



Karásková Tetyana, PhDr. Inštitút Regenerácie Človeka, Žilina

## KEĎ ŽENA UŽ NEMÔŽE...(prospešnosť a skaza stresu)

*Biologicky sme my, ženy naprogramované na stres,- a možno aj preto ho znášame oveľa lepšie, než silnejšia polovica ľudstva.  
Ale ...*

Na začiatok sa dohodnime, že sa nebudete snažiť vyhodit' stres zo svojho života! Čudujete sa? Predpokladám, že čítate tento článok len pre to, že sa chcete zbaviť stresom vyvolaných problémov. Ale v skutočnosti len máte snahu vyhnúť sa dôsledkom nadmerného (nadbytočného) stresu : medzi „dobrým“ a „zlým“ stresom existuje veľký rozdiel...

\*\*\*

Ženy viac podliehajú stresu než muži: stres číha na nás doma, v práci, pri pôrode, aj počas tehotnosti, ale aj keď nemáme deti. Žena prežíva stres počas menopauzy, stres ju neopustí ani keď je osamelá... Biologicky sme my, ženy, naprogramované na stres,- a môže byť aj preto ho znášame oveľa lepšie, než silnejšia polovica ľudstva.

Čím sa odlišuje stres „prospešný“ od stresu nadmerného, tzn. takého, ktorý ničí náš organizmus a odovzdá ho na milosť negatívnym fyzickým a psychickým faktorom?

Tak zvaný „prospešný“ stres - to je primeraný a pre nás nevyhnutne potrebný stres, pretože jeho účinok vyvoláva len pozitívne (aktivačné) zmeny v našom tele a osobnosti. Tento typ stresu je stimulom pre našu psychiku, látkovú výmenu, hormonálne zabezpečenie, kreativitu, tvorivosť, atď.

Nadmerný (nadbytočný, „zlý“) stres, je pravdaže niečo absolútne odlišné. Neprimeraný stres, obzvlášť dlhodobý, - to je náš protivník a vrah. On „vysáva“ z nás energiu, emočne nás ničí a demoluje našu prirodzenú obranyschopnosť voči veľkému radu negatívnych fyzických a psycho-somatických faktorov.

Takže, ak chceme dosiahnuť vyrovnanosť a rozumný balans v našom živote, musíme poznať a vedieť nasledujúce:

- ako rozoznať nadmerný stres
- ako okamžite eliminovať stres v urgentných prípadoch
- ako rozpoznať svoje vlastné osobné faktory stresu a zjemniť ich dôsledky
- ako sa chovať v prípadoch nevyhnutnej stresovej situácie
- ako sa „znovu zrodiť“ po neprimeranom strese a nabudúce ho kontrolovať
- kde je možné získať pomoc v prípade potreby

## ČO JE STRES?

Nebudem tento pojem priveľa vysvetľovať. Len sa spolu pozrieme na to, čo sa s nami deje, keď sme v strese. **Za veľmi krátky čas v našom organizme vznikajú takéto zmeny:**

- stúpa potreba kyslíka
- zrýchľuje sa pulz
- napínajú sa svaly a začíname sa potiť
- stúpa tlak
- produkuje sa nadbytok adrenalínu

Tieto stresové zmeny sú typické pre všetkých ľudí, ale v prípade neprimeraného stresu produkovanie nadbytku adrenalínu má pre nás, ženy, zvláštny význam: **čím viac adrenalínu sa produkuje v našej krvi, tým menej produkujeme pre nás veľmi dôležité ženské hormóny.** Ako výsledok - máme zvýšený predpoklad na poruchy menštruačného cyklu, neplodnosť, potraty, predčasné starnutie, poruchy látkovej výmeny, negatívne emócie... a dlhodobý stres. **Kruh sa uzamkol.**

## AKO ROZOZNAŤ NADMERNÝ STRES?

Obvykle nadmerný stres nás ovláda pomaly, potichu a veľmi zákerne. Ani si nemusíme uvedomiť, že už náš organizmus jeho vplyvom trpí. Áno, všimli ste si, že vás častejšie bolí hlava a že v poslednom období ťažko zaspávate, a občas vám vyčítajú, že máte znížený pracovný výkon, alebo ste „precitlivelá“ a nervózna.

