



PSYCHOLOGIE 22. 11. 2016

## Stres a zátěž moderní doby

**Je dobré si uvědomit, že stres sám o sobě není špatný. Je to reakce našeho organismu na nějaký podnět a pomáhá nám situaci zvládnout a plní tak v...**

### Stres nemusí být vždy hrozbou

Je dobré si uvědomit, že stres sám o sobě není špatný. Je to reakce našeho organismu na nějaký podnět a pomáhá nám situaci zvládnout a plní tak v první řadě **ochrannou funkci**. Je tedy zřejmé, že v určitých situacích se stres opravdu hodí a neměli bychom se ho vzdávat. Dokonce můžete narazit na lidi, kteří vám řeknou, že bez stresu se tolik nesoustředí a nepodají tak kvalitní výkon. A mají pravdu, určitá míra stresu opravdu může pomoci. Odborníci rozlišují stres na tzv. eustres a distres.

- **Eustres** je takový stres, který na náš organismus a na naši psychiku působí pozitivně a motivačně. Dává nám tedy v podstatě více sil a jistoty pro cokoliv, co děláme. Posiluje naše sebevědomí a naši prožívanou kompetentnost k plnění různých úkolů.
- Naopak **distres** působí na náš organismus negativně až destruktivně. Je tak velký, že nedokážeme kvalitně přemýšlet, někoho může doslova paralyzovat. A ten hlavní rozdíl, mezi eustresem a distresem je subjektivně prožívaná míra stresu. Při překročení určité míry se z eustresu stává distres. A tuto míru máme každý jinde. To, co jeden člověk může vnímat jako velmi stresující, je pro druhého naprosto běžné a ani mu to nezrychluje tep. Vzpomeňte si například jen na naši reakci na pavouky - někdo reaguje útekem a panikou a druhý pavouka vezme do ruky.

# I stres lze využít pro svůj prospěch

Pro naše dobré fungování je výhodné znát, kde přesně jsou naše [hranice eustresu a distresu](#) a naučit se jich využívat, a to v obou směrech. Pokud tyto hranice opravdu znáte, dokážete jich využít například k lepšímu plánování. Necháte si například na daný úkol přesně tolik času, abyste cítili lehký stres, který vám pomůže neprokrastinovat a úkol splnit za kratší dobu. I tak to může fungovat. A naopak, pokud víte přesně, co se děje při překročení této vaší hranice a jak reagujete, pokud už se pohybujete na poli distresu, dokážete i když už taková situace nastane zaměřit svoji pozornost právě na tyto projevy a třeba je zmírnit. Stres totiž není nepřítel, proti kterému není obrany. Pokud ho poznáme, **můžeme s ním naopak pracovat velmi efektivně.**

Množství stresorů, tedy věcí a situací, které v nás vyvolávají **stresovou reakci**, je obrovské. Jejich počty jdou do stovek a tisíců. Na některé už reagujete automaticky a už je třeba ani jako stresory nevnímáte. A některé jste vnímali negativně třeba v době, kdy jste se s nimi setkali poprvé. Ale pokud jste zjistili, že je dokážete zvládnout, najednou už jste je zařadili do "nestresové" kategorie. Každý úspěch, každé zvládnutí obtížné situace, má také vliv na vaše sebevědomí. A sebevědomí hraje při vnímání stresu velmi důležitou roli. Proto se při práci se zátěží a stresem nemusíme zaměřovat jen na boj se stresory, ale také na to, **jak posílit vlastní sebevědomí.** Jedna s příjemných a zábavných technik je například ptát se lidí ve svém okolí (samozřejmě těch, kteří vás znají), co se jim na vás líbí, co na vás mají rádi. Možná budete překvapeni, jaké věci jsou pro druhé důležité a čeho všeho si na vás cení. A vaše sebevědomí poroste. Nebo můžete třeba zkusit přijmout nějakou výzvu z okolí. Něco, před čím máte velký respekt. A zkusit tuto výzvu pokořit. Pokud se vám to podaří, vaše sebevědomí se opět posílí. Cest, jak posilovat sebevědomí je hodně a je na jen na vás, kterou zvolíte.



## Naučte se pracovat se stresem

Ještě na jednu důležitou vlastnost, spojenou se stresem, je nutné se podívat. Stejně tak, jako je možné lidi rozdělit na optimisty a pesimisty, kteří vidí sklenici poloprázdnou nebo poloplnou, je možné podobné dělení i ve vztahu ke stresu. Některí lidé v případě stresu zaměřují pozornost na situaci jako takovou a snaží se změnit to, co jejich stres způsobuje. Zaměřují se tzv. na problém. A proti nim stojí druhá skupina lidí, kteří věnují více pozornosti tomu, jak se v dané situaci cítí a **snaží se změnit své reakce** a své prožívání dané situace. Zaměřují se tedy spíše na emoce. Obě strategie mohou být správné v závislosti na situaci. Proto se hodí umět zaměřit svoji pozornost přesně tam, kam byste v danou chvíli potřebovali. I toto se dá trénovat. Zkuste si sami všimnout, čím se zabýváte vy, v případě **stresové situace** - je to spíše změna situace, nebo pečujete o své pocity? A až budete vědět, jak reagujete, můžete si sami také vyzkoušet vaši pozornost přeměrovat.

A poslední tip na závěr - stres není něco, s čím se musíte smířit a co musíte protrpět. Práce se stresem se dá naučit. A pokud máte pocit, že stres opravdu těžce nesete a nevíte si rady, [obraťte se s žádostí o pomoc na odborníky](#). Rádi vám poradí a pomohou a vy tak získáte možnost, užít si lépe každý den a přinést do vašeho života výrazně větší míru spokojenosti.