

# CO JE TEDY STRES?

Zkusme si společně zopakovat „co je stres?“

**Jde o stav, kdy je naše tělo; organismus i psychika; vystaveno náročným obtížným podmínkám, nejčastěji z okolí.**

Panika je pojem, který také běžně používáme – „hlavně žádnou paniku“ apod., ale jak se panika liší od stresu?

**Panika** je název odvozený od řeckého boha Pana. Pan číhal v lese na poutníky a děsil je. Panický záchvat se projevuje silnou úzkostí až hrůzou, která vzniká náhle, většinou bez zjevné příčiny. Je doprovázena výraznými tělesnými příznaky a má vliv na následné chování: člověk se snaží ze situace utéci, později se vyhýbá místům, kde paniku prožil, nebo má strach, že by se mohla znovu objevit.

**Úzkost** a strach mají pro člověka adaptivní funkci. Úzkost je proto pro nás v normálních běžných životních situacích velmi důležitá – vyostřuje smysly, mobilizuje energii a pomáhá organismu ubránit se, utéci nebo se vyhnout, pokud se objeví nebezpečí. Mírná úzkost je naprosto normální a prožívá ji každý člověk zcela pravidelně, běžně. Dokonce zvyšuje náš výkon a motivaci.

Pokud však přeroste určitou míru – je častá, nadměrně intenzivní a trvá dlouho, nebo se objevuje v nepřiměřené situaci – zasahuje negativně do života. Vede pak k vnitřnímu zmatku, zmatečnému nestandardnímu chování a silným emocím až panice.

Rozdíl mezi úzkostí a strachem je ten, že **při úzkosti má člověk pocit ohrožení, ale neuvědomuje si z čeho**, nemá konkrétní podnět. To vede k tomu, že je ostražitý a připravený na možné nebezpečí. Úzkost může volně plynout, nebo se objevit v záchvatech – panických záchvatech. Spontánní úzkost se objevuje náhle a bez příčiny, na rozdíl od fobie, kdy má člověk strach z konkrétních situací, kterých se lidé obvykle nebojí. Anticipační úzkost (úzkost z očekávání) je očekávání ohrožující situace, která často vznikne po předešlých záchvatech úzkosti.

- **Bolesti hlavy** – bolest hlavy je v dnešní době běžnou záležitostí a může mít několik příčin – špatné držení těla, sedavé zaměstnání, vedlejší projev různých nemocí apod. Bolest hlavy způsobená stresem je obvykle popisována jako tlaková bolest, kterou cítíme na obou polovinách hlavy, a to především v oblasti temene.
- **Pocit úzkosti** – pokud pociťujeme úzkost či stres, naše svaly se napnou. V případě, že se napnou příliš, mohou se v těle objevit nepříjemné pocity, jako jsou potíže při nadechnutí, třes, brnění rukou či ve tváři, bolest hlavy, za krkem, v zádech či ramenou, sevření na hrudi apod. Tyto příznaky člověka obvykle ještě více vyděsí a tím se pocit úzkosti zvýší. Bolest zad a hlavy od krční páteře bývá při stresových situacích tím nejčastějším projevem vedle únavy až vyčerpání.
- **Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání se** – existují dva typy lidí, kteří řeší obtížné (nejen stresové) situace špatným stravovacím režimem – ti, kteří se při stresových situacích začnou přejídat a ti, kteří nemají na jídlo ani pomyšlení. Ani jedna verze není správná, protože přejídání může vést k přibírání na váze a ke zdravotním problémům s nadváhou spojených. Při stresu tělo funguje lehce odlišně, než normálně tzn., že i zpracování potravy je náročnější. Přejídání vede při stresu o to více k nadváze a rychlý nárůst váhy má dopad nejen na pohybové ústrojí (klouby, kosti), ale na imunitu, metabolismus obecně. Jako větší zlo se však jeví nepřijímání jídla, protože člověku tak chybí potřebné živiny a vitamíny, což potom může mít za následek vážnější zdravotní

problémy – rapidně slábnou imunita, tělo přestává být schopné vypořádat se s nemocí i stresem samo a o to víc potřebuje naši podporu, a to nejen v jídle.

