



ZDRAVÍ A KRÁSA 09. 08. 2010

Předejděte stresu

Velmi stručná odpověď zní, že ti úspěšnější umějí odpočívat. Umějí včas rozpoznat, kdy je třeba vypnout a uvolnit se. Po práci se odreagují zase...

Pasivita unaví víc

Velmi stručná odpověď zní, že ti úspěšnější umějí odpočívat. Umějí včas rozpoznat, kdy je třeba vypnout a uvolnit se. Po práci se odreagují zase jinou aktivitou. Existuje spousta metod, jak se stresu zbavit. Kupříkladu přibývá wellness zařízení i jejich klientů. Wellness je jednou z cest. V překladu to znamená dobré zdraví, s nímž nemá stres nic společného.

Někdo se zabaví sportem, jiný má zájmy kulturní, společenské, duchovní. A je jedno, zda se ve volném čase vyžívají sami, s partnerem nebo s dětmi. Vypadá to, že jdou z jedné akce do druhé a že

právě oni by se měli brzy zhroutit. Kdepak, kdo dělá, co ho baví, tak se nehrouť. To spíš ti, kteří tvrdí, že si po práci nejvíc odpočinou nicneděláním. To totiž vede k černým myšlenkám a pasivita unaví mnohem víc než pohyb a zábava ve společnosti podobně zaměřených.

Stres je zdraví nebezpečný

Stres je pro zdraví velmi nebezpečný z těchto důvodů:

- Připravuje nás o kyslík, který potřebujeme k optimálnímu fungování srdce, mozku a celého pohybového aparátu
- Má na svědomí třetinu všech bolestí zad, žaludeční a dvanácterníkové vředy
- Přechodnou ztrátu sluchu a zvonění v uších jako důsledek stresem vyvolané kyslíkové krize středního ucha
- Oslabuje imunitní systém a činí člověka náchylného k alergiím a rakovině
- Je-li dlouhodobý, narušuje přirozený hormonální obranný mechanismus, snižuje schopnost regenerace a může způsobit tzv. vyhoření

Vyhněte se stresovým situacím

Jestliže jsme na tom tak, že můžeme svůj stres zvládat sami, neuškodí osvojit si pár fíglů:

- Třeba nedělat několik stresových akcí najednou, jako např. telefonování při činnostech, které vyžadují naši soustředěnost – jízda autem, přecházení na křižovatce, nakupování.
- Neberme hovory, kdykoli mobil zazvoní, jestliže nám ten okamžik nevyhovuje
- Nemusíme ani číst textovky a odpovídat na ně, sotva přišly
- Mailování krade čas. Vy hradme si určitou dobu, kdy schránku otevřeme, a ať vyhovuje především nám. Zprávy hned vytrídíme na ty, které rovnou hodíme do koše a na ty, jež vyřídíme
- Než odejdeme z práce, uklidme si na stole, zkontrolujme diář, aby myslel za nás a my se na něj mohli stále spoléhat. Pak se nebudeme budit ze spaní v obavách, co jsme zase zmeškali

Usnadněte si život

Existuje spousta rituálů, které nás chrání před zbytečným nervováním se. Mnohdy jde o maličkosti, jen si na ně zvyknout:

-  Mějte stále po ruce bloček s tužkou a hned do něj zapisujte, co jste právě v domácnosti spotřebovali – mléko, mýdlo, toaletní papír, paralen nebo náplast, abyste se nemuseli při nákupu vracet pro něco, na co jste zapomněli
- Ženy, které doma otročí zbylým členům rodiny, by měly jednou pověsit na viditelné místo rozpis povinností pro každého a nikdy už nedělat nic za ostatní. I kdyby jim služba, úkon nebo nákup chyběly

Vyhledávejme příjemné okamžiky

Aby nás teď nepřepadl stres z toho, co všechno nesmíme, řekněme si, co nás naopak může denně těšit, uklidňovat a pozitivně ladit. Tak třeba malá ranní rozcvička. Pomalé uvolňování třeba ještě na posteli. Pravidelné rozhýbání je skvělou svalovou a kloubovou přípravou na denní zatížení. Cviky v posteli nejsou náročné. Například zvednutí pánve, kolébka, podržení jedné pokrčené nohy vleže, pak druhé, točení kolem doleva a potom doprava vždy v pravém úhlu k trupu. V každé poloze vydržet 7 vteřin.

