

# Já a stresík



## OTÁZKY K VNÍMÁNÍ STRESOVÝCH SITUACÍ



**Stresovým situacím jsme vystaveni denně.**

**Abychom si ujasnili, jak jsme na tom aktuálně, odpovíme si na několik otázek.**

1) Jaký stres pociťuji jako pozitivní a proč? Uvedte alespoň 3 body.

- 1.
- 2.
- 3.

2) Kdy jako negativní a proč? Uvedte alespoň 3 body.

- 1.
- 2.
- 3.

3) Podle čeho poznám, že jsme ve stresu? Uvedte alespoň 3 body.

- 1.
- 2.
- 3.

4) Co mně dlouhodobě stresuje nejvíce? Uvedte alespoň 5 bodů.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.





Následně uvedené odpovědi u předchozí otázky očísľujte podle jejich intenzity či důležitosti od 1 až 5, přičemž 1 znamená – extrémně mě stresuje, 5 – stresuje mě nejméně

5) Jaké konkrétní kroky jsem již podnikl pro eliminaci stresu ve výše uvedených bodech?

- 1.
- 2.
- 3.

6) Co mně tedy aktuálně nejvíce zatěžuje? Uveďte alespoň 3 body.

- 1.
- 2.
- 3.

7) Co se mi při práci se stresem v jiných situacích osvědčilo?

- 1.
- 2.
- 3.

8) Jak to mohu využít ve stávajících stresových situacích?

- 1.
- 2.
- 3.

### K čemu nám stres slouží?

Díky stresu jsme my jako lidstvo dokázali přežít. Stres naše předky zachraňoval při útěku nebo bitvě s šavlozubým tygrem či mamutem. Byť tyto stresory již v současné době neexistují, náš mozek, potažmo naše tělo, na nekomfortní situace **reaguje naprosto stejně** jako v době kamenné. Jen toho šavlozubého tygra nahradily jiné stresory, jako např. deadline projektu, šéf a jeho požadavky, placení složenek, nemoc našeho potomka, nejistota v práci, potíže ve vztahu atd. Krátkodobý stres nám **pomáhá** dotáhnout úkoly do zdárného konce, **podat maximální výkon**, osvojit si určité znalosti nebo dovednosti. **Má pozitivní vliv** na naše nasazení i výkonnost, bdělost.



## Jak vlastně náš mozek na nepříjemné situace reaguje?

Mozek bohužel nedokáže rozeznávat mezi reálným ohrožením a domnělým či emocionálním. Vše, co pociťujeme jako jakkoliv nepříjemné, v něm vyvolá v podstatě jen 3 základní, automatické a zcela instinktivní reakce — **uteč, zaútoč, dělej mrtvého brouka**.

Podívejme se na jednotlivé reakce podrobněji. Každá z nich probíhá zcela nevědomě. Takto je prostě náš mozek od přírody naprogramován:

**Útěk** — problém raději vůbec neřeším, volím pohodlnější a jednodušší cestu a setrvávám v současném stylu života — všechno je špatně, nechci nic řešit, vše vidím černě.

*Nemá to smysl... Může být i hůř... Nechám to raději být... Zatnu zuby a vydržím to...*

**Útok** — zastávám sebeobranný postoj, obhajuji se, mám bojovnou náladu a reaguji agresivně, slovně či fyzicky útočím na druhou stranu. Za vše mohou ostatní.



*Hlavně, že Vy... Já jsem to takto nemyslel... Co si to dovolujete... Zrovna Vás tak budu poslouchat...*

**Úlek/zamrznutí/mrtvý brouk** — zcela popírám existenci problému, vytěsňuji ho, mlčím, nejsem schopen jakékoliv reakce ani racionálního uvažování

### Typické dopady stresové reakce našeho mozku jsou:

- nejistota, **zaměřujeme se na problém** a hledání důvodů, proč nám něco nejde, nevidíme žádné řešení/východisko. Více času věnujeme štourání se v problému namísto hledání řešení. Náš mozek perfektně dokáže dvaceti způsoby obhájit, proč něco rozhodně nemůže pro nás a naši situaci fungovat. Místo toho se ale musíme my sami vědomě snažit najít jednu cestu, jak to fungovat bude.

