

Andrea Dutková

 GRADA®

Jak vnímat stres

Průvodce pro vnitřní pohodu



Ráda bych tuto knihu věnovala všem lidem. Těm, kteří dosud nepochopili, ale i těm, kteří pochopili, že hlavně oni sami mají velký vliv na své zdraví.

Nejdůležitějším poselstvím této knihy je předat čtenáři důležité informace o odpočinku, stresu, duševní rovnováze, životě a vztazích, které bychom neměli ponechávat náhodě, neboť právě ty mohou v našem životě představovat významný stresor, ale zároveň patří mezi to nejcennější, co máme.

Děkuji všem moudrým lidem, které jsem poznala a díky nimž jsem lépe porozuměla sama sobě i druhým.

Děkuji této knížce, že mi připomněla, jak křehká je hranice mezi zdravím a nemocí a jak důležité je naslouchat svému vnitřnímu tichu. Jak důležité je najít si čas na odpočinek a chvíli nedělat nic, jen odpočívat.

Mé poděkování patří nakladatelství Grada za laskavou nabídku napsat knihu a trpělivost, díky níž mohla tato kniha vzniknout.

Děkuji fotografovi Jiřímu Primasovi, který mě do knihy vyfotil, Janu Svobodovi, mému dlouholetému průvodci životním moudrem, L. Lucké a S. Titlovi za pomoc s pochopením psychoanalýzy, vývojové psychologie a nevědomých přesvědčení a J. Drahotovi a M. Járovi, Honzovi Roubalovi a dalším existencialistům za profesionální i životní výcvik v Gestaltu.

Děkuji rodině, kamarádům a přátelům, kteří mě povzbuzovali, abych knihu napsala.

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Dutková, Andrea, 1966-

Jak vnímat stres : průvodce pro vnitřní pohodu / Andrea Dutková. -- Vydání 1.. -- Praha : Grada, 2023. -- 1 online zdroj. -- (Psychologie pro každého)

Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-6791-3 (online ; pdf)

* 159.913 * 613.86 * 612.064 * 159.923.2 * 159.97 * 616.89-008 * 613 * 171 * (0.062)

- stres (psychologie)
- stres (fyziologie)
- zvládání stresu
- sebepoznání
- duševní poruchy
- psychohygiéna
- zdravý životní styl
- životní problémy
- populárně-naučné publikace

159.9 - Psychologie [17]

Andrea Dutková

GRADA®

Jak vnímat stres

Průvodce pro vnitřní pohodu



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Andrea Dutková

JAK VNÍMAT STRES
Průvodce pro vnitřní pohodu

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8758. publikaci

Redakce a korektura Barbora Černá
Grafická úprava Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 144
Vydání 1., 2023

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2023
Cover Photo © vaeenma

ISBN 978-80-271-6792-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-6791-3 (pdf)
ISBN 978-80-271-2568-5 (print)

Obsah

| | |
|--|----|
| Předmluva aneb Být zdravý neleží vně nás, ale v nás | 9 |
| Duše a tělo | 11 |
| Stres | 13 |
| Fáze a průvodní symptomy | 14 |
| Přizpůsobivost | 15 |
| Únava a odpočinek | 16 |
| Úzkost | 18 |
| <i>Myšlenky</i> | 20 |
| Posttraumatická stresová porucha | 21 |
| Co dělat, když je stres příliš velký? | 22 |
| <i>Jak tedy projít náročným obdobím zvýšeného stresu?</i> | 22 |
| <i>Co pomáhá v boji proti stresu?</i> | 23 |
| <i>Pozitivní ventily</i> | 24 |
| Když jste v akutním stresu | 26 |
| <i>Zkuste meditaci</i> | 26 |
| <i>Mindfulness</i> | 27 |
| Život v 21. století | 29 |
| Mobil | 30 |
| Čas | 32 |
| Výkon | 33 |
| <i>Pracovní paměť</i> | 35 |
| <i>Vůle</i> | 36 |
| Citové pouto / attachment | 37 |
| Nevědomí | 44 |
| Vztahy | 45 |
| <i>Základy vztahů</i> | 47 |
| Láska | 49 |
| <i>Milovat bez podmínek</i> | 51 |
| Sebevědomí | 52 |