- **Žaludeční problémy, průjmy nebo zácpa** – při stresu to jsou jedny z nejčastějších prvních projevů. Metabolismus i celé tělo začne pracovat jinak a zpracování potravy, úprava tohoto procesu je první s čím si tělo umí poradit samo.
- **Ztráta chuti na sex** – je dosti častým projevem stresu u dospělých lidí. Nejčastěji se tato ztráta pod vlivem sexu projevuje u zaměstnaných mužů se sklonem k workoholismu (závislosti na své práci).
- **Únava, nespavost nebo neschopnost soustředění, nervozita, neklid, popudlivost** jsou projevy stresu, které je možné pozorovat také jako první. Je ovšem důležité si uvědomit např. při únavě, zda jde o vliv nějaké stresové situace, nebo jde-li opravdu o pravou únavu „normální“ po odehraném zápase, výstupu v Tatrách apod.
- **Bolesti za hrudní kostí, zrychlení srdeční činnosti** jsou již závažnější projevy spojené se stresovými situacemi. Tyto projevy jsou ukazatelem již pokročilého stádia stresu a mohou mít ty nejhorší následky až smrt.
- **Zvýšená potivost, sucho v ústech** atd. jsou projevy spíše krátkodobých stresových situací, např. při trémě před vystoupením na školní přehlídce, před veřejným vystoupením atd. Tím, že tento projev je často krátkodobý, dá se na rozdíl od ostatních také velice rychle ale hlavně snáze odstranit.

Existuje samozřejmě ještě mnoho dalších projevů stresu, ale ty už se váží spíše k individuálním projevům u konkrétního člověka. Jak ale vidíte, „nehmatatelné“ situace v našem životě nás mohou přivést do stavu, který je dokonce i měřitelný.

- Stres je stav, kdy je naše tělo; organismus i psychika; vystaveno náročným obtížným podmínkám, nejčastěji z okolí.
- Existují dva druhy stresu:
  - EUSTRES – pozitivní forma stresu, která nás žene k vyšším výkonům a motivuje nás.
  - DISTRES – negativní forma stresu, která má negativní vliv na naše tělo a psychiku a může vést v nejtěžších případech až k úmrtí.
- Nejčastějšími projevy stresu je bolest hlavy, zad, zažívací problémy, problémy spojené s metabolismem organismu (sucho v ústech, zrychlený tep apod.)
- Stresor – příčina stresu (nejčastěji obtížná životní situace).
- Stresory rozdělujeme do kategorií:
  - Psychické.
  - Sociální.
  - Fyzikální.
- Mezi nejvýznamnější stresové situace patří: úmrtí blízkého člověka, rozvod/rozchod s partnerem, vězení, nemoc/úraz, svatba atd.
- Prevenční stresu nejvíce pomůže vnímat a naslouchat svému tělu a situacím okolo.

# TECHNIKY A PRAVIDLA PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU

Předtím, než si řekneme, jaké techniky existují, musíme vědět a detailně znát dvě věci:

1. **Co je stresorem**, tedy příčinou toho, že jsem ve stresu?
2. **Jak zvládám stres** (resp. Co se mnou situace dělá)?

Na otázku číslo jedna jsme si téměř odpověděli, když jsme si nastínili situace, které u nás mohou stresy vyvolat (výměna učitele, zkoušky, maturitní ples apod.) A jak stres zvládáme, jsme si sami potvrdili tím, že jsme si vypsali projevy stresu u nás (kousání nehtů, červenání, bolest hlavy, změna stravovacího režimu, dlouhé „civění“ před televizí nebo u PC, únava, nadměrná spavost apod.).

Pojďme si tedy představit vybrané techniky, jak si pomoci ve stresové situaci, jak ji zvládat a ji předcházet.

