



Karásková Tetyana, PhDr. *Inštitút Regenerácie Človeka, Žilina*

## KE 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 vyhodíť stres zo svojho života! Udujete sa? Predpokladám, že čítate tento článok len pre to, že sa ho chcete zbaviť stresom vyvolaním jeho 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 ťiaha na nás doma, v práci, pri práci, aj počas tehotnosti, ale aj keď nemáme deti) žena prežíva stres počas menopauzy, stres ju neopustí ani keď je osamelá!!! Pretože my, ženy, naprogramované na stres, a môže byť aj preto ho známe oveľa lepšie, než silnejšia polovica ľudstva

Čím sa odlišuje stres \*prospešný od stresu nadmerného, takého, ktorému nič nájde organizmus a odovzdá ho na milosť náhodným spôsobom a psychickým faktorom?

Tak zvaný „prospešný“ stres to je primeraný a pre nás nevyhnutne potrebný stres, pretože jeho výskok vyvoláva len pozitívne zmeny (aktívne) (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 nie o absolútne odlišný) primeraný stres, obzvlášť dlhodobý, to je náš protivník a vrah) on vysáva z nás energiu, emocionálne nás ničí a demoluje našu prirodzenú obrannú schopnosť vo veľkom radu negatívnych spôsobov a psychosomatických faktorov

Takže, ak chceme dosiahnuť vyrovnanosť a rozumnejší balans v našom živote, musíme poznať a vedieť nasledujúce)

- ako rozoznať nadmerný stres
- ako okamžite eliminovať stres v určitých prípadoch
- ako rozpoznať svoje vlastné osobné aktívne stresy a zemiť ich (sledky)
- ako sa „ovládať“ v prípadoch nevyhnutného stresového situácie
- ako sa „znovuzrodiť“ po neprimeranom strese a náhodne kontrolovať
- kde je možná získať pomoc v prípade potreby

+, -. /T0. /1

Nebudem tento pojem prive-a vysvet-ova # :en sa spolu pozrieme na to, o sa s nami deje, ke/ sme v strese# ; a ve-mi krátky as v na4om or2anizme vznikaj% tak"to zmeny)

- st%pa potreba kyslíka
- zr! h-uje sa pulz
- napínaj% sa svaly a za íname sa poti
- st%pa tlak
- produkuje sa nadbytok adrenalínu

Tieto stresov" zmeny s% typi k" pre v4etk! h -udí, ale v prípade neprimeran"ho stresu produkovanie nadbytku adrenalínu má pre nás, ženy, zvlá4tny v!znam) \$m via" adrenalín sa produkuje v na4ej krvi, t\$m mene% produkujeme pre nás ve-mi d(ležit& žensk& #orm2ny# \$ko v!sledok 6 máme zv!4en! predpoklad na poru hy men4trua n"ho yklu, neplodnos , potraty, pred asn" starnutie, poru hy látkovej v!meny, ne2atívne em< ie### a dlhodob! stres# 3r # sa zamkol4

53, 0, 6, 6N57 N589. ON: /T0. /1

, byvke nadmern! stres nás ovláda pomaly, poti hu a ve-mi zákerne# \$ni si nemusíme uvedomi , že už ná4 or2anizmus jeho vplyvom trpí# =no, v4imli ste si, že vás astej4ie bolí hlava a že v poslednom období ažko zaspávate, a ob as vám vy ítaj%, že máte znížen! pra ovn! v!kon, alebo ste \*pre itlivelá+ a nerv<zna#

8á4 probl"m je v tom, že nepripisujeme tento stav v!sledkom nadmern"ho stresu, a preto sa aj nesnažíme nie o podnikn% # 7akže urobte dva men4ie testy) prv! 3 tu a teraz, a druh! 3 potom, po as bežn"ho d>a#

Test 4; < pre ítajte nasleduj% i zoznam a dešinujte ak" sympt<my patria vám 'd&ležit" s% len tie, ktor" sa vyskytujú pravidelne, alebo maj% tenden iu k nárastu intenzity alebo 5rekven ii(#

; 4tab =ka > 'yzi"k& sympt2my

<ul style="list-style-type: none"><li>• 1olesti hlavy</li><li>• ; v!4ená %nava o í</li><li>• ?navite-nos</li><li>• @ysok! krvn! tlak</li><li>• asto pla ete</li><li>• Prejedanie</li><li>• 1olesti svalov</li><li>• 1olesti v hrudníku</li><li>• 8e hutenstvo</li><li>• 1%4enie srd a</li><li>• @yskytuje sa potreba alkoholu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anava pri hodení</li><li>• ; ávraty alebo po it na zvrá anie</li><li>• Be, uálne probl"my</li><li>• @e-a 5aj íte</li><li>• Cažkosti s d! haním</li><li>• *8o n" mory+</li><li>• 8espavos</li><li>• Poru hy trávenia</li><li>• 1olesti žal%dka</li><li>• Dna ka</li><li>• ; áp ha</li></ul>
---	--

4tab =ka > ment)lne a emo n& sympt2my

<ul style="list-style-type: none"><li>• 8ervozita</li><li>• Panikárenie</li><li>• Po it ne%spe hu a prepadnutia</li><li>• ; lá kon entrá ia</li><li>• Btra hy '5&lt;bie(</li><li>• ; nížen! pra ovn! v!kon</li><li>• Btra h z bud% nosti</li><li>• 8ízke seba hodnotenie</li><li>• 8es hopnos sa rozhodn%</li><li>• Po it, že vás nem&amp;žu po hopi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 8epokojnos</li><li>• \$patia</li><li>• ; lá pamE</li><li>• Pre itlivelos</li><li>• ; v! 4ená podráždenos</li><li>• Cažkosti s komuniká iou</li><li>• 8es hopnos adekvátneho prejavu itov</li><li>• Po it viny za minulos</li><li>• Btrata zmyslu pre humor</li><li>• Potla en! hnev</li></ul>
--	---