| | |
|--|----|
| City – důležitá lidská realita aneb nemusíte věřit všemu, co si myslíte. | 53 |
| Obranné mechanismy | 54 |
| Sexualita | 56 |
| Život | 59 |
| Existence | 62 |
| <i>Podmínky existence</i> | 62 |
| <i>Existencialismus</i> | 63 |
| Osamělost a samota | 65 |
| Jak si poradit s vnitřní prázdnotou | 67 |
| Nemějme strach | |
| být sami sebou | 69 |
| <i>Strach a štěstí</i> | 70 |
| <i>Rozhlédněte se</i> | 71 |
| <i>Svoboda</i> | 72 |
| <i>Odvaha</i> | 72 |
| Neurotik a jeho charakter | 73 |
| Když se osobnost nepovede aneb porucha osobnosti | 75 |
| Psychopat nebo porucha osobnosti | 76 |
| <i>Na cestách se sociálním dravcem</i> | 77 |
| Sebevražda | 83 |
| Manipulátoři a ti druzí aneb jak odhalit toxické lidi | 85 |
| Jak rozpoznat chování manipulátorů a toxických lidí | 86 |
| Pocit viny | 89 |
| Syndrom oběti a pomahačství | 91 |
| Workholismus aneb alkoholismus práce | 93 |
| <i>Dovolená jako možný stresor</i> | 93 |
| <i>Vánoce jako možný stresor</i> | 95 |

| | |
|--|-----|
| Radost | 99 |
| Dopaminová dráha | 99 |
| Nové a staré – cesta k novému začátku | 103 |
| Umění bezcílnosti | 104 |
| Víra a duch | 105 |
| Štěstí | 106 |
| <i>Štěstí meditace aneb Šikantaza</i> | 107 |
| Spánek | 109 |
| Pár rad pro nespavce: | 112 |
| Sny | 112 |
| Jídlo | 115 |
| Životní styl a úcta ke stáří | 117 |
| Drogy lidského těla | 119 |
| Duše se dorozumívá s tělem aneb psychosomatika | 120 |
| <i>Co nám sděluje nemoc aneb možné teorie</i> | 122 |
| A na závěr nemohu vynechat šamanismus | 125 |
| Měj se rád | 127 |
| Pozitivita | 128 |
| Očekávání | 129 |
| Co pomáhá mně | 129 |
| Co se mi v životě osvědčilo | 134 |
| Slovo závěrem | 139 |
| Zdroje | 141 |
| O autorce | 143 |

Předmluva aneb Být zdravý neleží vně nás, ale v nás

Stres je všudypřítomný a tato knížka chce být zamyšlením nad naším životem, nad prostředím, ve kterém žijeme, nad našimi návyky a pocitem časové tísně a nesoustředěnosti, kdy tyto pocity škodí našemu zdraví, a my bychom se měli naučit odpočívat, abychom si uchovali smysl pro podstatné věci života. Zabývá se všemi možnými tématy, která mohou souviset s tím, proč je člověk neustále online a stěžuje si na únavu. Chtěla by být manuálem pro všechny přepracované a naučit je, jak zahálet a udržovat si svěžest a zdravý rozum. Také vysvětluje, jak raný věk, citová vazba a nevědomí může souviset s naším životním pocitem, budoucími vztahy, láskou a přátelstvím.

Kniha se rovněž věnuje problematice manipulátorů a psychopatů, prožívání neurotické doby a neustálému zrychlování všech životních procesů.

Dotýká se též podstaty filozofie bytí a moderní technologické doby 21. století, života v komfortu a blahobytu, společnosti zaměřené na výkon, jejíž výsledkem mohou být pocity sebeodcizení, opuštěnosti a prázdnoty. Jak přežít v době počítačů bez antidepresiv? Jak nezačít den otevřením mobilu a e-mailů?

V knize popisují téma únavy, způsoby, jak odpočívat a jak celkově pečovat o sebe i svoje zdraví. Je doplněna řadou citátů, které se nějak vztahují k dané kapitole.

Kniha chce dovést čtenáře k uvědomění, že tělo je propojeno s duší, a když je duše dlouhodobě a opakovaně bolavá, vede to k nemoci. Člověk je holistická bytost a funguje v mnoha úrovních, které jsou v každém okamžiku dokonale synchronizované. Nejsme přece jen tělo nebo mozek: jsme také emoce, duše, duch a cílem je znovu nalézt propojení se sebou samým, se svým srdcem a mezi sebou navzájem.

