

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.
- **zobecnování** — 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