## Pravidla pro zvládání stresu:

1. Identifikuj, co Tě stresuje a snaž se tomu vyhýbat nebo předcházet rizikům (připravuj se na to)!
2. Snaž se ve stresových situacích omezovat komunikaci s lidmi, kteří Tvůj stres ještě prohlubují.
3. Plánuj a připravuj se pečlivě!
4. Snaž se dávat najevo své pocity (alespoň sám sobě říkej, co je ti příjemné a co ne).
5. Plánuj svůj čas, ať všechno stíháš! (školu, koníčky, povinnosti doma apod.).

## Vítr – hluboký nádech!

- Dýchání zhluboka zkusíme nejčastěji na preventivní prohlídce u lékaře, ale zkus se v situaci, když už nevíš kudy kam zastavit a chvíli jen tak zhluboka dýchat.
- To, že se na chvíli zastavíš a zpomalíš, uvolní svaly, přestane se adrenalin vyplavovat do svalů a najednou Ti bude lépe. Kromě toho se celé tělo začne dostávat do pravidelného rytmu a bude si připadat v pořádku. Tato technika funguje hodně před veřejným vystoupením (recitace básničky, veřejné zkoušení, školní vystoupení atd.) Nervozita pak nebude znát ani v hlase.

## Hýbej se!

- Pohyb působí nejen jako pomocník pro zbavení se stresu, ale zároveň nám pomáhá s předcházením stresových situací. Fyzická zátěž jde ruku v ruce se zátěží psychickou. Trénuj svoje tělo, vytrénuješ i svoji duši! Pozor, nic se ale nemá přehánět. Cvičením se vyplavují do těla tzv. hormony štěstí, endorfíny. Takže ať už jsi naštvaný sebevíc, kolečko kolem domu se psem nebo hodina badmintonu ti určitě prospěje! A nakonec i rodiče budou rádi, když nebudeš sedět u televize a třeba na sportovišti potkáš nové kamarády... anebo si zatancuj před zrcadlem a pobavíš se dvakrát tolik.

## Horká vana

- Svíčky, horká vana apod. nejsou jen „pro holky“. Horká voda uvolňuje svaly, prokrvuje celé tělo a vyplavuje škodlivé látky a tak si v době, kdy nemáš nejlepší období je napuštění horké vany jako vypnout ventil u papiňáku. Tělo si odpočine a ty si do vany můžeš vzít mp3 přehrávač, časopis, knížku, mobil nebo vůbec nic a jen tak přemýšlet ...

## Pohodová podívaná

- Relaxovat se dá také pouhým pozorováním něčeho příjemného. Každý z nás má rád jiné věci – někoho uklidní pozorování rybek v akváriu, někoho pozorování dobré komedie, u které se zasměje a jiného zase pohled do plamene táboráku nebo obyčejné svíčky.

I samotné sledování bezvýznamných obrázků před námi nám pomáhá vypnout a přepnout naše tělo na jiný program. Je důležité ale zvolit příjemný pohodový film, to co se odehrává před námi se totiž bude odehrávat i v nás... takže relaxovat u Masakru motorovou pilou není nejvhodnější

## Návrat do minulosti

- Vracet se zpět do minulosti, do toho, co jsme prožili a zažili je někdy dobré. Zkuste si najít vzpomínku ze svého dětství, z letního tábora, z dovolené, na které jste byli a vybrat si vzpomínku, která je pro Vás hodně příjemná. Udělejte si z ní tzv. Blokátor stresu... jakmile přijde zejména nečekaný stres, vybav si svůj blokátor, vrať se s ním do minulosti a chvíli tam s ním pobuď... až se vrátíš, snaž se vzpomínku držet živou.
- Pomůže ti to připomenout, že když je špatně, bylo Ti i dobře a že dobře Ti zase bude...každý mrak jednou odpluje.

