



Karásková Tetyana, PhD., Inštitút Regenerácie Človeka, Žilina

KEĎ ŽENA UŽ NEMÔŽE...- 2

(ako sa chovať v prípadoch nevyhnutnej stresovej situácie)

SME - LUDIA. A to znamená že všetci SME - podľa vzoru a podoby BOŽEJ.

Podobáme sa jeden druhému? Áno!

Rovnaká anatomia, podobná mentalita („homo modernikus“)...

Sme odlišní? Ale áno: dve(?) pohlavia, štyri druhy temperamentu, štyri(?) krvné skupiny, šestnásť tipov informačného metabolizmu,...

Tak isto aj stresogénne faktory pre každého z nás sú rovnaké - záleží to od našej podobnosti. Sú tiež ale aj naše individuálne, osobné. Záleží to od našej histórie, od vzťahu k životu, od temperamentu, veku, skúseností...

ČO VYVOLÁVÁ STRES

V predošlom článku (viď „Vitalita“, č. 10, čl. „Prospešnosť a skaza stresu“) sme spolu s vami dostatočne detailne rozoberali spôsob zisťovania vašich/našich **osobných akútnych** faktorov nadmerného stresu.

Ale čo ešte bezpodmienečne vyvoláva stres u **VÁS**, moja milá kamarátka, a to znamená u všetkých **NÁS**, ctihodných „feminus modernikus“?

Vždy sú to nasledujúce udalosti:

- Prijatie/výber akéhokoľvek- t.j. každého **uvedomelého** (neautomatického) riešenia
- Práca v zamestnaní alebo vlastné podnikanie (živnosť)
- Rebríček ženskej fyziológie (stúpanie po rebríčku a pretrvanie na každom jeho stupni)
- Tehotenstvo a pôrod
- Smutný koniec tehotenstva
- Šťastný koniec tehotenstva
- Materstvo
- Keď je žena bez muža
- Keď je žena s mužom
- Opatrovanie starších alebo chorých blízkych
- a ďalšie iné...

Vravíte, že sú to bežné životné udalosti, bez ktorých nič neexistuje?

Máte pravdu - sme Ženy, aj preto sme prišli sem - na planétu Zem, do nášho terajšieho života, aby sme zaistili a zabezpečili jeho existenciu, úplnosť, harmóniu, evolúciu a rozvoj. Bez nás to nejde...

Preto sme MY - ŽENY biologicky naprogramované na stres. Aj znášame ho oveľa lepšie, než silnejšia polovica ľudstva. Ale ...

Ale prosím vás, nezabudnite, že tu hovorím len o nadmernom (zlom) strese. Preto sa pokúsme spolu ohodnotiť, nakoľko v týchto vyššie uvedených udalostiach skutočne podliehame nadmernému stresu.

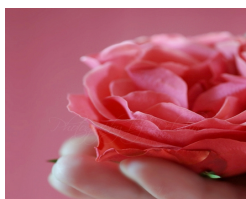
NAKOĽKO SME ZRANITELNÉ

Predovšetkým sa pozrieme, aké osobnosti podliehajú „zlému“ stresu viac než ostatné.

Pozorne si prečítajte nižšie uvedený zoznam vyjadrení a označte to, čo patrí vám:

- Vždy musím niečo robiť; a keď sedím a nič nerobím, cítim sa byť lenivá
- Mám rada čistotnosť a poriadok
- Neznášam kritiku a sama nekritizujem ostatných
- Nemám rada vyrušenia (zmeny) z obvyklého poriadku vecí
- Je pre mňa ťažko odmietnuť prosbu (je mi ťažko povedať „nie“, keď ma o niečo prosia)
- Som osobnosť, ktorá je tvrdo zameraná na cieľ
- Keď so mnou nesúhlasia, to „vyskočím z kože“
- Dost' rýchlo ma všetko znudí
- Obvykle dávam prednosť iným ľuďom pred sebou (napr. keď idem cez dvere, atď. ...)
- Nadávam si, keď vidím svoje nedostatky
- Mám málo možností pre svoje vlastné prežívanie života
- Keď sa mi niečo nedarí, som našťvaná a/alebo sa hnevám
- Ťažko vyjadrujem svoje pocity
- Starám sa o „maličkosti“ tak isto (nie menej), ako sa starám aj o „dôležité veci“

Keď ste súhlasili so šiestimi, alebo viac položkami zoznamu, patríte k veľkej skupine ľudí, pre akých **každý stres je nadmerný, „zlý“**. Takže pre váš život (skutočne „**ide o život!**“) je potrebné bežne, cca každý deň, používať nižšie uvedené obranné protistresové metódy.



Každá žena vedie svoj individuálny spôsob života. Takže je smiešne očakávať, že niektorá z vás bude schopná vykonať všetky moje odporúčenia. Ani to nečakám. Len si prosím, prečítajte všetko, vyskúšajte na vlastnej koži maximum (ako sa dá) z toho, a vyberte si to, čo vám najviac sedí pre váš každodenný život.

AKO SA CHOVAŤ V PRÍPADOCH NEVYHNUTNEJ STRESOVEJ SITUÁCIE (poradenstvo od „A“ do „...“)

V prípade nevyhnutnej stresovej situácie v bežnom živote veľmi odporúčam nižšie uvedené:

A. „Vymetajúce dýchanie“.

Jeden alebo viackrát denne sa zastavte na jednu až päť minút. Spomeňte si na tie udalosti a/alebo osobnosti, aké vás rozrušili, vyvolali pocit neistoty, strachu, hnevu, závidi, agresie, výčitiek svedomia, atď. ... , (ďalej „negatívne udalosti“ a/alebo „negatívne osobnosti“)

Zatvorte oči. Hlboko sa nadýchnite. Pri nádychu pohybujte hlavou od pravého pleca doľava po ľavé plece, pri výdychu - pohybujte hlavou doprava späť od ľavého pleca po pravé plece. Potom zadržte dych a počas

dýchacej pauzy opäť doľava a doprava. Stále udržiajte vo svojom vedomí obraz dotyčnej „negatívnej udalosti/osobnosti“. Počas výdychu si predstavte, že vymetáte svojim výdychom ako metlou (alebo veľkým vejárom) všetko, čo vám nesedí v tejto udalosti/osobnosti. Urobte to niekoľko krát za sebou.