#### **MÍSTO PROČ NE, HLEDEJTE JAK ANO**

- **omezení kognitivních funkcí** — nejsme schopni racionálně a v souvislostech přemýšlet, činit účinná rozhodnutí, jednáme neuváženě, často řekneme něco, čeho později litujeme. Případně nám naopak ve vyhrocené situaci chybí argumenty a neřekneme nic kloudného. Vhodná odpověď nás napadne až později.
- **vyhýbání se dané osobě či činnosti** — ztrácí se naše zainteresovanost, klesá chuť ke kooperaci, v souvislosti s danou osobou či činností pociťujeme emoce jako strach, frustraci, zmatek, hněv, nenávisť, bezmoc.
- **zobecňování** — kvůli jednomu nezdaru máme pocit, že je vždy vše špatně. V hlavě nám běží myšlenky, obsahující slova jako — vždycky, každý, všichni, všechno, nikdo — všichni jsou proti mně, nikdy mi nic nevyjde, nikdo mi nikdy nepomůže, já mám vždycky smůlu...
- **tunelové vnímání** — extrémní selekce informací a koncentrace na ty negativní. Náš mozek je zcela slepý k tomu pozitivnímu, co v životě máme a co se nám děje.

Pro zajímavost uvádím, že i pouhá **negativní myšlenka aktivuje v našem mozku stresovou reakci**. Naopak pozitivní myšlenky dokážou tělo uvolnit, zrelaxovat, vedou k vyplavení

dopaminu a serotoninu, čímž se zvýší naše motivace, koncentrace a zároveň s cítíme šťastní a spokojení.

**NAŠE MYSL PŮSOBÍ NA TO, CO SE DĚJE V NAŠEM TĚLE, JAK SE CÍTÍME A V DŮSLEDKU TOHO, JAK JEDNÁME. MYSL, TĚLO, EMOCE A ČINY SE VZÁJEMNĚ OVLIVŇUJÍ.**

V příštích dnech pozorujte, kolikrát denně se zvládnete pochválit a kolikrát si něco vyčítáte, nadáváte si. Jaký je poměr?

**Jsme to, co si myslíme**

<https://irenahoudkova.blog.idnes.cz/blog.aspx?c=680783>

**Jak můžete vědomě pracovat s Vaší myslí**

<https://www.youtube.com/watch?v=wt7vSNUam9c>

**Jak je důležité se pochválit**

<https://www.youtube.com/watch?v=iE2GHCsXnVQ>

Krátkodobý stres je pro nás **převážně dobrý**. Nebezpečným se stává ve chvíli, kdy jsme stresu vystaveni **dlouhodobě**, což vede ke snížení hladiny serotoninu, nastupují pocity strachu, úzkosti, deprese, neklidu a podrážděnosti.

Dopady se projeví i na naší **fyzické stránce**, např. poruchami spánku (dochází ke snižování tvorby melatoninu – hormonu spánku). Hůře usínáme a tím více **trpíme nedostatkem hlubokého spánku**, důležitého pro regeneraci těla i mozku, odplavení škodlivin z těla, ukládání informací do dlouhodobé paměti atd.). Objevují se časté bolesti hlavy či břicha, únava, máme oslabený imunitní systém a tím jsme náchylnější k nemocem a infekcím, trápí nás vysoký krevní tlak. U mužů dochází ke snížení testosteronu a ztrátě chuti na sex, u žen může velmi negativně ovlivnit periodu a její délku nebo má za následek i její úplné vynechání.

## **VŠICHNI SE PERFEKTNĚ UMÍME VYSTRESOVAT SAMI**

**Jako by toho stresu zvenčí nebylo málo...** Nemáme prakticky žádnou šanci ovlivnit stresory ve formě obrovského množství informací, kterými jsme každý den zahlcováni, či rychlost změn, které se v pracovní i privátní sféře dějí. **V našich rukách však máme to, jak stresory vnímáme a jak na ně reagujeme.** Dále můžeme zcela ovlivnit to, čím stresujeme sami sebe, mnohdy i nevědomky. Do této skupiny patří například:

- **Perfekcionismus** – snaha být neustále dokonalý, veškeré úkoly zpracovávat na 120 % atd. Dosažení dokonalosti je nereálné. Vždy jde vše udělat ještě lépe.

**Jak zatočit s perfekcionismem**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z39IV4mMQ2>



Dejte mi už všichni pokoj

<https://www.linkedin.com/pulse/rodinn%C3%A9-povinnosti-josefa-nov%C3%A1k-z-burn-out-sro-irena-houdkov%C3%A1-lion/>

Další mítink! kdy mám asi tak pracovat?