## Spánek léčí!

- Babičky a doktoři říkají, že spánek léčí a mají pravdu. Spánek je restartovací systém pro naše tělo... za den toho na něj může být hodně, proto, když cítíš, že není něco v pořádku, snaž se dodržovat pravidelný spánek. Pravidelný spánek dává tělu nejen sílu do dalších dní, ale odbourává škodliviny, které si během stresu tělo nasbíralo a to je hodně důležité!
- Na hraní her čas najdeš jindy a film, co chceš, vidět budou opakovat... svoje tělo a zdraví máš ale jen jedno!

## Najdi správného partáka

- Říká se, že sdílené štěstí s někým druhým je dvakrát tak velké štěstí a sdílené problémy s někým druhým se stávají polovičními problémy.
- O stresu tohle přísloví platí dvojnásob. Je důležité najít si někoho, s kým můžeš o svých problémech mluvit. Nejlepší kamarád, sestra, brácha, soused, učitel, družinářka, vedoucí z tábora, trenér ale dost často Ti nejvíce pomohou rodiče. S největší pravděpodobností si tím, čím procházíš ty, taky prošli a je krásné zjistit, že nejsi jediný na světě, komu se něco podobného děje.

## Směj se!

- Kromě spánku léčí i smích. Každý z nás se raději kamarádí s člověkem, se kterým je zábava, legrace a kdo se na svět kouká pozitivními očima. Nic není tak strašné, aby se to nedalo přežít. Zkus si vyhledat nějaký opravdu dobrý vtip a napiš si ho na kus papírku. Strč si ho do peněženky, do notýsku, někde, kde ho budeš mít pořád u sebe... a až se ti stane, že ti bude hůř, lístek vytáhni, zasměj se na celé kolo a zjistíš, že i když není nejlíp, nejhůř rozhodně pořád není!

## Semafor

- Tahle technika se skládá ze 3 částí stejně jako semafor. Semafor na křižovatce nám říká: „Stůj, Připrav se, Jed!“... a něco podobného uděláme my se stresem. Semaforem je technika tlesknutí dlaní – vytleskáme stres pryč.



- První tlesknutí je STOP – zastav se
- Druhé tlesknutí je MYSLI – zamysli se nad tím, co se teď děje, proč, jak se při tom cítíš....
- Třetí tlesknutí je START – hluboký nádech a po něm začni dělat věci znovu nebo se vrať k tomu, kde jsi skončil.

Semafor můžeš opakovat několikrát po sobě...

## **PROJEVY STRESU**

- **Bolesti hlavy** – bolest hlavy je v dnešní době běžnou záležitostí a může mít několik příčin – špatné držení těla, sedavé zaměstnání, vedlejší projev různých nemocí apod. Bolest hlavy způsobená stresem je obvykle popisována jako tlaková bolest, kterou cítíme na obou polovinách hlavy, a to především v oblasti temene.

U dětí je nutné rozeznat bolest hlavy jako příčinu stresu nebo jiného projevu vztahujícího se ke škole, k rodině. U dospělých je v dnešní době těžké tento projev identifikovat ve vztahu ke stresu – bolest hlavy začíná být označována jako civilizační projev anebo je hned z kraje projev oslaben pravidelným užíváním volně dostupných medikamentů.

- **Pocit úzkosti** – pokud pocítujeme úzkost či stres, naše svaly se napnou. V případě, že se napnou příliš, mohou se v těle objevit nepříjemné pocity, jako jsou potíže při nadechnutí, třes, brnění rukou či ve tváři, bolest hlavy, za krkem, v zádech či ramenou, sevření na hrudi apod. Tyto příznaky člověka obvykle ještě více vyděsí a tím se pocit úzkosti zvýší. Bolest zad a hlavy od krční páteře bývá při stresových situacích tím nejčastějším projevem vedle únavy až vyčerpání.

Stejně jako u bolesti hlavy je u našich žáků podstatné umět identifikovat původ bolesti (ve vztahu ke stresu, přepínání při sportu apod.).

U dospělých bývá základním projevem stresu po bolesti hlavy bolest zad zejména od krční páteře.