Výsledok takéhoto dýchania, keď ho skutočne správne urobíte, vás môže veľmi príjemne prekvapiť. Je to vyskúšaný a overený spôsob, ako sa prestať stresovať pri ďalších kontaktoch s touto „pre vás negatívnou osobnosťou“, alebo tou istou opakujúcou sa nevyhnutnou „stresogennou situáciou“.

B. Uvoľnenie (relax) pred spánkom.

Deň sa skončil... Všetky povinnosti „aj manželské“ už máte za sebou. Polovica z nás zaspáva momentálne, bez žiadneho umelého relaxu. Únava je únava... Ale zákerný nadmerný stres „nespí“ a pomaly nás ničí. Pre elimináciu pôsobenia výsledkov stresu veľmi odporúčam pred alebo počas zaspávania urobiť nasledujúce:

- Zo všetkých síl napnite svaly rúk a nôh, a potom na maxime pocitov napätia uvoľnite všetky svaly naraz. Opakujte tri krát, nie viac. Okamžite pocítite super uvoľnenie celého tela.
- Vaše telo je uvoľnené. Teraz vám pomôžem uvoľniť dvojicu „vedomia s podvedomím“:



„...Ležíte na teplom žltom piesku...“.

Uvidíte to a pocítíte to!

„...Nad vami je spokojné, čisté, modré nebo...Vy oddychujete...“

Uvidíte to a pocítíte to!

„...V spokojnom, čistom, modrom nebi plavne letí biely vták. Zdvíhate sa a letíte k nemu... Letíte spolu s ním...“

Vy ste ten biely vták... „ **Uvidíte to a pocítíte to!**

„Vy letíte v spokojnom, čistom, modrom nebi, pod Vami spokojne, čisté, modré more. Vy ste voľní, šťastní a oslobodení...“ **Uvidíte to a pocítíte to!**

Obvykle uprostred „lietania“ už tvrdo spíme, a naša dvojica „vedomia s podvedomím“ veselo regeneruje a odbúrava zostatky „zlého“ stresu .

C. Kreatívna vizualizácia.

Kreatívna vizualizácia - to je spojenie predstavivosti a príjemných myšlienok. Niečo podobné riadenému spánku, kde si kreslíte obrazy takej budúcnosti, akú chcete mať, a prežívate ju so všetkými detailmi.

Nie sú to prázdne nádeje, je to oveľa viac - je to skutočný čin. Je to programovanie svojho podvedomia, svojho mozgu na pozitívny výsledok. „Virtuálne“ skúšate svoju úspešnú rolu vo vami vybranej budúcnosti a stotožňujete sa s ňou.

Vďaka kreatívnej vizualizácii mozog „chytá“ tieto pozitívne myšlienky a nepustí ich, až do ich uskutočnenia. Mimochodom, takým istým spôsobom sa programujeme aj na nezdar - čoho sa bojím, to aj mám - pretože naše obavy a strachy si privolávame veľmi viditeľným a kreatívnym spôsobom.



Takže je najvyšší čas začať s pozitívnym seba programovaním. Na toto je potrebné len pár minút denne, ale treba to robiť každý deň nie menej než tri týždne (je v tom zotrvačnosť našej psychiky).

D. Užívanie vitamínov

Aj keby ste sa akokoľvek snažili, je veľmi ťažko zhodnotiť, koľko vitamínov a stopových prvkov pre svoj organizmus získavate v jedle.

Momentálny stav potravín je veľmi vzdialený od toho, čo skutočne potrebuje náš organizmus. Môže za to súčasný poľnohospodársky spôsob výroby potravín, jalová zem, kyslé dažde... Ale prísun potrebných stavebných látok je nevyhnutným prostriedkom pre prevenciu vzniku a elimináciu následkov nadbytočného stresu.

Ponúkam vám menší test na zistenie dostatku potrebných stavebných materiálov pre náš organizmus:

- Je vaša pokožka suchá a „šúpe sa“?
- Sú vaše vlasy matné a suché, alebo mastné s lupinami, lámavé, rozštiepené?
- „Kvitnú vám nechty“?
- Máte v ústnej dutine podráždenú sliznicu, vyrážky, pluzgieriky, červený jazyk, ľudovo povedanú „žabu“?
- Krvácajú vám d'asná?
- Pokožka vedľa nosa a v kútikoch úst sa stala suchou a citlivou?
- Lahko sa vám tvoria modriny?
- Mávate občas zimnicu?
- Pociťujete zníženú výkonnosť?

Keď je u vás prítomný čo i len jeden príznak, jednoznačne potrebujete prísun minerálov a stopových prvkov, najlepšie vo forme multivitamínov. V lekárňach je dostatočný výber takých, ktoré pochádzajú z nášho životného priestoru - tie náš organizmus najlepšie využije.

ĎALEJ:

Nabudúce sa porozprávame o tom,

- ako sa „znovu zrodiť“ po nadmernom strese
- ako je možné získať pomoc v prípade potreby
- a ešte niečo o nás, ženách



Už sa teším. Dovidenia. Tetyana