



PSYCHOLOGIE 31. 05. 2017

## Jak se zbavit stresu? Začněte změnou myšlení

**Stres nemusíme nutně chápat jako něco negativního. Jde o normální a přirozenou reakci těla na nečekanou zátěž. Existuje takzvaný pozitivní stres,...**

Žijeme v době, kdy je stres takřka všudypřítomný. Pokud netrápí zrovna nás, potýká se s ním někdo v našem okolí. Stres je zkrátka součástí každodenního života. Stresuje nás zaměstnání, škola i například situace v rodině. Opravdu je ale stres způsoben tím, v jaké době žijeme? Jsou jeho příčiny v situacích kolem nás? Odpověď zní NE. Stres nám nezpůsobuje okolí, ale naše myšlení. Jak se tedy se stresem vypořádat? Bude potřeba začít uvažovat jinak a odstranit ze svého myšlení negace. Není to snadné, ale rozhodně ani nemožné.

### **Stres má víc podob, může být i prospěšný**

Stres nemusíme nutně chápat jako něco negativního. Jde o normální a přirozenou reakci těla na nečekanou zátěž. Existuje takzvaný **pozitivní stres, eustres**, který se dostavuje při pozitivních změnách a událostech v životě. Takový stres je prospěšný a stimuluje organismus. Dalo by se říct, že nás **motivuje k lepším výkonům**.

Opakem tohoto nápomocného stresu je **negativní stres, distres**. Můžeme si ho představit jako nadměrnou zátěž, kvůli které **trpí psychika**, ale také tělo. Stres stojí i za většinou civilizačních chorob a v krajních případech může vést dokonce k smrti.

## Příznaky stresu - nervozita, napětí i únava

Stres je v podstatě všudypřítomný a pravidelně se s ním potýká mnoho z nás. Asi každý člověk alespoň někdy zažil stres. Jaké mohou být jeho příznaky? Nejčastěji se projevuje **nervozitou, podrážděností a vnitřním napětím**. Někdy se zase může objevovat **únava, letargie a ztráta zájmu** o cokoliv. Častým příznakem stresu je také **smutek**. Při stresu nás většinou trápí i **nespavost**. Doprovodnými projevy jsou **pocit vyhoření, ztráta sebedůvěry a sebeúcty**.

## Příčiny stresu nejsou kolem, ale uvnitř nás

Co vlastně způsobuje, že prožíváme stres? Nejspíš byste odpověděli, že třeba práce, povinnosti či nepříjemné situace. Avšak není tomu tak, **příčinou stresu jsme my sami**. Respektive to, jak události či situace vnímáme, jak k nim přistupujeme a jak je řešíme. Nic kolem nás tedy za stres ve skutečnosti nemůže, je to jen o nás a o tom, že dění ve svém okolí vnímáme jako negativní, přistupujeme k situacím se strachem, nejistotou, pochybnostmi, obavami a tak podobně. Proti stresu bychom se bránili, kdybychom všechny tyto události a situace řešili **pozitivně a progresivně**. Často to ale neumíme.

## Stres způsobuje negativní myšlení a neochota hledat řešení

Velmi často stres prožíváme ve chvílích, kdy se vše vyvíjí jinak, než jsme si představovali a než bychom chtěli. V tu chvíli si v sobě začneme vytvářet **negace, odpor, strach, bezmoc** a mnoho dalších podobných pocitů, které odstartují stres. Jednoduše řečeno, stres je způsoben tím, že jsme neschopní nebo neochotní řešit situaci pozitivně, vidět další možnosti a způsoby, jak si s nastalou situací poradit. Místo toho si v hlavě vytváříme představu, že to nejde a je to nemožné. To je celý problém stresu.

## Za stresem stojí také nízké sebevědomí

Další příčinou stresu může být nízké sebevědomí. Člověk s takovým nezdravým sebevědomím má strach z budoucnosti, cítí se nedůležitý a přehlížený, pokládá se za nezajímavého a nevěří si. Lidé s nízkým sebevědomím se také obtížně rozhodují a za svými názory si nestojí, **obávají se svého selhání** a případné chyby si vyčítají nebo se za ně stydí. Cítí se bezmocní, neustále se někomu přizpůsobují a uhýbají mu, nechají se snadno manipulovat a také využívat. Ostatní lidé si člověka, kterého sráží nízké sebevědomí, neváží, ponižují ho nebo je pro ně terčem posměchu.