- **Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání se** – existují dva typy lidí, kteří řeší obtížné (nejen stresové) situace špatným stravovacím režimem – ti, kteří se při stresových situacích začnou přejídat a ti, kteří nemají na jídlo ani pomyslení. Ani jedna verze není správná, protože přejídání může vést k přibírání na váze a ke zdravotním problémům s nadváhou spojených. Při stresu tělo funguje lehce odlišně, než normálně tzn., že i zpracování potravy je náročnější. Přejídání vede při stresu o to více k nadváze a rychlý nárůst váhy má dopad nejen na pohybové ústrojí (klouby, kosti), ale na imunitu, metabolismus obecně. Jako větší zlo se však jeví nepřijímání jídla, protože člověku tak chybí potřebné živiny a vitamíny, což potom může mít za následek vážnější zdravotní problémy – rapidně slábne imunita, tělo přestává být

schopné vypořádat se s nemocí i stresem samo a o to víc potřebuje naši podporu... a to nejen v jídle.

Tento projev stresu je snáze pozorovatelný u dětí, u kterých ještě díky stravovacím školským zařízením funguje a je nastaven pravidelný stravovací režim. Dospělí už pravidelné stravování zřídkakdy dodržují, a tak tento projev stresu je často těžko identifikovatelný. U dětí často dochází k přejídání, naopak vlivem okolí a nejčastějším původem stresu u dospělých lidí (nedostatek času) dochází u dospělých k omezení příjmu potravin, až ke ztrátě chuti k jídlu.

- **Žaludeční problémy, průjem nebo zácpa** – při stresu to jsou jedny z nejčastějších prvních projevů. Metabolismus i celé tělo začne pracovat jinak a zpracování potravy, úprava tohoto procesu je první s čím si tělo umí poradit samo.

Tento projev bývá díky nepravidelné stravě dospělých snáze identifikovatelný právě u nich. Je to projev, který nastupuje také velice záhy po začátku působení stresu.

- **Ztráta chuti na sex** – je dosti častým projevem stresu u dospělých lidí. Nejčastěji se tato ztráta pod vlivem sexu projevuje u zaměstnaných mužů se sklonem k workoholismu (závislosti na své práci).
- **Únava, nespavost nebo neschopnost soustředění, nervozita, neklid, popudlivost** jsou projevy stresu, které je možné pozorovat také jako první. Je ovšem důležité si uvědomit např. při únavě, zda jde o vliv nějaké stresové situace, nebo jde-li opravdu o pravou únavu „normální“ po odehraném zápase, výstupu v Tatrách apod.

U žáků jsme toto schopni pozorovat zejména při výuce, v hodinách, kde jsou žáci méně aktivní (nikoliv tělesná výchova, výtvarná výchova apod.). Zde je zapotřebí kvalitní spolupráce s třídními, příp. oborovými učiteli.

- **Bolesti za hrudní kostí, zrychlení srdeční činnosti** jsou již závažnější projevy spojené se stresovými situacemi. Tyto projevy jsou ukazatelem již pokročilého stádia stresu a mohou mít ty nejhorší následky až smrt.
- **Zvýšená potivost, sucho v ústech** atd. jsou projevy spíše krátkodobých stresových situací, např. při trémě před vystoupením na školní přehlídce, před veřejným vystoupením atd. Tím, že tento projev je často krátkodobý, dá se na rozdíl od ostatních také velice rychle ale hlavně snáze odstranit.

Projevů stresu je logicky mnohem více. Intenzita projevu, charakter projevu stresu apod. jsou závislé na osobě, která stres prožívá. Do stresové situace vždy vstupuje celý kontext konkrétní osoby – prostředí, věk, zkušenost se stresem, odolnost vůči stresu, zdravotní stav atd.

Na práci se stresem existuje mnoho různých technik, nejčastěji relaxačních.

