

BRIAN L. WEISS

uvolnění
stresu,
dosažení
vnitřního
klidu

Od nepohody k nalezení vnitřního míru

Brian L. Weiss

Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu





Od tohoto autora již vyšlo

Mnoho životů, mnoho Mistrů

Poselství Mistrů

Jedna duše, mnoho těl

Jen láska je skutečná

Minulými životy k uzdravení

Zázraky se dějí

Meditace

Zrcadla času

Brian L. Weiss

Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu

Od nepohody k nalezení vnitřního míru

Přeložila Drahomíra Michnová





Autor téhle knihy nabízí pouze názory a rady, nikoli medicínská řešení. Žádnou techniku či postup v téhle knize rozhodně nepředepisuje jako léčbu závažných zdravotních problémů a v takovém případě vždy radí konzultaci s odborníkem. Jediným autorovým záměrem je nabídnout obecné informace a odpovědi na otázky, které mohou přispět k celkové emocionální i duchovní spokojenosti. Za způsob, jakým s informacemi nabídnutými v téhle knize naložíte nebo do jaké akce se pustíte, nenesou autor ani vydavatel žádnou odpovědnost.

Copyright © 2003 by Weiss Family Limited Partnership LLLP
Translation © Drahomíra Michnová, 2014
Czech edition © Metafora, 2014

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-783-2 (PDF)

Obsah

Kapitola 1:	Podstata stresu	7
Kapitola 2:	Příčiny stresu	13
Kapitola 3:	Známky a příznaky stresu	19
Kapitola 4:	Stres a nemoci	25
Kapitola 5:	Posttraumatická stresová porucha	29
Kapitola 6:	Několik klinických případů	37
Kapitola 7:	Stres a trápení	45
Kapitola 8:	Stres a duchovnost	51
Kapitola 9:	Tři metody ke snížení stresu	55
Kapitola 10:	Práce s nahrávkou	67
Proti stresové CD: Přepis nahrávky		71





Podstata STRESU

Stres se zdá nevyhnutelný a všudypřítomný. Ať se podíváme kamkoli, všude se vyskytují potenciální zdroje stresu, připravené oloupit nás o naši radost a poškodit nám zdraví.

Složitost moderního života celkovou úroveň stresu a napětí značně zvýšila. Televizní programy se svým čtyřicetihodinovým zpravodajstvím a také internet nám umožňují dozvídat se o tragédiích a pohromách během pár okamžiků od chvíle, kdy nastanou, bez ohledu na to, ve které části světa se přihodí. Pokrok v dopravních a komunikačních tech-

nologiích umožnil v našem životním i pracovním prostředí větší mobilitu. Rozvětvené rodiny se s přemístěním pracovních příležitostí rozpadly, ale doba cestování se zkrátila. Je tu iluze zeměpisné blízkosti, ale rodiče a prarodiče nejsou ve skutečnosti tak blízko a schopni pomoci, pokud musejí na návštěvu dlouze cestovat. Ještě před několika desetiletími i rozvětvené rodiny žily ve stejném městě a jejich členové si byli vzájemně k dispozici, když bylo potřeba pomoci a podpory.

Nyní existuje více rodin s osamělým rodičem, což je stresová situace, která se postupným mizením někdejšího modelu rozvětvených rodin zhoršuje. Hrozivý termín *víceúlohové zpracování* se týká přetížení, jemuž denně čelíme. Informační technologie nikdy nespí, důkazem čehož jsou mobilní telefony, e-mail, okamžité rozesílání zpráv, pípátka a další elektronické kanály. Nemůžeme uniknout. Už není žádná „doba nečinnosti“. Naše podpůrné systémy jsou narušovány a my si připadáme zahlceni.

Také technický pokrok ve vedení válek a výrobě zbraní hromadného ničení zvyšují hladinu našeho neklidu. A k narůstá-

ní stresu taktéž přispívají některé negativní dopady dalších moderních forem technologie, jako jsou jaderný odpad, globální oteplování a otrávené životní prostředí. Čím se svět stává složitějším, tím víc začínáme být stresovaní. Náš duchovní vývoj a schopnost zlepšovat svou zdravou homeostázi a rovnováhu se jednoduše nevyvíjí stejně rychlým tempem jako tyto technologické stresory.