Kvalita vnitřního prožitku života z dlouhodobého hlediska klesá a dnešní způsob života je plný fyzické či psychické bolesti, úzkosti, závislosti a vyčerpání.

Všichni sice víme, že musíme jednou zemřít, ale do té doby toho musíme co možná nejvíce zařídít.

Duše a tělo

*Ubohá duše, v hříšném těle vězíš,
tělesné pudy se v něm vzpurně sváří,
proč uvnitř zmíráš, hladovíš jak v cele,
tvůj zevnějšek však nádherou jen září?*

*K čemu ten lesk, když zajde v krátké době?
Proč pouhá schránka má tě tolik stát?
Pro radost červů, co ji pozřou v hrobě?
Pro ně se pachtíš? Jim chceš všechno dát?*

*Hled' z nouze těla udělat svou ctnost,
Čím ono schází, v tom zkus najít lék,
Pozemskou bídu vyměň za věčnost,*

*Bohatá uvnitř, chudá navenek.
Ze Smrti žij, co ze života žije,
Smrt Smrti navždy smrtelnost z nás smyje.*

WILIAM SHAKESPEARE, SONET 146
(PŘEKLAD M. HILSKÝ)

Duše

Co je to? Nikdo ji neviděl, ale všichni o ní mluví. Málokterý termín má tajemnější význam. Odkud přichází a kam zase mizí?

Duše není věc, ale kvalita či rozměr zakoušeného i nás samotných.

Každý člověk může se svou duší komunikovat a také by měl, ať už si pod tím představíme cokoli. A každý by měl vědět, že nemůže žít žádným jiným způsobem než „cestou péče o duši.“ Cílem této péče je kultivace duše ve smyslu bohatě rozvinutého života, propojeného se společností a přírodou, rodinou, národy a planetami.

Nepochopený filozof Epikuros řekl „není nikdy příliš brzy nebo pozdě starat se o blaho duše“ a naše odměna může spočívat v docela obyčejných věcech a ležet přímo před našima očima, například v podobě hvězd na temně modré obloze.

Péče o duši je neustálý proces a týká se jak malých detailů každodenního života, tak i velkých rozhodnutí a změn.

Síla duše je podmíněna zejména dědičností, inteligencí, pořádkem ve výživě, péčí o tělo. Tělo a duše se vzájemně ovlivňují a člověk jakožto jednotka těla a duše může odsunout nemoci duše do těla, zejména při potlačování problémů.

Duše je silové pole reakcí na vnitřní a vnější svět. K těmto reakcím patří například láska a nenávisť, důvěra a nedůvěra, víra a nevíra, odvaha a strach, pocit svobody a nutnosti. Jsou v nich vyjádřeny vztahy člověka k vnitřnímu a vnějšímu světu. Jsou-li tyto vztahy nedostatečné, neodpovídající, disharmonické, duše onemocní.

Tělo

Když něco nepoužíváš, ztratíš to.

EDWARD W. L. SMITH

Tělo je inteligentní průsečík vzájemného působení genetického základu a prožívání tělesného scénáře. Ten sestává ze všech povolení a zákazů týkajících se prožívání vlastního těla. Stavba těla je tedy výsledkem psychobiologické historie a současného způsobu života člověka.

Představme si, že stavba těla je formována životními zkušenostmi. Jedná se o nepřetržitý proces, během něhož se stavba těla neustále vyvíjí podle toho, jak na ni působí zkušenosti s fyzickým a sociálním světem. Ty části těla, které jsou užívány a vyživovány, se vyvíjejí ke svým genetickým limitům. A ty, které procvičovány a vyživovány nejsou, se plně nerozvíjejí a mohou atrofovat, onemocnět nebo dokonce zcela přestat fungovat.

Naše tělo onemocní, když něco nedokážeme psychicky zpracovat nebo často prožíváme negativní emoce. Varovné signály duše a různá emoční traumata však lidé často potlačují a ignorují, takže naše duše musí začít křičet, abychom ji vůbec vnímali. V příslušné emoční zóně pak vznikne blok a klinické symptomy.

Odstřižení se od svých pocitů, emocí, vnímání těla a jeho signálů je velký problém této doby.

