



ROZVOJ OSOBNOSTI 07. 08. 2020

## Jak se zbavit stresu? Techniky, které opravdu fungují

**A jak se zbavit stresu? V dnešní době jsou na nás kladeny čím dál tím větší nároky. A nejde jen o zaměstnance nebo vysoce postavené manažery. Ale...**

**Stres je v 21. století jakýmsi našim trvalým společníkem. Všichni víme, že to není dobře. Přesto si stres stále pouštíme do života. A pak řešíme, jak se zbavit stresu. Víme, že to celé není dobře. Ale sami netušíme, jaké změny udělat, abychom se stresu zbavili. Známe techniky, které mohou pomoci. Chce to ale trochu vaší práce i čas.**

„Nic není zadarmo“, praví staré moudré rčení. A platí to i v tomto případě. Rozhodnutí eliminovat stres ze svého života je jen na nás samotných. Jak se zbavit stresu? Technik je mnoho, nejsou náročné a pustit se do nich můžete klidně hned. Důležité je vydržet a správně si zodpovědět na otázku – jak se zbavit stresu?

## Jak vzniká stres?

A jak se zbavit stresu? V dnešní době jsou na nás kladeny **čím dál tím větší nároky**. A nejde jen o zaměstnance nebo vysoce postavené manažery. Ale bohužel i **děti ve škole**. Dřív děti pojem „stres“ vůbec neznaly. Dnes je, podle psychologů, jejich běžným chlebem. Právě **psychologové a psychiatři mají plné ordinace dětí i dospělých**, kteří nevědí, jak si s nadměrným stresem a následným vyčerpáním poradit. Totiž život, kdy jsme **pod vysokým tlakem**, nedělá dobře nikomu. Následkem je již zmíněný [stres, ale i napětí, úzkosti a často dokonce také deprese](#). Navíc po velmi aktivním dni, kdy nás ničil stres, potřebujeme **dostatečný odpočinek a spánek**. Ale ani ten nemůže být klidný, protože se **nedokážeme uvolnit**. Vzniká tak začarovaný kruh, ze kterého se lze dostat ven jen velmi špatně.

## Stres - následky života pod tlakem

Krom nespavosti se mohou objevovat i další obtíže. Jak se zbavit stresu? **Život plný negativních emocí a starostí, stresu a tlaku způsobuje mnohé nemoci**. Stres má za následek, že v našem těle vznikají **nepatrné svalové kontrakce**. Ty vedou k omezení proudu životní energie. Může i stagnovat nebo se v určitých oblastech **zcela zablokovat**. Jsme absolutně vyčerpaní a žijeme v neustálém napětí. Ne náhodou mnoho lidí končí, **kvůli následkům stresu**, v ordinaci svého lékaře. [Jak se zbavit stresu?](#)

## Stres jako výmysl 21. století?

Stres původně fungoval jako takové „**červené tlačítko**“, které má za úkol v nás spustit „**přídavný motor**“. Skvěle se uplatnil při lovu mamutů, útekem před predátorem, když bylo třeba se poprat nebo při očekávání bitvy. Že by nás dnes něco z toho trápilo? To se úplně říci nedá. Po této stránce je **stres absolutní nesmysl**, žijeme v relativně klidné době. Jenže my jsme mamuta vyměnili za hon na vysněnou pracovní pozici, predátora za silné auto, bitku za boj o každou minutu v pracovním dni – abychom toho stihli co nejvíc... **Nežijeme ale už takový život v ohrožení**, pro který byl stres přírodou původně vymyšlen.

## Stres může být zdravotní problém

Při stresu se nám **vyplavují stresové hormony**. A že jich je. Dnes už jsme navyklí na to, že se stresové hormony vyplavují neustále, takže nám to nepřijde divné. **Při stresu tluč velmi rychle srdce, člověk má rychlejší dech, citlivější sluch, vnímavější čich a mozek jede na 200 %**. Takhle jde fungovat **chvíli, ale ne denně**. Celá akce pod názvem „stres“ se děje za pomoci hormonů a okysličování krve.

## Jak se vyhnout stresu? Zkuste psychologa nebo kouče

Logicky tedy, pokud tělo denně musí dostávat ze sebe absolutní maximum, **za čas na nás nechá stres trvalé následky**. Z toho pak mohou vzniknout **problémy se srdcem a tlakem, cukrovka, nespavost nebo oslabená imunita**. Řešením může být psycholog, se kterým si o celé své situaci popovídáte.



Psycholog zná **metody proti stresu**, které můžete zařadit do svého života a mohou vám velmi pomoci. Jde o metody takzvaného **odreagování se od stresu**. Následně se pak začnete učit [jak se vyhnout stresu, aby vás příště už na lopatky nepoložil](#). Zajímavým tipem je například **žonglování**. Kdy upřete pozornost na míčky. Vaše **tělo okamžitě opustí režim stresu a plnou pozornost otočí k tomu, aby vám žádný z míčků nespadl**. Uvolníte se. **Dobrou volbou může být i kouč**. Ten s vámi rozebere důvod vašeho stresu a pomůže vám **nastavit život bez stresu**.

## Jak se vyhnout stresu? Pomůže cvičení!

Pro vystresovaného člověka je **vhodné cvičení, které mu pomůže upřít pozornost jinam**. Nejlépe i myšlenky, aby stres byl zcela zažehnán. Pomoci může **jóga, případně dynamičtější power jóga**. Zajímavou volbou je i cvičení **čchi-kung**. V překladu jde o „**práci s energií**“. Čchi-kung cvičení umí **stres v životě eliminovat velmi dobře**. Nejde o zapocení se v tělocvičně, ale spíše tréninku jednoduchých a uvolňujících pohybů. Při cvičení čchi-kung se odstraňuje nejen stres, ale i **omezení a bloky v proudění energie v těle**. A vyzkoušet můžete i **meditaci**. Zajděte si na klidné a tiché místo. Sedněte si a **soustředte se jen na své hluboké nádechy a výdechy**. Představujte si krásnou krajinu, klid a soustředte se na to, jak z vás s každým výdechem veškeré napětí padá. **Chce to trochu cviku**, ale pokud řešíte, jak se zbavit stresu, pak na stres tato metoda funguje báječně.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)