,“ apod. Klíčové je totiž oprostít popis dané situace o jakákoliv adjektiva vyvolávající emoce, držet se pouhých „objektivních“ faktů a držet se jich důsledně i ve vaší hlavě. Jinak vám váš mozek rozehraje plejádu více či méně dramatických scénářů, které vás odvedou od toho, co se ve skutečnosti děje kolem vás, do paralelního světa vašich myšlenek, domněnek, asociací apod., což povede k souhrnu fyzických a duševních reakcí na tyto podněty neboli ke stresu.

Krok číslo 3: Identifikace toho, co můžeme a naopak nemůžeme ovlivnit

Při stanovování východisek ze stresové situace je důležité identifikovat správně ty části problému, které mohu sám svým jednáním ovlivnit a ty, které nikoliv. Může řidič ovlivnit to, že je před ním kolona? Nikoliv. Můžete ovlivnit to, že někdo na schůzku dorazí pozdě. Nikoliv. Můžete ovlivnit to, že pokud nedorazí kamion včas, nestihnete zákazníkovi dodat to, co jste mu slíbili? Nikoliv. Můžete zajistit, aby se přestala Země otáčet kolem své osy? Nikoliv. Ten poslední příklad jsem uvedl přitom proto, abyste si uvědomili, že to, co nemůžete vy osobně ovlivnit, nemá smysl řešit a nemá smysl se s tím ani trápit. Proč? Inu proto, že to opravdu nedokážete ovlivnit. Docent Jelen, můj učitel relativistické fyziky na vysoké škole, používal

jeden krásný příklad, který bych vám teď rád popsal.

Představte si, že naproti vám stojí člověk se sklenicí plnou vody. Tu nyní posune po ose x. Posunul ji vpravo nebo vlevo? Pokud máte dobrou představivost, tak vás jistě napadá otázka, zda se ptáme na směr pohybu z vašeho anebo jeho pohledu. To, co je pro jednoho vpravo může totiž být pro jiného vlevo... Nyní sklenici posunul po ose y. Nachází se tedy blíže nebo dál? I zde asi uznáte, že jde o to, blíže nebo dál od koho. A obdobně, i při posunu po ose z by se dal zajisté najít někdo, stojící na hlavě, pro koho bude mít nahoru a dolů jiný význam než pro vás. A teď ten člověk stojící naproti vám vezme onu sklenici a její obsah vyleje na podlahu. Je voda stále ve sklenici anebo je rozlitá? Asi odpovíte, že je rozlitá. A stejně tak i onen člověk, co ji rozlil, a všichni kolem vás, ať stojí, leží nebo sedí na jakémkoliv místě, hlavou nahoru anebo dolů. Můžete klidně sami vyzkoušet libovolné místo a pozici, ze které se na danou situaci budete dívat, ale vždy nakonec dojdete k tomu, že voda ze sklenice je prostě rozlitá. Je tedy hloupost plakat nad rozlitym mlékem, neboť časová osa je jako jediná ireverzibilní...

A tím se tak trochu oklikou dostáváme k tomu, s čím má a nemá smysl si lámat hlavu. Pokud někdo rozlil sklenici vody, určitě můžeme utřít to, co se vylilo na podlahu, určitě můžeme řešit, jak a co do té sklenice dolít, ale nemá smysl řešit, jak zařídit aby se sklenice bývala nerozlila, co by se bývalo mohlo stát, kdyby sklenice nebyla rozlitá, atd. Je to zkrátka faktor, který nemůžeme ovlivnit a který je třeba **přijmout** takový jaký je. Soustředme se proto na to, co můžeme na daném stresoru ovlivnit, a nikoliv na hypotetické, nereálné a hlavně již nerealizovatelné situace.

V případě našeho řidiče by to vypadalo tedy zhruba takto: „Díky té koloně je možné, že přijedu pozdě. Kolonu nemám jak ovlivnit. Můžu zvolit objízdnou trasu. Můžu se omluvit, že přijedu později, případně oběd u rodičů zcela zrušit.“

Krok číslo 4: Zapojení zkušeností z podobných situací v minulosti

Jakmile si dokážete neutrálně popsat situaci, ve které se nacházíte a která je příčinou vašeho stresu, je třeba bezprostředně navázat určením možných variant jejího řešení. Abyste ale pokaždé „neobjevovali Ameriku,“ je žádoucí zapojit vaše znalosti a zkušenosti z podobných situací. Vraťme se zpátky k našemu řidiči. Zapojení jeho vlastních zkušeností by vypadalo třeba následovně: „Minule jsem na D1 stál v koloně 15 minut a pak se to rozjelo. Dvakrát jsem zkoušel sjet z dálnice, abych to objel a dorazil jsem pak o 30 minut později. Když jsem minule v zácpě přejížděl z pruhu do pruhu, stejně jsem ve finále nic nenajel.“ Připojit však můžeme i naše znalosti jako např.: „Nedávno v novinách psali, že se ukázalo, že lidé snažící se vyhnout kolonám nakonec dojedou do cíle později, než kdyby si tu kolonu vystáli.“ Cílem tohoto kroku zkrátka je utřídit si v hlavě co nejvíce informací potřebných pro následné stanovení jednotlivých

variant řešení.