Jedním z účinků těchto změn je posun podstaty a modelu událostí vyvolávajících stres. Nyní jsme mnohem pravidelněji vystaveni trvalému nebo chronickému stresu. Když jsou stresory relativně akutní, ale nepravidelné, mají naše těla možnost očistit se od stresových hormonů a vrátit se do původního nebo normálního stavu. Pokud jsou ale stresové faktory tak pravidelné a tak všudypřítomné, jako je tomu v našem moderním světě, nemají naše těla dost času, aby škodlivé fyziologické účinky odvrátila. Stresovými hormony jsme tak zaplavováni neustále a platíme za to obrovskou fyzickou i psychickou daň.

Z těchto důvodů je životně důležité naučit se rychle snížit hladinu stresu, jak fyzicky, tak duševně, abychom si i ve svě-

tě, který nás drtí stále víc, zachovali zdraví. Postupy, kterým se z téhle knížky naučíte, a protistresová nahrávka na příloženém CD by vám v tom mohly pomoci.



Stres pramení z psychických a fyzických reakcí na možnou změnu v našem prostředí. Naše mysl reaguje znepokojením, obavou či strachem. Naše tělo odpovídá zase vylučováním stresových látek a hormonů.

Fyziologický stresový okruh, který existoval už u primitivních lidí jako mechanismus k zajištění přežití našeho biologického druhu a který byl geneticky vylepšován po mnoho tisíc let, byl vyvinut pro krátkodobě působící stresory. Zaznamenáme-li nebezpečí, oblast hypothalamu v našem mozku reaguje uvolněním CRH (hormonu uvolňujícího kortikotropin), který aktivuje hypofýzu k uvolnění ACTH (adrenokortikotropinu) čili hormonu, jenž dává nadledvin-

kám pokyn, aby uvolnily tři doplňkové hormony: epinefrin (adrenalin), norepinefrin (noradrenalin) a kortizol (glukokortikoid).

Epinefrin a norepinefrin zvyšují krevní tlak a srdeční tep, odvádějí krev z gastrointestinální soustavy do svalů a zkracují dobu reakce. Kortizol uvolňuje glukózu (cukr) z fyziologické zásobárny, aby neprodleně dodal tělu palivo. Kortizol také zabraňuje zánětu v místě potenciálního zranění. Celý okruh chemické a hormonální sekrece je známý jako HPA osa.

Skutečná nebo pomyslná hrozba aktivuje HPA osu a my se přesuneme do modu aktivujícího odezvu. Jsme připraveni bojovat, nebo utéct, podle povahy nebezpečí. Dech se nám zrychluje, srdce rychle buší a naše mysl se stává aktivní a soustředěnou současně. Svaly, které obdrží zvýšenou zásobu krve a paliva, jsou připraveny k okamžité reakci. Zvyšuje se naše fyzická síla a mrštnost.

V tomto současném světě stres ze vztahů, finančních problémů, večerních zpráv, každodenního dojíždění nebo ze zaměstnání zdánlivě narůstá a zase slábne, ale jen zřídka

ustává úplně. Osa HPA je aktivována a ve skutečnosti nemá dobře definovaný koncový bod. Stresové chemikálie jsou vy-
lučovány nepřetržitě. Často ale nemůžeme ani bojovat, ani
utéct. Cítíme se lapení a bezmocní. Dlouhotrvající aktiva-
ce osy HPA zapříčiňuje chronické zhoubné fyzické i psy-
chické nemoci, jako jsou srdeční choroby, žaludeční vředy,
obezita, toxikománie, deprese, přetěžování imunitního
systému, a spoustu dalších problémů a neduhů. Snižování
stresu tedy jenom nezlepšuje kvalitu života, ale může nám
život doslova zachránit.