Podobně si můžeme pohovět i v práci. Odborníci radí uvolněný dřep, při němž se snadno zbavíme křečovitého stažení zádového a lýtkového svalstva. Obě chodidla spočívají vedle sebe pevně na zemi a kolena směřují dopředu. V tomto dřepu se dá i skvěle meditovat.

Najít ztracený klid se dá i v hlubokém předklonu vsedě. Hlava i ruce volně visí dolů. Kdo viděl film Dvě tváře lásky, vybaví si, jak tento předklon pomáhal profesoru matematiky (Jeff Bridges), když na něj přišly sexuální choutky, které nemohl hned naplnit.

Meditace

Jedním z nejspolehlivějších antistresových rituálů je meditace. Každý se ji může naučit. Spočívá v uvolnění těla i mysli tzv. prodýcháním. Provedeme několik hlubokých nádechů nosem a výdechů ústy, zavřeme oči, dýcháme a odpočíváme. Můžeme si představovat různé obrazy, nebo opakovat větu, která nám dělá dobře.

Možnost meditace najdeme i v solné jeskyni. Suma kolem stokoruny na hodinu se nám bohatě vyplatí, protože při relaxační hudbě v pohodlném lehátku, oblečení v tom, v čem jsme přišli, ještě vdechujeme mořskou sůl, jež nám uvolní dýchací cesty.

Snídaně je dobrý start

Kdo chce něco proti stresu udělat, ten si způsob vždycky najde. Nemusíme s tím začínat, až nám to  doporučí lékař. Pro zpříjemnění dne existuje nespočet drobností. Nemusí to být jen ranní rozcvička. Je ale pravda, že kdo si na ni zvykne, ví, jak úžasný je to start. A což teprve následující snídaně! Pokud někdo tvrdí, že ráno jíst nemůže, začíná den bez krásného rituálu, jímž posezení u dobrého nápoje a něčeho k zakousnutí je. Snídaně je i chvilka, kdy si rodinka hezky popovídá, než se každý její člen vydá za svými školními či pracovními povinnostmi. Můžeme si ten ranní obřad zpestřit tak, aby byl nevšední. A i když přísloví praví: „Snídej sám...“, může se tato ranní čtvrt hodinka postarat o to, že pro nás nebude nutný odchod z domu stresovou záležitostí.

I cesta do práce může být zážitkem

Mějme cestou do práce v tašce nejen dobrou knížku nebo oblíbený časopis, ale také svačinku, na které si smlsíme. Jezdíme-li městskou dopravou, vystupme občas o stanici dřív a zbytek cesty dojděme. Budeme překvapeni, jak jiné je město po ránu proti tomu uspěchanému v pozdním odpoledni.

Příjemným rituálem se tak může stát i to, že z domu vyrazíme o pár minut dřív. Budeme mít čas se ještě v klidu rozhlédnout po okolí, které pro samý kvál už skoro nevnímáme. Zjistíme, kolik nových obchůdků přibýlo a jak zajímavé zboží nabízejí. Můžeme si promýšlet dárky, které nemusíme třeba před Vánocemi nakupovat v davu a chvatu.

Nic neodkládejme a nebojme se

Ne každý se může ráno kochat městem, ne každý najde potěšení v doporučených rituálech, ale každý si může vytvořit své. Důležité je, aby uvěřil, že mu pomůžou. I těšením se na víkend strávený podle svého gusta můžeme lépe prožít pracovní týden v zaměstnání, které není zrovna to pravé ořechové. Ideální je ho změnit, ale ne vždy to jde. V tomto případě se zaměříme na to, abychom si povinných osm hodin ještě víc neznepríjemňovali.

Dělejme svoji práci na sto procent, abychom měli klid na duši, pak už se nemusíme nechat vyvádět z

míry. Přestaňme předjímat, nedělejme ukvapené závěry ani neověřené úsudky. Nevytvářejme si domněnky, nechme něco jen na osudu.

Zbavením se těchto negací sebereme hodně větru z plachet všude číhajícímu stresu a to i tam, kde nejsme zrovna nejšťastnější.