## UKÁZKA TECHNIK NA ZVLÁDÁNÍ STRESU PRO DOSPĚLÉ

Na stres se dá nahlížet dvěma způsoby:

1. **Strategie zaměřené na zvládnutí problému:**
  - Konstruktivně řešit danou situaci = odstranit to, co působí obavy, likvidovat situační stresory, apod.
2. **Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocemi:**

- Snížení míry strachu, zlosti apod. relaxuji, nemyslím na to, zapojuji "ego obranné mechanismy".

Prvním krokem je základní rozhodnutí:

- Přijmout co nemohu změnit.
- Bojovat pokud je naděje.
- Správně a včas tyto situace odlišit.

Strategie zaměřené na zvýšení odolnosti:

- Zbavit se iluzí – nečekat ZÁZRAK.
- Zlepšit si INFORMACE.
- Probrat STRATEGIE, poradit se.
- Návuk DOVEDNOSTÍ, které mohou pomoci /řídít auto, další jazyk, otužovat se, cvičit, relaxovat/.
- Posilovat obranu změnou životního stylu – dieta, pohyb, slunce, pěstovat si sociální oporu přátele, humor.

Podstatné v dnešní době je práce s časem. Time-management - být pánem svého času:

- Naučit se jisté dovednosti (asertivita - říci NE).
- Schopnost kooperace s ostatními.
- Delegování povinností.
- Zvolit si životní priority, které jsou v souladu se zdravým životním stylem.
- Odlišovat věci důležité od nedůležitých.
- Pravidelně bilancovat.

Nejrychlejší technikou je stále pomalé, ale hluboké dýchání:

- Hypoventilace - rychlá relaxace.
- Anebo zklidňující dýchací technika: Nenásilně vydechněte, pak vdechněte malé množství vzduchu a na krátký okamžik ho v plicích zadržte. Pak ho opět nenásilně vydechněte, jako když se balónek sám od sebe vypouští. Po několika pokusech zjistíte, že se vám tep zpomalil, nejprve dojde k rozdílu mezi tepovou a dechovou frekvencí, poté se pravidelný rytmus vrátí.

Pokračujte, ale nenásilně, až bude zpomalení zřetelné.

## Se stresem lze bojovat

Se stresem můžeme po té bojovat anebo se proti němu preventivně bránit jednotlivými odpočinkovými, relaxačními i jinými aktivitami:

- **Plánování** – pracujeme efektivně s časem, stanovujeme si priority, připravujeme se důkladně na zpracování zadaných úkolů, děláme si v nutných případech poznámky atd.
- **Asertivita** – snažíme se znát své limity, hranice a možnosti a držíme se jich. Učíme se říkat „ne“, abychom zamezili ne plánovanému zahlcení úkoly, požadavky.
- **Snažíme se omezovat stresující prostředí** – nadefinujeme si pro sebe prostředí, osoby, situace, které nás stresují, které v nás stres vyvolávají a snažíme se jim vyhnout nebo čelit vybranou technikou.

- **Kontrolujeme prostředí** – každý z nás vnímá věci jinak a jinak s nimi pracuje. Obtěžují Vás špatné zprávy hned po ránu... vypněte rádio i televizi a pusťte si raději příjemnou hudbu. Snažte se věci, které máte možnost jednoduše ovlivnit, ovlivňovat.
- **Horká témata** – každý z nás máme téma, oblast apod., která nám je nepříjemná, víme, že na ni máme odlišný názor a dostává nás do stresu, pokud nesouhlasíme nebo někdo nesouhlasí s námi... Pokud se chcete u večere dobře pobavit, nezačínejte diskusi o politice, platech, službách na poště apod.
- **Pracujte s „To-Do“ listem** – TO DO je z anglického „udělat“. Pracujte s tímto listem a nebudete muset držet v hlavě, co všechno musíte zařídit, co všechno musíte do konce týdne dodělat pro nadřízeného... tím, že to nebudete držet v hlavě, ale jinde... „budete mít čistou hlavu“.
- **Bud'te pozitivní** – být pozitivně naladěni není problém, nekoukejme na sklenici jako na poloprázdnou ale jako poloplnou. Vždycky se najde řešení, vždy se nějak dohodneme... Dívejme se na věci, tak jak jsou... kvůli nim se svět nezboří, zeměkoule nepřestane točit... Nadhled a nadsázka jsou zejména pro práci poradce velice důležité!
- **Vyměňte si oči** – podívat se na problém z jiné perspektivy, pobavit se o tom s někým jiným, nezaujatým... anebo si vyslechnout jen jiné pohledy ostatních nám možná pomůže otevřít oči a vidět situaci snáz.