Stres

Pokud má život tu moc vzít Ti něco, o čem sis myslel, že to nikdy neztratíš, musí mít také moc nahradit to něčím, o čem sis myslel, že to nikdy nezískáš.

NEZNÁMÝ AUTOR

Stres je slovo, které se vžilo a používá se v různých souvislostech. Jak mu tedy správně rozumět? Jedná se o prastarou reakci, která je vlastní všem živým organismům a je velmi důležitá pro zachování života. Přípravuje nás na útěk, útok nebo „zamrznutí“, tedy na přežití v krajně nepříznivých podmínkách. Pokud by mechanismus stresové reakce neexistoval, zahynuli bychom hned při první příležitosti.

Stres nemůžeme ze života odstranit, ale můžeme se s ním naučit správně zacházet. Stres vyvolává napětí a naopak. Nejde jednoznačně o negativní pojmy. Život potřebuje polaritu, což pro nás znamená nejvyšší bojové a skutečné napětí na jedné straně a tvořivé, zevnitř pramenící uvolnění na straně druhé. Co pracuje pro nás a proti nám souvisí s neurohumorální reakcí, především s parasympatiem a sympatiem, tedy se skutečností, zda jsme schopni silou vůle přepnout ze stavu řízeného sympatickým nervstvem do stavu řízeného parasympatickým nervstvem nazpět. Stres je automatická odpověď na prožívané nebezpečí. Tato reakce mobilizuje organismus k tomu, aby přežil. Například když se lekne nějakého zvuku nebo potkáme medvěda a jde nám tzv. o život, nastane poplachová fáze, které se účastní *sympaticus* neboli sympatický nervový systém a začne vyplavovat hormony adrenalin a noradrenalin. Tento systém uvede do pohybu svaly, srdce, zvýší se krevní tlak a spotřeba kyslíku.

Parasympaticus má na starosti spíše útlumové reakce, kdy je třeba přežít v krajně nepříznivých okolnostech, a ovlivňuje vyplavování hormonů jako například kortikoidy z nadledvinek.

Obě tyto fáze jsou nesmírně energeticky náročné pro metabolismus a imunitu a vedou k postupnému vyčerpávání a poškození organismu, zejména pokud působení stresorů trvá delší dobu.

Zkusme si každý z nás najít své stresory, tedy okolnosti, které nám mohou stres vyvolat. Může to být hluk od sousedů, televizní zprávy, leknutí, přepadení,

samota, izolace, pobyt introverta ve společnosti, a naopak extroverta bez společnosti. Může to být nedostatek času, peněz, vyhoření z práce, znučenost, mateřská dovolená, operace, těžká nemoc, chronická bolest, ztráta partnera, stěhování, šikana, dále káva, alkohol, drogy, apod.

V důsledku tohoto distresu se objevuje napětí. Může se jednat o napětí v oblasti krku, šíje, ramen, zad, v obličejí, v podobě sevřených čelistí a rtů, staženého žaludku, bušícího srdce či napětí ve svalech těla. K tomu se mohou přidat psychické projevy napětí, jako je strach, obavy a starosti, úzkost.

Každý můžeme pociťovat napětí v jiné části těla nebo i v kombinaci z výše uvedených oblastí.

Fáze a průvodní symptomy

I. Poplachová fáze stresu

Příprava na útěk nebo boj: napínají se svaly, mění se dýchání, dochází k hormonálním změnám, zhoršuje se trávení, oslabuje imunita, zhoršuje se soustředění a paměť. Jedná se o mobilizaci celého těla.

Poplachová reakce probíhá ve dvou stupních:

- pouze v mozku, kdy se dá ještě zastavit, například tím, že se na situaci člověk podívá z jiného úhlu;
- došlo už k aktivaci nadledvin, kdy je již obtížnější situaci zvládnout, neboť se uvolnily výše zmíněné hormony do krve a bývá nutná nějaká forma tělesné aktivity: procházka, běh, plavání, tanec apod.

II. Stadium rezistence

Problém se podařilo vyřešit a dochází k zotavení těla i psychiky. Zklidňuje se dýchání i další tělesné funkce a snižují se hladiny stresových hormonů. Bezprostředně po odeznění stresu se ovšem nedostává energie a je třeba si dopřát čas na obnovu sil.

