

# STRES, ĀŠZKOSTI, NEJISTOTA...

ĀřterĀ½, 20 prosinec 2022

TroĀĭku pozmĀnĀ-m jedno pĀ™Ā-slovĀ-: ĀěNenĀ- na svĀtĀ ĀlovĀk ten, kterĀ½ by se nĀkdy nespĀlilĀœ. Ty skuteĀn skonĀĀ- jen ĀervenĀ- na neĀĭkovnĀom mĀ-stĀ, pĀ™Ā-padnĀ puchĀ½Ā™em. Takhle popĀĭlenĀ½ch, ale na duĀĭi, mi pĀ vĀtĀĭjina lidĀ-. Najednou nesmĀrnĀ citlivĀ- na cokoliv. Co s naĀĭĀ- psychikou i tĀlem dĀĭĭ nejistota a strach? Āřzkost nĀĭ Ā™Ā-kĀĭ, Ā¾e bychom mĀli nĀco udĀlat. Poprat se, nebo utĀct. Strach, to je uĀ¾ obava z nĀĀeho konkrĀtnĀ-ho.

Kdy¾ trvĀĭ- dlouho, ĀĭkodĀ- naĀĭemu duĀĭevnĀ-mu i fyzickĀmu zdravĀ-. Tohle pak oslabuje i naĀĭi imunitu, a ta je branou k rozvoji nespoĀtu dalĀĭĀ-ch zdravotnĀ-ch problĀomĀ-.

ZjednoduĀĭenĀ Ā™eĀeno, dlouhodobĀ½ stres se na nĀĭs projevĀ- vĀ¾dy, je to pouze otĀĭzka Āasu. ZĀĭleĀ¾Ā- na stresovĀ odolnosti Āœ“ ta je do znaĀnĀom mĀ-ry geneticky danĀĭ, ale mĀ-Ā¾eme ji samozĀ™ejmĀ trĀnovat. ĀœĀ-m dĀle nĀĭm vĀĭak strach a nejrĀznĀĭĀĀ- hrĀ-zy kouĀĭou do mozku, tĀ-m hĀ-Ā™e se jich pak budeme zbavovat.

Nejistota postihne ka¾dĀho, kdo ztratĀ- v ĀĭivotĀ nĀĭĭ jakĀ½ orientaĀnĀ- bod. MĀ-Ā¾e se jednat o ztrĀĭtu zamĀstnĀĭnĀ-, dluhy, partnerskĀ problĀomy, ale takĀo o ĀmalĀo jistotyĀ, jakoĀ¾e tĀ™eba si ka¾dĀo rĀĭno uvaĀmĀ-m dobrĀo kafe, pĀĭdu na ĀĭpacĀ-r sepes, obĀas si udĀĭĭm doma nĀco Āextra dobrĀoĀœ, a uĀĭĭju si pĀ™Ā-jemnĀ½ veĀer u Netflixu, pĀ™Ā-padnĀ s rodinou, se znĀĭmĀ½miĀ!

Ā½e uĀ¾ stres pĀ™ekroĀil Ānosnou hranici, poznĀĭme pĀ™edevĀĭm na tĀle. ZaĀne totiĀ¾ nespolutracovat. Āřnava a ĀĭpatnĀĭ nĀĭlada na dennĀ-m poĀ™Āĭdku, mizernĀo spanĀ-, pĀ™ĭbĀ-rĀĭnĀ- na vĀĭze, nechuĀ cokoli dĀlat, bolest celĀho tĀla, obĀas zrychlenĀo buĀĭenĀ- srdce, kterĀo nĀĭs i probudĀ- ze spanĀ-, zvonĀnĀ- uĀĭĀ-, bolesti zad atd.

Mezi lidmi jsou samozĀ™ejmĀ v oblasti zvlĀĭdĀĭnĀ- ĀĭivotnĀ-ch tĀĀĭkostĀ- znaĀnĀo odliĀĭnosti, plynoucĀ- z osobnostnĀ-ch charakteristik, strategiĀ- a technik zvlĀĭdĀĭnĀ-, kterĀo je prĀ½ moĀĭno se nauĀit. V dneĀĭnĀ- zrychlenĀo dobĀ, ve kterĀo jsou na jedince kladenĀo vĀtĀĭĀ- a vĀtĀĭĀ- nĀĭroky, je stres velmi ĀastĀ½m negativnĀ-m vlivem, kterĀ½ ovlivĀuje nĀĭĭ Āĭivot a tĀ-m i naĀĭe zdravĀ-.

ObĀasnĀĭ nervozita, nebo tzv. ĀěblbĀĭ nĀĭladaĀœ je pomĀrnĀ ĀĭĭĀnĀ½ jev, ale dlouhodobĀ½ stres je pro naĀĭe tĀlo velice nebezpeĀnĀ½. JednĀ-m z mnoha projevĀ- stresu je i pokles imunity. ObrannĀ schopnost lidskĀho tĀla je niĀ¾ĀĭĀ- a v pĀ™Ā-padĀ dlouhodobĀho stresu mohou bĀ½t i velice vĀĭĀnĀo nepĀ™Ā-jemnosti. A navĀ-c, kdy¾ uĀ¾ nĀĭĭ jakou tu nemoc mĀĭme, tak stres vĀĭechno mĀ-Ā¾e vĀ½raznĀ zhorĀĭt.

OTĀZKY,

na kterĀo by bylo fajn znĀĭt vaĀĭi odpovĀĀ:

Jak reagovat na nepĀ™Ā-jemnĀo situace, kterĀo nemĀ Ā¾eme Āœ“ zatĀ-m Āœ“ nijak ovlivnit?

Jde se vĀĀi stresu nĀĭĭ jak obrnit?

Jak reagovat v situacĀ-ch, kdy

se cĀ-tĀ-me bezmocnĀ-, ale souĀ•asnĀ› musĀ-me âĚžjĀ-t dĀj|láĚ?

NĀ›kdo to zvlĀjdĀj pomocĀ- alkoholu,  
prĀjĀjkĀ atd. Jak to zvlĀjdnout bez tĀ›chto zĀjkeĀ™nĀ½ch berliĀ•ek?

NapiĀjte,  
poraĀ•me si navzĀjjem

d@niela