

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.

V tomto již 14. dílu pokračujeme s tématem o stresu. Tentokrát si zkusíme odpovědět na otázku: Jak zvládnou stres, abychom sami k sobě měli dobrý vztah.

Nejprve malé rozlišení, co je eustres a distres:

**Eustres** je dobrý stres, protože správná dávka stresu nás motivuje. To znamená, že míra stresu je přiměřená a pomáhá k dosažení cíle. Tak například: Pozitíí mám v práci náročnou poradu. I když mi to nikdo nenařídil, tak správná dávka stresu mě nutí svědomitě se na poradu připravit. Jakmile porada skončila, stres by měl pominout.

**Distres** je naopak přílišná dávka stresu. Místo toho, aby nám pomohl připravit se na výkon, tak nás distres paralyzuje. Jako například u atleta na olympijských hrách při závěrečném okamžiku ve skoku do výšky. Atlet se připravoval čtyři roky a je blízko k získání zlaté medaile. Ale tlak situace, kdy se na něj dívá celý svět, kdy jedním skokem musí rozhodnout, zda zlatou medaili získá nebo ne, způsobí, že při nadměrném tlaku nemusí být schopen skočit ani 1 m, zatímco v tréninku běžně skáče přes 2 m s lehkostí. Distres je tedy negativní, protože nám brání ve výkonu.

Kam může zasahovat stres?

Lidská bytost se skládá z tělesné, duševní, duchovní a sociální dimenze. To, co nás stresuje, může mít původ ve všech částech naší "bytosti".

1. Tělesné nebezpečí: např. rozružený pes, had, nebo zloděj. Jedná se tedy o fyzické nebezpečí, kterému můžeme nějakým způsobem čelit.
2. Nebezpečí z naší mentální dimenze. Např. zkouška ve škole, které je třeba čelit, starost o budoucnost, obtížná rodinná situace, dopravní zácpa, ekologická situace planety, odpovědnost atd. Takže jen myšlenka na problém, vyvolává v těle stejnou chemickou reakci, jako když potkám lva...
3. Nebezpečí v našem sociálním rozměru: můžeme se cítit osamoceni, nebo šikanováni, nebo se cítit nezařazení do skupiny, odstrčení na okraj společnosti... chemická reakce stresu je opět stejná, jako v předchozí situaci.
4. I v duchovním rozměru je to stejné: mohou to být pochybnosti o víře v Boha, období rozlišování, může to být duchovní bolest. I zde se chemicky děje to samé. Odpověď organismu na nebezpečí je vždy identická, bez ohledu na to, z které "části" naší bytosti ohrožení přichází. Reakcí je vždy **boj** nebo **útek**. Reakce je nespecifická, protože mozek nedokáže rozlišit, ze které části naší "bytosti" hrozba pochází, ale reakce je vždy stejná.

Existuje však ještě třetí možnost – **ztuhnutí, zmrznutí**. A to v případě, že ji náš nervový systém vyhodnotil jako nejlepší možnost. V životě se často ocitáme v situacích, kdy „zamrzáme“. Nejsme aktivní, naopak se můžeme ocitnout bez síly třeba i vstát z postele.

Co s tím? Pokud jsou příznaky stresu takové, že ovlivňují náš běžný život, je potřeba poradit se s odborníkem. Nemůžeme spoléhat pouze na své vlastní síly, protože je možná už nemáme. Pokud vnímáme slabší stres a dokážeme si ho přiznat, můžeme jej řešit pohybem, protože pokud se hýbeme, "odvádíme" stres z těla, jinak zůstává v těle stále přítomen, a to v podobě napětí nebo nemoci.

Jaký druh pohybu můžeme provádět?

Na prvním místě je to bezpochyby chůze. Ta dává našemu mozku šanci "zpracovat", "strávit" různá napětí, která jsme nahromadili. Po 20 minutách chůze se zvýší prokrvení mozku. Během procházky tedy probíhá to, co můžeme nazvat „duševním trávením“. Bez těla, které se hýbe, není duševního zdraví. A

když už jsme v pohybu, zkusme to dělat bez přítomnosti mobilního telefonu nebo sluchátek. Je naprosto v pořádku chodit, modlit se, je naprosto v pořádku chodit a přitom mluvit. Je naprosto v pořádku chodit, a přitom poslouchat hudbu, telefonovat. Ale potřebujeme také chodit v tichu, dát mozku šanci všechno zpracovat.

Pak se také počítá jakákoli manuální činnost, může to být mytí nádobí, úklid domu, nejrůznější ruční práce, práce na zahradě... všechno se počítá.

Na závěr lze jen dodat, že **MYSL, KTERÁ CHCE BÝT ZDRAVÁ, POTŘEBUJE TĚLO, KTERÉ SE HÝBE.**

Požehnaný čas přeje Martina Fürstová – Diecézní centrum pro rodinu.