

Radí školská psychologička PhDr. Daniela Faixová

Máte pocit, že vám všetko padá na hlavu? Určite nie ste sami... Stres je novodobou pandemiou ľudstva a stáva sa našou každodennou súčasťou. Je akýmsi prirodzeným dôsledkom rýchlej a hektickej doby, v ktorej žijeme. Podľa prieskumov podlieha stresu až sedem z desiatich Slovákov. Spoliehať sa na to, že zajtra budeme mať menej povinností ako dnes a už sa nebudeme stresovať, je naivné. Povinností pravdepodobne menej nebude.

Pojem „stres“ bežne používame, keď cítime, že je toho na nás už priveľa – sme preťažení a začíname uvažovať, koľko a ako dlho ešte vládzeme niesť ten tlak, ktorý nás ťaží a zavaluje. Stres ovplyvňuje všetky oblasti nášho života: emócie, správanie, myslenie a telesné zdravie.

Stresom je všetko, čo ohrozuje našu celkovú pohodu. Avšak nie každý „stres“ je zlý, bez určitej dávky stresu by bol náš život nudný a bezcieľny. Stres v menšej dávke nie je škodlivý. Stres môže byť tiež vnímaný každým z nás rôzne. Niektorí tiež zvládajú stres lepšie ako iní. Na druhej strane, ak stres začína negatívne ovplyvňovať naše telesné a psychické zdravie, môžeme povedať, že jeho dopad na nás je už zlý.

Stres je spôsob, ako naše telo reaguje na požiadavky, ktoré na nás pôsobia. V týchto chvíľach telo uvoľňuje do krvi určité látky, ktoré majú za úlohu dať nám viac sily a energie na zvládnutie danej požiadavky/ situácie – predovšetkým v situácii, ak sa to týka nášho fyzického ohrozenia. Horšie to však je v situácii, ak reagujeme na emocionálnu situáciu a deje sa to často a pravidelne. Tento nadbytok do krvi uvoľnenej energie nemá cestu na uvoľnenie, zostáva v tele a narastá. Sme podráždení, úzkostní a výbušní.

Tu je 6 tipov, vďaka ktorým úspešní ľudia lepšie zvládajú stres:

1. VEDIA „VYPNÚŤ“

Keby ste počítač nechali zapnutý nepretržite celý rok, nemali by ste nastavený antivírusový program a nemazali si nepotrebný spam, poštu a súbory, fungoval by vám ešte?

2. PRAVIDELNE „DOBÍJAJÚ BATERKY“

Všetci vieme, že fyziologicky si „dobíjame baterky“ počas spánku. Kvalitný a

dostatočne dlhý spánok je preto jednou zo základných predpokladov na eliminovanie stresu.

3. NENECHÁVAJÚ SI ÚLOHY NA POSLEDNÚ CHVÍLU

Časový tlak zvyšuje hladinu stresu a spotrebu energie. Okrem toho výskumy ukazujú, že stres nespôsobuje ani tak množstvo úloh, ale NEDOKONČENÉ ÚLOHY a úlohy robené na POSLEDNÚ CHVÍLU.

4. VERIA, ŽE VŠETKO BUDE OK

Problémy sú na to, aby sa riešili. Na ľudí, ktorí nepretržite pracujú na svojej „pokojnej povahe“ a dokážu sa odosobniť a udržať si vnútorný pokoj a harmóniu, je stres krátky.

5. RIEŠIA PRÍČINU STRESU, NIE DÔSLEDOK

Skúste teda nájsť a odstrániť príčinu stresu. A kde začať? Odpovedzte si na otázky: Čo ma stresuje? Ako viem, že som v strese? Čo mi spúšťa stres? Čo môžem urobiť preto, aby som sa tomuto stavu vyhol/vyhla? Aké mám možnosti?

6. POUŽÍVAJÚ ANTISTRESOVÉ TECHNIKY

Vedeli ste, že stres môžete ovplyvniť aj správnym dýchaním? Odborníci odporúčajú rôzne dýchacie techniky. Tou najjednoduchšou je sústredenie sa na vlastný dych. Chcete to vyskúšať? Pohodlne sa posadte, zatvorte oči a sústredte sa iba na svoj dych. Sledujte každý nádych a výdych, predstavujte si vzduch, ktorý nadychujete a vydychujete. Započúvajte sa do svojho dychu a nevnímajte iné zvuky okolo seba. Vydržte najskôr minútu, potom skúste 2 minúty, prípadne môžete pridávať a skúsiť 5 minút. Ak sa zatúlate k iným myšlienkam, uvedomte si to, pošlite myšlienku „preč“ a vráťte sa k dýchaniu. Trénujete si tým aj schopnosť sústredenia a koncentrácie.

