

VZTAHY, VZTAHY, VZTAHY...

TOUŽÍME BÝT MILOVÁNI A MILOVAT. NĚKDY SE NÁM TO DAŘÍ, NĚKDY NÁM VZTAHY DAJÍ POŘÁDNĚ ZABRAT. **JAK NA TRVALÉ A HARMONICKÉ VZTAHY?**

Diecézní centrum pro rodinu nabízí několik podnětů na podporu dlouhotrvajících a harmonických vztahů.

Dnešní třináctý díl bychom věnovali stresu. Je totiž předvánoční čas a ten bývá často v rodinách spojen se stresem. Toužíme po krásně prožitém vánočním čase, ale stresují nás nákupy dárků, které jsou finančně náročné, předvánoční úklid a s ním spojená únava, návštěvy příbuzných, na které se musíme připravit, konec roku v práci, který je také náročný, a mnoho dalších věcí, které nám mohou vyvolat stres.

Ale, co to vlastně je stres?

Za prvé, stres je normální (fyziologická) reakce těla a mysli, když jsme vystaveni nebezpečí. Je tedy velmi důležitý, protože nám zachraňuje život. Jako ostatní savci, tak i my lidé jsme ji nejvíce potřebovali, když jsme žili v divočině... potřebovali jsme stres, abychom přežili tváří tvář divokým zvířatům. Dnes sice nejsme vystaveni útokům divokých zvířat, ale to neznamena, že nejsme v nebezpečí. Např.: představme si, že jdeme přes ulici po přechodu a najednou vidíme, jak kolem nás rychle projíždí auto. Díky stresové reakci uděláme obrovský skok o dva metry dozadu... je to velmi rychlá, automatická reakce, o které ani nemáme čas přemýšlet, ale právě tato reakce nám zachrání život. A teprve potom se ptáme sami sebe: „Jak se mi podařilo udělat tak velký skok...? Co se v tom okamžiku stalo v mém těle? Díky adrenalinu (hormon nadledvinek) se naše krev dostává do svalů – aby byly silné a rychlé. Krev se dostává do srdce, aby mohlo bít silněji a rychleji. Kde se tolik krve vzalo? Krev jde méně do žaludku, do střev, protože trávení je v té chvíli druhotné. Také se šetří v prokrvení části mozku, která uvažuje – protože uvažování ve chvíli ohrožení je jen ztrátou času. Také je méně zásobená kůže (v případě jejího zranění pak je menší krevní ztráta). Všechna krev musí být nasměrována do svalů, a to umožňuje mnohem silnější a rychlejší reakci. Z toho vyplývá, že stres je OBRANNÁ REAKCE. Poté, co bezprostřední ohrožení pominulo, nastupuje fáze odpočinku. Celé tělo vyžaduje doplnění energie a tím je relaxace – odpočinek po stresu.

Náš mozek může pracovat ve třech režimech:

1. „online“ - prožíváme stres, který je určen jen na několik sekund nebo minut
2. „off-line“ - nebezpečí pominulo a je fáze relaxace, regenerace, spánku a trávení
3. „stand-up“ - situace, kdybychom sice mohli relaxovat, ale protože se něčeho bojíme a prožíváme úzkost, zůstáváme rozrušení, nedokážeme relaxovat a dál vydáváme spoustu energie

Pokud jsou v našem životě přítomny všechny tři režimy mozku, je to v pořádku, ale pokud je přítomen pouze první a třetí, měli bychom se zamyslet nad tím, jak to změnit, jak se naučit lépe zvládat stres, protože jinak může dojít k VYČERPÁNÍ.

Můžeme dojít k závěru, že stres je pozitivní, pokud je REAKCÍ (je tedy krátký). Pokud stres ZŮSTANE STAVEM, což znamená, že z toho adrenalinového režimu se již nemohu dostat ven (poruchy spánku, nesoustředěnost, dušnost, svalová ztuhlost, bolesti hlavy a zad, zažívací potíže, nervozita, úzkost, opary, časté nachlazení apod), je potřeba to řešit!

Jak zvládat stres?

1. JEDNAT – VYKONÁVAT ČINNOST – nebýt nečinný vůči druhým ani vůči sobě.

2. STRES JE PŘÍTEL – v DOBĚ STRESU SRDCE BIJE RYCHLEJI, TEPNY SE ZUŽUJÍ A KREVNÍ TLAK STOUPÁ. To někdy můžeme vnímat jako nepříjemný pocit. Pokud si ve chvílích stresu řekneme: „děkuji ti srdce, že biješ rychleji, děkuji ti plíce, že dýcháš rychleji – děláte to, abych se zebe mohl/a vydat to nejlepší“, uděláme se stresu našeho spojence.
3. CVIČENÍ – používat svoje smysly – slyšet tlukot svého srdce, vidět krásu apod.
4. POHYB – stres nás připravuje na pohybovou akci – proto nesmí v našem životě chybět fyzická aktivita, sport apod.

Přeji vám, abyste v náročné předvánoční době dokázali také relaxovat a vnímat to, co vám říká vaše tělo i mysl. Příště si řekneme něco o reakci na stres, která vyvolává naše „zamrznutí“.

Požehnané Vánoce přeje Martina Fürstová – Diecézní centrum pro rodinu.