Náš problém je v tom, že nepripisujeme tento stav výsledkom nadmerného stresu, a preto sa aj nesnažíme niečo podniknúť. Takže urobte dva menšie testy: prvý - tu a teraz, a druhý - potom, počas bežného dňa.

**Test č.1:** prečítajte nasledujúci zoznam a definujte aké symptómy patria vám (dôležité sú len tie, ktoré sa vyskytujú pravidelne, alebo majú tendenciu k nárastu intenzity alebo frekvencii).

### 1.tabuľka - fyzické symptómy

<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolesť hlavy</li><li>• Zvýšená únava očí</li><li>• Unaviteľnosť</li><li>• Vysoký krvný tlak</li><li>• Často plačete</li><li>• Prejedanie</li><li>• Bolesť svalov</li><li>• Bolesť v hrudníku</li><li>• Nechutenstvo</li><li>• Búšenie srdca</li><li>• Vyskytuje sa potreba alkoholu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Únava pri chodení</li><li>• Závraty alebo pocit na zvracanie</li><li>• Sexuálne problémy</li><li>• Veľa fajčíte</li><li>• Ťažkosti s dýchaním</li><li>• „Nočné mory“</li><li>• Nespavosť</li><li>• Poruchy trávenia</li><li>• Bolesť žalúdka</li><li>• Hnačka</li><li>• Zápcha</li></ul>
---	--

## 2.tabuľka - mentálne a emočné symptómy

<ul style="list-style-type: none"><li>• Nervozita</li><li>• Panikárenie</li><li>• Pocit neúspechu a prepadnutia</li><li>• Zlá koncentrácia</li><li>• Strachy (fóbie)</li><li>• Znížený pracovný výkon</li><li>• Strach z budúcnosti</li><li>• Nízke seba hodnotenie</li><li>• Neschopnosť sa rozhodnúť</li><li>• Pocit, že vás nemôžu pochopiť</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nepokojnosť</li><li>• Apatia</li><li>• Zlá pamäť</li><li>• Precitlivosť</li><li>• Zvýšená podráždenosť</li><li>• Ťažkosti s komunikáciou</li><li>• Neschopnosť adekvátneho prejavu citov</li><li>• Pocit viny za minulosť</li><li>• Strata zmyslu pre humor</li><li>• Potlačený hnev</li></ul>
--	--

**Pozor!** V prípade že vám patrí päť a viac symptómov z každej tabuľky, máte vysokú pravdepodobnosť záťaž nadmerným stresom. V takom prípade urobte test č.2.

**Test č.2:** jeden raz denne počas siedmich bežných dní pokúste sa zastaviť a ohodnotiť váš momentálny stav na prítomnosť nasledujúcich varovných signálov :

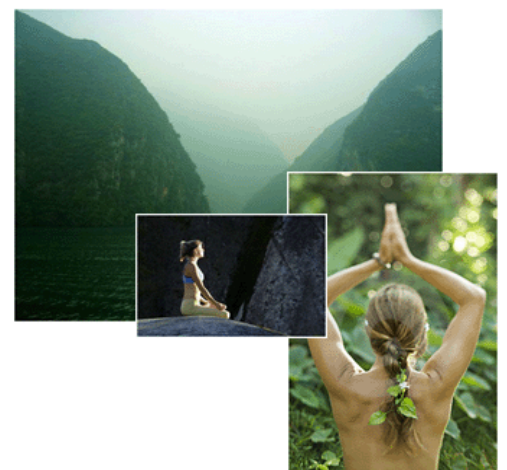
- Nemáte stisnuté zuby?
- Nemáte búšenie v spánkoch?
- Nemáte bolesti v ramenách?
- Nie ste zachmúrená?
- Nie ste podráždená, nahnevaná alebo rozčúlená?

