

ZVLÁ•DĀ•NĀ• STRESU

ĀĀEtrtek, 23 listopad 2023

Ahoj kamarĀdi a fanouĀci kvalitnĀ- psychologie, dnes to bude o tom, jak nĀjm tĀlo ukazuje stres, a jak ho snadno uvolnit. ZaĀneme hned: v jakĀ poloze mĀjte prĀivĀ, teĀ• ramena? hezky volnĀ, visĀ-, nebo bez ohledu na gravitaci ĀiplhajĀ- podĀmoĀĀnĀ; aĀĀ k uĀĀ-m? Je celkem hodnĀ lidĀ-, kteĀ• nedokĀĀou ĀĀci, jestli majĀ- ramena nahoĀ•, nebo dole. takhle: zhluboka se nadechnĀte a s vĀdechem nechte ramena klesnout. Ā lo to? Odebrala se dolĀ-? Pokud ano, tak uĀvĀ-te, kde byla pĀ•edtĀ-m. :-)))

Co znamenajĀ- ramena nahoĀ•?

PĀ•edstavte si, ĀĀe jste venku, je zima a vichr a vy v tom neĀ•asu musĀ-te jĀ-t. Asi se budete hrbít, oĀi na minimum a ramena Ā€“ snad aĀĀ ve stratosfĀĀ•e.

ZdvĀĀenĀi ramena jsou jasnĀm signĀlem nepohody, napĀ-tĀ- a stresu a snahy chrĀnit se pĀ•ed smrtĀ-. Jejich prapĀ-vodnĀ- vĀznam je ochrana hlavy proti pĀ•edmĀ-tĀm letĀ-cĀ-m ve vichĀ•ici nebo ĀtoĀ-cĀ-m ĀjelmĀm. A taky jeĀitĀ- staĀĀenĀ bĀ•icho a napnutĀ svaly kolem oĀĀ- a Āst Ā€“ to vĀje je klasickĀi stresovĀi sada.

Kdyby to bylo kvĀli hrozĀ-cĀ-mu Ātoku hrocha, bylo by to v pohodĀ; v takovĀ situaci se stres mĀĀe hodit. Ale my ho spĀĀi zaĀĀ-vĀjme kvĀli termĀ-nĀm, zkouĀkĀim, penĀ-zĀm, nesnesitelnĀm bliĀĀnĀ-m nebo kvĀli pouhĀm myĀlenkĀim na cokoli z toho.

NaĀitĀ-stĀ- je to moĀĀnĀ zmĀnit, uvolnit se. Jedno takovĀ krĀtkĀ, jednoduchĀ a geniĀlnĀ- cviĀenĀ- vĀjm dnes doporuĀĀ-m:

UdĀlejte plnĀ, soustĀ•edĀnĀ a pĀĀ-jemnĀ hlubokĀ nĀdech a vĀdech. S dalĀĀ-m vĀdechem pak povolte svaly na bĀ•iĀje. S dalĀĀ-m vĀdechem nechte klesnout ramena. A s nĀsledujĀ-cĀ-m vĀdechem povolte svaly v obliĀ•ejĀ Ā€“ hlavnĀ, ty kolem Āst a oĀĀ-.

Se zavĀ•enĀma oĀ•ima to bude o mnoho Ā•innĀjĀĀ-. Jestli na danou partii nestaĀĀ- jeden vĀdech, dopĀ•ejte si jich vĀ-c, vzduchu je dost. A jestli stĀjle jde ztĀĀka, tak pĀĀ-sluĀnĀ svaly nejdĀ•v zatnĀte nebo ramena zdvihnĀte zĀmĀrnĀ, co nejvĀ-c a aĀĀ potom uvolnĀte.

Za tu minutu Āi dvĀ vĀjm bude lĀ-p neĀĀ pĀ•edtĀ-m.

A to jen dĀ-ky nĀkolika soustĀ•edĀnĀm vĀdechĀm.

Po chvilí to zkuste znovu: nejprve
ramena zas nechat s v¹/₂dechem spadnout.

Á lo to? Jestli ano, tak se v¹/₂m
zas vy¹/₂plhala nahoru. N¹/₄ kdy se toti³/₄ ze stresu a t¹/₂lesn¹/₂ho nap¹/₂t¹/₂- stane zvyk. A
s n¹/₂-m p¹/₂ich¹/₂z¹/₂- ¹/₂onava, vysok¹/₂ tlak, pobol¹/₂v¹/₂n¹/₂-, psychick¹/₂ rozlady a t¹/₂lesn¹/₂ i
du¹/₂jevn¹/₂- opot¹/₂ebov¹/₂n¹/₂-.

Na¹/₂t¹/₂st¹/₂- to jde zastavit.
Vzpome¹/₂te si p¹/₂kr¹/₂t denn¹/₂ a vydechn¹/₂te si p¹/₂kr¹/₂t - ve jm¹/₂nu uvoln¹/₂n¹/₂ho
b¹/₂icha, ramen a obli¹/₂eje.

Nap¹/₂t¹/₂- v t¹/₂le rovn¹/₂ se
nap¹/₂t¹/₂- v du¹/₂i, to je zn¹/₂m¹/₂ v¹/₂c.

Ta du¹/₂je n¹/₂m ale obvykle vad¹/₂-
v¹/₂-c â€“ a zrovna tu, jako na potvoru, jen tak lehce uvolnit nejde.

PhDr
Michaela Peterkov¹/₂i

Psychologick¹/₂ weby, testy,
programy Se souhlasem autorky
p¹/₂evzato z blogu psycholo³/₄ky

www.michaelapeterkova.cz