III. Stadium vyčerpání

Pokud příčina stresu trvá příliš dlouho nebo se krátce po sobě objevilo více stresujících podnětů, dokážeme v režimu vysoké aktivity vydržet jen omezenou

dobu a žijeme tzv. „na dluh“. Při dlouhodobém stresu se snižuje tělesná i duševní odolnost a hovoříme o vyčerpání nebo syndromu vyhoření. Je to riskantní stadium, při němž se samozřejmě objevují i psychické změny, nejčastěji stavy smutku nebo úzkosti. Zhoršuje se imunita, duševní i tělesná výkonnost, schopnost komunikovat a pracovní výkonnost.

Stres mohou provázet následující symptomy:

Duševní rovina: neklid, úzkost, roztěkanost, nesoustředěnost a zhoršená paměť, poruchy spánku, kolísání nálad, podrážděnost, deprese, horší kontakt s realitou, egocentrismus, nerozhodnost, apatie, únava, bolestivost.

Tělesná rovina: bolesti svalů a zad, problémy s trávením, nechutenství nebo přejídání, bolesti břicha, plynatost, nutkání na močení či stolici, sexuální problémy, menstruační problémy, bolesti hlavy, bušení srdce, bolesti bez tělesné příčiny, oslabení imunitního systému, vyšší riziko nemocí a úrazů.

Mezilidské vztahy: skrytá nebo zjevná napětí v rodině, nedostatek času na druhé, neempatie, nedostatečná komunikace, zanedbávání dětí, neřešené problémy, odcizení, zvýšené riziko rozvodu.

Pracovní rovina: ztráta výkonnosti, pokles sebedůvěry a energie, apatie, zanedbávání povinností, problémy v týmové práci.

Přízpůsobivost

Dokud dýchám, doufám. – Dum spiro, spero.

MARCUS TULLIUS CICERO

Příroda zajistila, že každý živý organismus má úžasnou schopnost se přizpůsobit novým, nezvyklým i zátěžovým okolnostem, aby přežil. Člověk díky tomu přežije mnohé, ale bylo by chybou si myslet, že adaptace psychiky je bez hranic, že si člověk zvykne na všechno a že stačí jen čas, „který obrousí i ostrý břit“. Psychická odolnost je individuální a každý z nás má hranice, jež nemůže překročit.

Záleží tedy na individuální dispozici, genetickém nastavení, životním přístupu, výchově, vzdělání, psychické odolnosti a dalších faktorech.

To, co lidstvo pokládalo před řadou let za nemožné, je pro nás dnes nejen možné, ba dokonce samozřejmé. Prudký vývoj techniky přinesl nové komunikační možnosti od mobilu až po internet – i tomu jsme se dokázali přizpůsobit.

Člověk často přeceňuje své možnosti a může se dostávat na hranici svých psychických i fyzických sil. Poznává to například tak, že mu organismus začne selhávat a vypovídat službu. Takové psychické vyčerpání pak může začít nevinně zhoršenou soustředěností a výbavností paměti, chybnými úkony a pokračovat sarkasmem, cynismem, depresemi až vyhořením. Velice často si tohoto selhání všimne dříve okolí dotyčného než on sám a upozorní ho na to.

Ve chvíli, kdy je život člověka ohrožen, spouští se rezervní energie, vyplavují se endorfiny (taktéž nazývané jako „hormony štěstí“), které zajišťují že, po určité době, kdy jsme vystaveni velkému stresu, se dokážeme bránit a chránit svůj život.

Někteří lidé se v životě řídí heslem: „Co tě nezabije, to tě posílí.“ Náročné, stresové a nebezpečné situace vnímají jako stimul a jsou připraveni bojovat.

Někdy to však nestačí a lidé pak začnou užívat antidepresiva, jejichž spotřeba obecně v posledních letech velice stoupla.

V těžkých chvílích nám mohou velmi pomoci psychoterapie, ale také přátelé a známí, nebo dokonce i neznámí lidé. Důležité je nepodlehnout pocitu naprosté bezmoci, věřit, že existuje naděje, řešení a zmobilizovat vnitřní energii.

Když se člověk naučí adekvátně vnímat sám sebe a signály, které k němu jeho tělo vysílá, a naslouchat své duši, může svůj organismus zachránit a uzdravit.

