

STRACH KOLEM NĀ•S, STRACH V NĀ•S - 1.

Pondělí, 18. července 2022

Je to taková divná situace. Navenek vypadá stejně normálně, ale uvnitř vnitřiny z nás je už 3/4 delší dobu zahrnut strach. Strach z nejbližších i vzdálených dnů. Snažíme se vnitřně tomu, o čem si myslíme, že je správné, to tak opravdu je? V dnešní době, kdy je kolem nás tolik fantasmagorií, dezinformací, bludů, kdy kamarád, o kterém jsme dodnes věřili, že je rozumný a rozhodný by na hloupost nenaletěl, nám vnitřně předvedl a dokazuje naopak myslíme, že to je zcela jinak. Jak reagovat?

Stres, úzkost, nejistota... Co s námi psychikou i tělem dělá nejistota a strach z nejistoty? Úzkost nám pomáhá, že bychom měli něco udělat. Poprat se, nebo utáct. Strach je už obava z něčeho konkrétného. Když trvá dlouho, škodí našemu duševnímu i fyzickému zdraví. Tohle všechno dále oslabuje i naši imunitu, a ta je branou k rozvoji nespočetů dalších zdravotních problémů.

Zjednodušeně řečeno, dlouhodobý stres se projevuje, je to pouze otázka času. Zároveň na naši stresovou odolnost to je do značné míry geneticky dané, ale máme šanci ji samozřejmě trénovat. Čím dříve v nás jak deprese a úzkost koukají do mozku, tím hůř se jich budete zbavovat.

Nejistota postihne každého, kdo ztratí v životě nějaký orientační bod. Máme se jednat o ztrátu zaměstnání, dluhy, partnerské problémy, ale také o „malé jistoty“, jakože třeba si každá ráno uvaříme dobrý kafe, v poledne zajdu na oběd, občas si udělám doma něco extra dobrého a užiju si páťkem ve dvou, páťkem s rodinou, se známými! A - najednou to není, a nejsou vyhládky a návrat k lepšímu...

Bohužel je dnes doba, která je nás rozněžňující pro každého, a v důsledku toho se dostáváme do situací, které máme obtížně zvládat. Pokud je to nás rozovává, pro tělo to nepředstavuje tak nepříjemnou zátěž - zrychlení dechu, pocení, bušení srdce a ten nepříjemný pocit kolem žaludku - to za nás všichni někdy každý. Problém nastává, pokud to trvá déle. A pokud se situace vyvíjí nepříjemně, zničím směr.

Příznaky stresu,

kterých si všimnete:

např. a stavy - a stavy
dř. - nadm. -
pocení - zvl. -
tlaku a tepu vyplavení -
tuků vyplavení -
hormonů nadledvinek

rozhození

za - a bolest -
vlasů - nespavost -
na
j - dlo a následně -
tloušťka - nesoust. -
nost -
divost

V - m,
v - ina z n

se
sna - proti nejistotě a strachu z - bojovat,

ale
v - je jmenován -
nep -
p -
znak -
se má -
lokdo vyhne.

Jak to - te vy?

d@niela