Všechny tyto **projevy nízkého sebevědomí** jedou ruku v ruce s příznaky stresu a jsou velmi podobné. Člověk s nízkým sebevědomím stresu snadněji podlehne. Naopak lidé se zdravým sebevědomím si v nepříjemných situacích umí poradit tak, aby je vyřešili a vyšli z nich v klidu, spokojenosti, bez stresu a pocitů bezmoci či vyčerpání.

## Jak se zbavit stresu?

Nyní už víme, jak stres vzniká a co za něj může. Jak se s ním ale vypořádat? Mnozí lidé myslí, že stres pomine, jakmile se situace uklidní a všechny stresující události pominou. Jenže k tomu v podstatě nikdy nedojde a v našem okolí je neustále přítomno něco, co nás může stresovat. Navíc příčinou stresu přece nejsou samy události nebo lidé, kteří se k nám nějak chovají.

Tak jako si stres sami způsobujeme, máme také sami schopnost **proti stresu zakročit**. Situace kolem sebe ani chování ostatních lidí v rukou nemáme a nemůžeme je ovlivnit. Jediné, co můžeme

změnit, je způsob, jakým k sobě, k lidem i k událostem budeme přistupovat, jak je budeme vnímat a jak je budeme řešit. Jakmile se naučíme myslet pozitivně a hledat řešení našich problémů, jsme na správné cestě. **Je to totiž jediný způsob, jak se zbavit stresu.**



## **Pomůže jediné změna způsobu myšlení**

Je tedy jasné, že pokud se chceme zbavit stresu, bude nezbytně nutné změnit svůj způsob myšlení a **zapracovat na svém sebevědomí**. Tohle je velmi důležité si uvědomit. Když se naučíme, jak na to, jak trvale a efektivně ovládat své myšlení a nepodléhat negativním pocitům, kterými si způsobujeme stres, máme vyhráno. Nikdo nám totiž tuto schopnost nemůže vzít a budeme ji mít u sebe vždy, když ji budeme potřebovat. Získáme tak klid, svobodu a nezávislost na tom, co se děje a koho potkáme. Ať se bude dít cokoliv, my víme, že si vždy dokážeme dobře a v klidu poradit.

## **Profesionální kouč vás naučí, jak se zbavit stresu - účinně a natrvalo**

Změna myšlení, která vede k úspěšnému boji proti stresu, nemusí být pro mnoho lidí vůbec snadná. A i když se o ni pokouší, jeví se jim jako nemožná. Naštěstí je tu [osobní kouč](#), který ví jak na to a může pomoci každému, kdo se chce naučit, **jak se zbavit stresu**.

Díky koučinku se naučíte dívat se na sebe i na svět kolem sebe jinýma očima. Přestanete se bát řešit věci, které je třeba vyřešit, a zjistíte, jak se s nimi vypořádat efektivně. Nebudete se bát negativního výsledku ani osobního selhání. Zvýšíte také své sebevědomí, to znamená, že nejdřív zjistíte a pak odstraníte příčiny, které vám ho srážely. S pomocí osobního kouče se naučíte **hledat východiska i ze zdánlivě bezvýchodných situací**. Díky tomu odbouráte ze svého života problémy a trápení. Budete tak v podstatě umět ovládat svůj mozek a naučíte jej pracovat ve váš prospěch, abyste úspěšně bojovali proti stresu nebo abyste se mu úplně vyhnuli. S odbornou pomocí kouče tak dosáhnete životní rovnováhy a získáte kontrolu nad svými pocity. Pocítíte úlevu, radost ze života a vědomí, že si dokážete poradit i v náročných situacích.

Chcete se naučit účinný způsob, jak se zbavit stresu? Obraťte se na profesionálního kouče a získejte díky němu schopnost **zatočit se stresem kdykoliv a za všech okolností**.