Únava a odpočinek

Když si myslíme, že slyšíme, přestáváme naslouchat.

Když si myslíme, že vidíme, přestáváme se dívat.

Když si myslíme, že víme, přestáváme zkoumat.

NEZNÁMÝ AUTOR

Odpočinek je pro lidské tělo stejně důležitý jako potrava a voda. Když tělo odpočívá a zdánlivě nedělá vůbec nic, probíhají v něm náročné regenerační procesy, vylučují se odpadní látky, doplňují se zásoby enzymů, posiluje se imunitní systém a mozek dobíjí baterie, aby mohl poznávat, učit se, cítit, komunikovat – zkrátka žít. Přesto dnes moc odpočívat neumíme. Je to jednak proto, že nemáme na takové zbytečnosti čas a dále často ani nevíme, co to vlastně takový odpočinek je. Odpočinek se do dnešní doby zkrátka nehodí. Správný moderní člověk je aktivní, úspěšný a neustále online. Aktivita je jako neustále zapnutý motor, který běží na plný výkon. Pasivitu spíše přirovnáváme k věčnému odpočinku a spánek k malé smrti. A myšlenkám na smrt se každý živý tvor

snaží vyhnout. Stydíme se za to, že odpočíváme, protože se bojíme, že si o nás budou druzí myslet, že jsme líní. Naše tělo však při odpočinku neleží jen tak ladem, a kdykoli odpočíváme, regeneruje, abychom mohli žít a fungovat. Ukázkový manažer dnešní doby má svůj diář naplánovaný téměř na minuty a často to tak máme i my ostatní: víme, kdy pojedeme na dovolenou, kdy vstáváme a nejráději bychom si naplánovali i to, kdy onemocníme. Ztrácíme spontánnost, abychom zvyšovali výkon, a právě na výkonnosti naše společnost stojí. Bylo by hezké jít si lehnout ve chvíli, kdy se nám chce, nebo odjet na dovolenou, když se cítíme unavení. Ale to bohužel stále, alespoň u většiny zaměstnaných lidí nejde. Tzv. *gap year*, kdy si mohou zaměstnanci v rizikových povoláních vybrat až rok dovolené, aby se předešlo syndromu vyhoření, je stále velkou výjimkou.

V minulosti byl život, co se přirozené relaxace týče, mnohem přirozenější. Většina lidí pracovala na poli a v zemědělství a jejich pracovní a odpočinkový rytmus se řídil ročními obdobími. V létě bylo více práce a v zimě se více odpočívalo. Práce a odpočinek nebyly dvě naprosto oddělené části. Lidé trávili více času venku, kde hrálo roli přirozené světlo nebo počasí. Dnes trávíme většinu pracovní doby vsedě, což má za následek změnu anatomie hrudního koše. Dříve se lidé dívali více nahoru na nebe, kde jim slunce a hvězdy ukazovaly čas. Dnes se díváme většinu času dolů, například při práci u počítače, což souvisí se zkrácením vzdálenosti mezi krkem a hrudníkem.

Únavu známe všichni. Obvykle to bývá signál, že si máme odpočinout. Když je však únava vytrvalá a ovlivňuje náš každodenní život, měli bychom vědět, jak se s ní vypořádat.

Únava může vyvolávat různé pocity: u někoho jde spíše o tělesný vjem, u jiného dominuje psychické prožívání. Lidé často popisují únavu jako slabost, vyčerpanost, pocit nedostatku energie, ospalost, malátnost nebo nesoustředěnost. Mohou ji prožívat také jako pocity bolesti, podrážděnosti, frustrace a někdy jako horší nálady nebo úzkosti. Někteří lidé jsou schopni i přes velkou únavu provádět většinu aktivit. Jiní musí ulehnout a nevládnou ujít ani několik metrů.

Únavou bývají zasaženy všechny aspekty lidského života: naše počínání v práci, zapojení do společenského života i pobývání doma a fungování v domácnosti.

Na jaře můžeme hovořit o jarní únavě, v zimě zase o zimním spánku. Obecně je však únava důsledkem nadměrné tělesné či duševní námahy, nevyspání, projev dlouhodobého stresu, může být příznakem tělesné či duševní nemoci anebo důsledkem užívání tlumících léků či léků na různé nemoci.