**Pozor!** V prípade že ste každý deň mali aspoň jednu kladnú odpoveď, znamená to, že vo vašom živote existuje veľká dávka nadmerného stresu.

### AKO OKAMŽITE ELIMINOVAŤ NADMERNÝ STRES?

Pri prvej príležitosti doprajte si pár voľných minút. Postavte sa, natiahnite sa, potom vyrovnajte chrbát, ale nenapínajte ho. Urobte niekoľko krát hore-dole pohyby ramenami a zastavte sa; vaše ramena majú byť uvoľnené a poklesnuté (nie vystrčené k ušiam). Potom pár krát otvorte a zatvorte ústa (zazívajte) - pre uvoľnenie spánkov a čelustí. Zatvorte oči a urobte dva hlboké nádychy/výdychy - zaplňajte pri tom pľúca smerom od diafragmy (bránice) do hornej časti hrudného koša.

Aj keď teraz nemáte čas na nič iné, aj toto málo stačí pre uvoľnenie a relax. Okrem toho, môžete si byť stopercentne istá, že ešte stále prítomný stres vám už neuškodí.



## AKO ROZPOZNAŤ VAŠE VLASTNÉ FAKTORY STRESU?

Ihneď alebo pri prvej príležitosti pokúste sa vyznať v čom je príčina vášho napätia: existuje niečo „hlavné“, alebo vám nedá pokoj množstvo menších „podráždení“. Okrem toho, mali by ste vedieť, že nadmerný stres môžu vyvolať nie len nepriaznivé, ale aj priaznivé okolnosti. Napríklad, vysnívane prestťahovanie, dovolenka v neobvyklom prostredí, svadba, veľký sviatok, ktorý vyžaduje od nás veľa práce a povinností, atď. Pričom stresogénne faktory u každého z nás sú individuálne, svoje. Záleží to od našej osobnej histórie, od vzťahu k životu, od temperamentu, veku, skúseností...

Čo vyvoláva stres u vás? Môžete to zistiť nasledujúcim spôsobom: napíšte záznam všetkého, čo vám **prekáža, vadí, chýba, nepáči sa, neseďí, ruší, unavuje**, atď. Potom každý bod záznamu ohodnotte známkou od 1 do 10 takto: keď udalosť vyvolá u Vás len ľahší, nepríjemný pocit - je to „1“. Keď pri vzniku nejakej udalosti kričíte a trháte na sebe, (alebo na ňom), vlasy - to je „10“. Stupeň záťaže každej udalosti sa pohybuje v rozmedzí od 1 do 10. **Hodnotiteľ ste len Vy, volať pomocníkov je prísne zakázané!** Všetky udalosti s rovnakou známkou dajte do jednej skupiny, potom v rámci skupiny si vyznačte hierarchické poradie, ako rebríček.

Význam vlastného rebríčka stresových faktorov je na nezaplatenie: **keď vieš o „anatómii“ nejakého problému, tak sa s tým problémom nestotožníš a môžeš ním aktívne manipulovať**. To znamená - ty sa uvoľníš od tohto problému: po prvé, vieš ako na teba účinkuje každá udalosť, po druhé, keď vieš o tom - môžeš sa pripraviť, aby si jej nepodľahla a tým zmenšila jej účinok.

## A ČO ĎALEJ?

Nabudúce porozprávame o tom,

- ako sa chovať v prípadoch nevyhnutnej stresovej situácie
- ako sa „znovu zrodiť“ po nadmernom strese a nabudúce ho kontrolovať
- ako je možné získať pomoc v prípade potreby
- a o nás, ženách



**Už sa teším. Dovidenia. Tetyana**