<https://www.linkedin.com/pulse/dal%C5%A1%C3%AD-meeting-kdy-m%C3%A1m-asi-tak-pracovat-josef-nov%C3%A1k-46-houdkov%C3%A1-lion/>

- **Neustálá dostupnost** — neumíme být off-line, snažíme se být všude a pro každého k dostižení.
- Snaha zavděčit se všem, která je mnohdy spojená se zapomínáním na sebe, na svá vlastní přání a potřeby.
- Srovnávání se s ostatními — předně skrze sociální sítě, kde prakticky nikdo nesdílí své špatné dny, neúspěchy atd. Je třeba si uvědomit, že jde předně o nereálně „dokonalý“ svět.
- **Multitasking** — mozek nedokáže současně věnovat svou plnou pozornost 2 věcem, ale skáče od jedné k druhé, čímž se extrémně rychle vyčerpá a my jsme brzy unavení. Dělejte vždy v jeden okamžik jen jednu aktivitu a budete efektivnější i čilejší.
- Myšlenkové stereotypy — naše vnitřní přesvědčení, představy, co jak má být, vše zvládnou sám, říct si o pomoc je znak slabošství, říkat druhým NE je sobecké, co by tomu řekli lidi, nevyčívnej a drž jazyk za zuby, na tohle ty nemáš...
- **Strach ze selhání** — pozor — chyba je součástí cesty učení a rozvoje. Kdo nezariskuje a nic nezkusí, sice nic nezkaží, ale rovněž nic nového nezíská, nenaučí se, nepozná, nevyzkouší atd. Je dobré se umět akceptovat i se svými slabinami, mít odvahu přiznat chybu či to, že něco neumím a nevím.

#### ***NIKDO NENÍ DOKONALÝ***

- Snaha naplnit cizí očekávání — mnohdy je však naše domněnka, co od nás očekávají ostatní, naprosto mylná.
- **Přehnané očekávání od sebe samých** — klademe na sebe vysoké nároky, požadavky, jak bychom měli vypadat, kolik vážit, vydělávat, jak rychle postupovat v kariérním žebříčku atd.
- O druhé se staráme více než o sebe samé — je třeba se naučit dát si prioritu, myslet i na sebe. Když se my budeme cítit v pohodě, projeví se to nejen v práci, ale i doma.

#### ***POKUD JÁ JSEM OK, JE I VŠE OSTATNÍ OK.***

- **Odpočinek je ztrátu času** — podceňujeme důležitost pauz, relaxu — ten, kdo si myslí, že má energie dosti a odpočinek nepotřebuje, ten ho potřebuje dvojnásob...

#### ***ŽÁDNÁ BATERIE NEMÁ NEKONEČNOU ŽIVOTNOST. POSTUPNĚ SE VYBÍJÍ.***

- Dokola se „**patláme**“ v tom, co nemůžeme prakticky nijak ovlivnit nebo jen minimálně. Zde je podle mého názoru jediným efektivním řešením **přijetí**, akceptování dané věci, případně odpuštění a to nejdůležitější — musíme si uvědomit, jak se z této situace můžeme **poučit**, co jsme si skrze ni uvědomili, co příště uděláme jinak, na co si dáme pozor atd.

#### ***ŘEŠ POUZE TO, CO OVLIVNÍŠ. CO NEOVLIVNÍŠ, NEŘEŠ. PŘIJMI TO JAKO FAKT NEBO NAJDI SVOU CESTU, JAK S TÍM BÝT OK.***

- Mylně lpíme na domněnce, že **můžeme změnit druhé**. Nemůžeme. Jediný, koho můžeme změnit, jsme my sami. Na druhé máme naprosto omezený vliv. Vlastně pouze skrze to, jak

se k ostatním chováme, jak s nimi jednáme, mluvíme atd. Ani to však není vždy zárukou očekávaného „úspěchu“.

**POKUD CHCEŠ NĚCO ZMĚNIT, ZAČNI U SEBE.**

Mějte na mysli, že průměrný člověk se za život **cca 30 000krát probudí**. S každým novým dnem se toto číslo snižuje. Proto je důležité si užívat každého dne a nenechat si ho nikým ani ničím zkazit. Mnohdy však jeden několikaminutový nepříjemný zážitek zkazí celý den Vám, ale často i Vaším nejbližším. Kolikrát Vaše děti či partneři „odnesli“ Vaši nervozitu a podráždění z práce?



**Neúspěch nás učí, že porážka se dá přežít. Neuspět není ostuda.  
Ostuda je bát se vstát a zkusit to znovu.**

Benjamin Barber



**Mgr. Irena Houdková**

**Business, Executive, Life kouč s certifikací ICF (ACC)**

**Pro další seberozvoj jsem Vám k dispozici na:**

**Tel. +420 702 186 683**



YouTube