Zjistilo se, že únava je častější ve vysoce rozvinutých západních zemích než v zemích rozvojových, a také to, že 10–30 % lidí si stěžuje na stálou únavu a vyčerpanost. Více postihuje ženy než muže. Důvodem může být stále přetrvávající

očekávání, že žena zastane bezchybně svou práci i péči o domácnost, což pro ni představuje několikanásobnou zátěž.

Ačkoli dlouhodobá únava postihuje okolo 25 % populace, jen asi 3 % splňují kritéria pro chronický únavový syndrom.

Únava může být spojena s určitými tělesnými příznaky, např. bolestmi hlavy, pocitem na zvracení, závratěmi, škrabáním v krku, bolestmi a pálením ve svalech, mravenčením v prstech, precitlivělostí na světlo a hluk. Dále se často objevují i psychické potíže, jako jsou problémy s koncentrací a pamětí či neschopnost vybavit si správná slova.

U někoho je více spojená s tělesným prožíváním, u jiného zase s psychickým, u někoho se projevují oba typy.

Lidé často přicházejí za lékaři s typickou stížností, že jsou unavení. Únava samozřejmě může být spojena s nemocemi, jako je cukrovka, infekční nemoci, nádorová a krevní onemocnění. Ale co když lékař nemůže najít žádnou fyzickou příčinu? Mnozí lidé se pak domnívají, že jejich únava nebere nikdo vážně. Dost často je pak takovým pacientům řečeno, že se nejedná o nic vážného a že je vše spojeno jen s psychikou. I když se však nejedná o nic fyzického, neznamená to, že pacient netrpí. Může se však jednat o utrpení duševní, které se promítá do těla, do každé jeho buňky.

Úzkost

Nejsou to věci samy, co nás znepokojuje, ale naše mínění o těchto věcech.

ΕΠΙΚΤΕΤΟΣ

Úzkost je reakce, která má biologický smysl, a základní stav lidské existence. Chrání nás, abychom přežili, a v běžných případech lze říci, že ji zažíváme všichni. Jde o projev zdravé psychiky. Jedná se o prapůvodní instinkt. Je to vlastně normální lidský pocit stejně jako vztek, radost, láska, smutek, zlost. Je to však také pocit stísněnosti, který nás dokáže svázat až k nehybnosti, zničit vztahy, způsobit závislost na alkoholu a jiných drogách, pokud naroste do obřích rozměrů. Skrývá v sobě tedy i varovný psychologický a sociální signál, který se objevuje vždy, když jsou události a situace vyhodnoceny jako nebezpečné, nekontrolovatelné a nejisté.

Úzkost může člověka ochromit v takovém smyslu, že nemůže například dojet metrem do práce, koupit si oběd, promluvit se sousedem, a je třeba vědět, že jde o nemoc, kterou je třeba léčit. Úzkost spouští poplašnou reakci těla a připravuje

je na boj, nebo útek. Bez dlouhého rozmýšlení začne srdce tlouct rychleji, zvyšuje se krevní tlak, svazuje se hrdlo, svírá hrud, zrychluje se dech a svaly se napínají, aby mohl člověk uniknout hrozícímu nebezpečí. Motivuje nás ke zvládnání reálných nebezpečí.

Její existenciální rozměr ukazuje, že ztratíme něco, co nám dává jistotu (zdraví, rodiče, materiální statky, nezávislost), že přijdeme o náklonnost těch, díky nimž dokážeme žít sebevědomě, nebo že selžeme, což se v naší společnosti orientované na výkon považuje za hřích.

Chorobná úzkost nevychází z „věcí samých“ nýbrž z našeho hodnocení situací a stavů. Úzkostná často nebývá situace sama o sobě, nýbrž to, co z ní vytváříme v myšlenkách.

Jednou z častých úzkostných poruch je agorafobie. „Agora“ ve staré řečtině znamená „veřejné místo“, „tržiště“ a agorafobie označuje „strach z volného prostřanství“.

Člověk trpící touto poruchou se trvale vyhýbá obávaným místům a situacím, lidským davům, veřejným místům, samostatnému cestování či cestám do vzdálených míst.