Krok číslo 5: Stanovení variant řešení toho, co můžeme změnit

Shrňme si situaci, ve které po předchozích krocích jsme – víme, že jsme ve stresu a co nám ho způsobuje, víme, co z toho můžeme ovlivnit, a máme sesumarizované veškeré naše znalosti a zkušenosti. Je tedy na čase stanovit si varianty řešení a zkusit aspoň hrubě odhadnout jejich důsledky, což nám pomůže při následné volbě jedné z variant.

V případě našeho řidiče by to mohlo vypadat zhruba takto: „*Varianta 1: zavolám rodičům, že oběd ruším, při první příležitosti se otočím a jedu domů bez oběda. Důsledek varianty 1: Máma už má nakoupené jídlo, možná i něco uvařené, asi bude našťvaná.*

Varianta 2: zkusím objízdnou trasu a třeba to stihnu. Důsledek varianty 2: trochu si zajedu, i na objízdných trasách může být zácpa, a když bych to nestihnul, máma bude mít navařeno a bude našťvaná, že to musela ohřívat a že to není ono. Navíc si bude říkat, co se stalo, že tam nejsem.

Varianta 3: vystojím kolonu a třeba to stihnu. Důsledek varianty 3: když bych to nestihnul, máma bude mít navařeno a bude našťvaná, že to musela ohřívat a že to není ono. Navíc si bude říkat, co se stalo, že tam nejsem.

Zvolím tedy variantu 3, přičemž mám zavolat, že stojím v koloně a že jí zavolám, až se to rozjede, protože nedokážu odhadnout, jak dlouho tu budu stát.“

Krok číslo 6: Soustředte se na dodržování stanoveného postupu

Sice jsem to nadepsal jako pět kroků, ale ve skutečnosti je zejména zezáátku potřeba zdůraznit ještě jeden krok – jakmile se pro jednu z variant rozhodnete, přestaňte řešit, co by bylo bývalo bylo, kdybyste byli bývali zvolili jinou variantu. Je to jen analogie k našemu příkladu s rozlitou sklenicí a povede to pouze a jen k dalšímu stresu. Samotný problém to samozřejmě nijak řešit nebude ;) A tady se dostáváme zpět na začátek našeho příkladu s řidičem, protože přesně to je rozdíl mezi variantou A a variantou B. Stresovat se z něčeho totiž není obvykle a priori naše vědomá volba. Málokdo si totiž řekne: „Tak, a teď se pořádně vystresuju!“ Je to jen důsledek několika méně či více vědomých kroků, které však můžeme sami ovlivnit.

Boj se stresem chce trénink

Kdybyste si přečetli dlouhý článek o tom, jak se stát kickboxerem, asi nikoho z vás nenapadne obratem vlézt do ringu s tím, že to vidíte minimálně na mistra Evropy. Se stresem je to stejné. Chce to pravidelný a tvrdý (ve smyslu dodržování všech těch kroků a zejména emočního odstupu) trénink, který postupně povede ke zlepšování vaší „bojové“ kondice i praktických výsledků. Bohužel, stejně jako v kickboxu, i onen trénink se odehrává v ringu. Jde jen o to, vybojovat dost soubojů, abyste získali bojové zkušenosti a vaše mysl disciplínu.

Mně osobně v tomto „tréninku“ hodně pomáhá moje z principu analytické myšlení (přeci jen, mám technickou školu ;)) a jóga, zejména pak meditace. Ta dokáže „utišit mysl“ a pomůže vám udržet si odstup od emocí i dlouho po jejím skončení, což je pro boj se stresem potřeba. Stejně tak vám ale může pomáhat ježdění na koni, sauna, vířivka, masáže, procházky v přírodě, běhání, atd. Klíčem k úspěchu je zkrátka najít si vlastní způsob, jak „vypnout“ a donutit mysl se z přemýšlení o budoucnosti a minulosti ocitnout, aspoň na chvíli, v přítomném okamžiku.

Pokud jste se tedy teď rozhodli zkusit přeci jen se stresem bojovat, přeji vám hodně úspěchů! Kdybyste cítili, že se postupem času nic nezlepšuje, nebojte se mě [kontaktovat](#) a společně to určitě zvládneme.