@ozorÁ @ prípade že vám patrí pE a via sympt<mov z každej tabu-ky, máte vysok% pravdepodobnos zá aže nadmern! m stresom# @ takom prípade urobte test #F#

Test 4?< jeden raz denne po as siedmy h bežn! h dní pok%ste sa zastavi a ohodnoti vá4 momentálny stav na prítomnos nasleduj% i h varovn! h si2nálov )

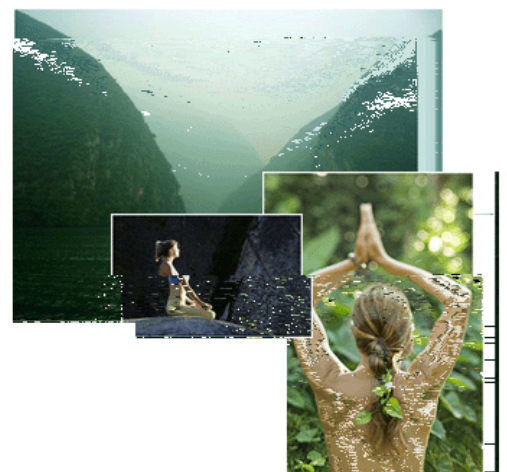
- 8emáte stisnut" zuby?
- 8emáte b%4enie v spánko h?
- 8emáte bolesti v ramená h?
- 8ie ste za hm%rená?
- 8ie ste podráždená, nahnevaná alebo roz %lená?

@ozorÁ @ prípade že ste každ! de> mali aspo> jednu kladn% odpove/, znamená to, že vo va4om živote e, istuje ve-ká dávka nadmern"ho stresu#

53, , 359ŽBT. .CB9BN, D57 N589. ON: /TO. /1

@ri prvej príležitosti doprajte si pár vo-n! h min%t# Postavte sa, natiahnite sa, potom vyrovnajte hrbát, ale nenapínajte ho# ?robte nako-ko krát hore3dole pohyby ramenami a zastavte saĎ va4e ramena maj% by uvo-nen" a poklesnut" 'nie vystr en" k u4iam(# Potom pár krát otvorte a zatvorte %sta 'zazívajte( 3 pre uvo-nenie spánkov a e-ustí# ; atvorte o i a urobte dva hlbok" nády hyHv!dy hy 6 zapl>ajte pri tom p-% a smerom od dia5ra2my 'bráni e( do hornej asti hrudn"ho ko4a#

\$j ke/ teraz nemáte as na ni in", aj toto málo sta í pre uvo-nenie a rela,# 9krem toho, m&žete si by stoper entne istá, že e4te stále prítomn! stres vám už neu4kodí#



Ľhne/ alebo pri prvej príležitosti pok%ste sa vyzna v om je prí ina vá4ho napEtia) e, istuje nie o \*hlavn"+, alebo vám nedá pokoj množstvo men4í h \*podráždení+# Ľkrem toho, mali by ste vedie , že nadmern! stres m&žu vyvola nie len nepriazniv", ale aj priazniv" okolnosti# 8apříklad, vysnívan" pres ahovanie, dovolenka v neobvyklom prostredí, svadba, ve-k! sviatok, ktor! vyžaduje od nás ve-a prá e a povinností, at/# Pri om stres2"nne 5aktory u každ"ho z nás s% individuálne, svoje# ;áleží to od na4ej osobnej hist<rie, od vz ahu k životu, od temperamentu, veku, sk%seností###

o vyvoláva stres u vás? J&žete to zisti nasleduj% im sp&sobom) napí4te záznam v4etk"ho, o vám prek)ža, vad\$, "#ýba, nep) i sa, neseď\$, r š\$, nav %e, at/# Potom každ! bod záznamu ohodno te známkou od K do KL takto) ke/ udalos vyvolá u @ás len -ah4í, neprijemnl po it 3 je to \*K+# Me/ pri vzniku nejakej udalosti kri íte a trháte na sebe, 'alebo na >om(, vlasy 3 to je \*KL+# Btupe> zá aže každej udalosti sa pohybuje v rozmedzí od K do KL# Jodnotite= ste len Dy, vola pomo"n\$kov %e pr\$sne zak)zan&A @4etky udalosti s rovnakou známkou dajte do jednej skupiny, potom v rám i skupiny si vyzna te hierar hi k" poradie, ako rebrí ek#

@!znam vlastn"ho rebrí ka stresov! h 5aktorov je na nezaplatenie) keK vieš o „anat2mii“ ne%ak&#o probl&m , tak sa s tým probl&mom nestotožnšš a m(žeš n\$m akt\$ve manip lova # 7o znamená 3 ty sa uvo-ní4 od tohto probl"mu) po prv", vie4 ako na teba % inkuje každá udalos , po druh", ke/ vie4 o tom 6 m&že4 sa pripraví , aby si %e% nepod=a#la a tým zmenšila %e% \* inok4

## 5 +, L5C. -1

8abud% e porozprávame o tom,

- ako sa "#ova v pr\$padu"# nevy#n tne% stresove% sit )"ie
- ako sa „znov zrodi “ po nadmernom strese a nab d\*"e #o kontrolova
- ako %e možn& z\$ska pomo" v pr\$padu potreby
- a o n)s, žen)"#



I ž sa tešm4 8ovidenia4 Tetyana