Objevují se klasické tělesné stresové příznaky, včetně toho, že jste velmi daleko a „nejste skutečně tady“, „jste mimo sebe“ (depersonalizace) nebo, že okolní svět a předměty se jeví být neskutečné (derealizace).

Zmírňuje ji doprovod blízké osoby, k níž chová nemocný důvěru.

Sigmund Freud popsal agorafobii jako následek panických záchvatů, kdy se dotyčný obává, že se mu záchvat přihodí za určitých okolností, a věří tedy tomu, že mu nemůže uniknout.

Když pak opustí prostředí, na které je zvyklý a v němž se cítí bezpečně, a nemá-li vedle sebe žádnou důvěrně známou osobu, jež by ho chránila, nevidí možnost úniku.

Základní pocit agorafobiků je: „Jsem v pasti.“ Přepadne je úzkost z toho, že jsou vydáni napospas úplně cizím lidem, ale zároveň i úleva, když je vůbec poblízkou někdo, kdo by jim mohl pomoci, kdyby bylo nejhůř.

Agorafobikové trpí nedostatkem kontroly nad situací. Mají úzkost z vlastního těla, resp. úzkost z toho, že nebudou schopni udržet pod kontrolou své tělesné a psychické symptomy.

Uklidňuje je například:

- mít v kabelce či kapse něco uklidňujícího, nějaký talisman;
- mít na mobilu uložena čísla tísňových linek;
- bonbony, láhev s pitím;
- vše podnikat jen s blízkými, např. s dětmi, partnerem; maminkou či psem na vodičku;

- neustále se snažit zorientovat, kde je nejbližší pohotovost, lékař;
- necestovat do cizích krajů;
- pro případ závratí nebo úzkosti z omdlení nosit nějakou pomůcku pro chůzi, deštník, vycházkovou hůl, kočárek, nákupní vozík, kufřík, součást zařízení místnosti jako výchozí bod.

Agorafobici se rádi uchylují k výmluvám, aby se vyhnuli obávaným situacím, jedná se o „lži z nouze“ typu: „bolí mě hlava,“, „myslím, že na mě něco leze“, „musím domů, mám ještě nějakou naléhavou práci“, „bez manžela tam nechci jít“.

Pokud není agorafobie úspěšně léčena, dochází až k omezení pohybu, které nemocnému opravdu komplikuje život.

Myšlenky

K myšlenkám patří neustálé plánování, pochyby, vzpomínky, úzkosti, strachy, jež nás vyčerpávají a odvádějí od přítomného okamžiku.

Myšlenky nám sice pomáhají řešit úkoly, pamatovat si různé věci, ale když se jimi zahltneme, jsme pořád uvězněni v tom, co bude nebo bylo, a neužijeme si přítomnost.

Jsmo často vystresovaní ze svých očekávání, která jsme si vytvořili ve své fantazii a podle toho také jednáme.

Naučte se říkat *ne*, najděte si správné přátele, řiďte se „Odysseovou strategií“: pokud chcete nalézt klid, musíte se sami svázat, abyste odolali nekonečným možnostem, kterými vás vábí zpěv Sirén.

Nerozčilujte se v dopravní zácpě nebo kalamitě a zkuste tuto situaci využít k vědomému dýchání, okysličíte si vnitřní orgány a zlepší se díky tomu i metabolismus, zároveň to pomáhá na hubnutí.

Podobný účinek mají i procházky, nordic walking nebo jogging, kdy by měli odpadnout jakékoli myšlenky spojené s výkonností. Chodit se dá bez jakýchkoli nároků, každý si může zvolit svoje tempo a následovat svůj vnitřní rytmus. Chůze je nevyčerpátný zdroj nápadů a inspirace. Mnohahodinové sezení za stolem je naopak skutečným jedem nejen pro náš krevní oběh, ale i pro naši kreativitu.

Rovněž se můžete pravidelně věnovat meditaci a mindfulness, díky nimž pro vás každý den bude příjemným zážitkem a všechno si více užijete.

Je dobré zjistit, co vás tak stresuje, dalo by se to přirovnat k detektivce a pátrání po pachateli. Všimneme si třeba, že máte stažený hrudník nebo že vás bolí bederní páteř anebo že skoro nedýcháte. V duchu si řekneme: „Aha, tak tohle se mi děje, je to prostě tak, bolí mě to a to. Co můžu udělat proto, aby to