### Co ještě můžeme udělat?

- **Odpouštějte** – odpouštět je strašně odlehčující. Jde o jednu z nejtěžších technik, ale pokud se jí naučíme, mnohonásobně nám to vrátí. Naučte se odpouštět sobě, po té to zkuste i u druhých. Než odpustíte, vyměňte si oči... tyto dvě techniky jdou ruku v ruce. Pohled z druhé strany nám možná vysvětlí kroky druhých a pomůže nám pochopit jejich pohnutky a záměry.
- **Stanovte si „Čas na relax“** – pokud se ocitnete ve stresovém období, které trvá delší dobu, stanovte si vymezený čas na odpočinek a relax. Denně 5 – 10 minut u kávy a u novin v kanceláři Vám pomůže... týdenní hodinka u oblíbeného CDčka pomáhá taky... záleží, co je Vám příjemné. Pravidelné stanovení času pomůže i tělu si uvědomit, že relax je jeho součástí a stresu nebude už podléhat tak intenzivně.
- **Udržujte kontakty s přáteli** – není to o tom jen bavit se s nimi, ale občas vyslechnout to, že někdo řeší problémy, pomůže nám nahlížet na naše starosti reálněji a odlehčeně. Sdílením problémů občas narazíme nechtěně na řešení, můžeme se s přáteli podělit o zkušenosti anebo nás kamarádi a přátelé prostě jen zbaví myšlenek na problémy alespoň na chvíli. Stresové situace vedou občas k tomu, že máme tendenci se před světem uzavírat. Pozor, silné stresové stavy mohou vést až k vyčlenění z vlastní sociální skupiny.
- **Zábava denně** – zkuste si najít aktivitu, která vás baví, uvolníte se u ní, zasmějete a vše, co vás přivede na jiné myšlenky a zkuste tuto činnost i několika minutovou zařadit do svého pravidelného denního programu.
- **Udržujte si smysl pro humor** – otrepaná fráze, ale je naprostou pravdou. Jen člověk, který se umí zasmát sám sobě a nad věcmi, kdy nejde o život, dokáže budovat nadhled. Smích uvolňuje svaly, vyplavuje do těla endorfin, hormon štěstí... prostě smích léčí... Kromě toho, úsměv na tváři je branou pro navazování vztahů. Lidé rádi pracují a komunikují s usměvavými lidmi než bručouny.
- **Dodržujte pitný režim, pravidelný spánek, pravidelnou zdravou stravu a omezte cigarety, alkohol a cukr** – stres je vlastní intoxikace těla vyplavovanými „špatnými“ hormony... pokud chcete tělu pomoci bojovat se stresem, musíte ho uzdravit, ne zabít další intoxikací... Nejhorší boj se stresem je zajet do fastfoodu na zmrzlinu. Ano, krátkodobě pomůže „obalit nervy“, ale jde spíše o placebo efekt a Vaše tělo potřebuje podpořit!



## **Rychlorelaxace**

- Jděte na procházku.
- Vyjděte si do přírody.
- Zavolejte známému.
- Zacvičte si.
- Dejte si horkou vanu nebo sprchu.
- Zapalte si svíčky.
- Dejte si šálek dobrého čaje.
- Pohrajte si s dětmi nebo s domácím miláčkem.
- Jděte na masáž, do sauny.
- Prolistujte oblíbeným časopisem, přečtěte si oblíbenou knihu.
- Poslouchejte hudbu.
- Zajděte si do kina.
- Pust'te si komedii.