**Problematika s t r e s u**

Mnohí z nás sa cítia vyčerpaní, opotrebovaní, znechutení všetkými požiadavkami, tlakmi, ktoré nám život pripravuje.

Domnievame sa, že stres prichádza z vonkajšieho sveta. ..

Väčšina stresu pramení z toho, akým spôsobom interpretujeme, klasifikujeme náš svet. Môže byť dobrý i zlý, príjemný alebo bolestný podľa toho, aké máme vnútorné kritériá - vzory správania sa.

Naučme sa myslieť nezávisle! (význam detstva!)

Stres je škodlivý, pokiaľ zle hodnotíme signály. Sledujme svoje myšlienky a pocity.

Čo si musíme najviac uvedomovať, je nebezpečie. Neprimeraná reakcia je, keď v zápche reagujeme akoby nás zajali teroristi...

Postoje – dôležité je nachádzať aj v zlom niečo dobré. Pomôže nám, ak dodržujeme zásady:

1. Žite, akoby ste mali plný pohár.
2. Buďte správne využití a nie zneužívaní.
3. Naučte sa parodovať sami seba.
4. Zmierte sa so svojou smrteľnosťou...“Včerajšok je história.

Zajtrajšok je tajomstvo

A dnešok je dar“.

Keď nemusíte, netrpte!

Stres je neoddeliteľnou súčasťou života, a tak ho všetci prežívame, avšak len len my sami si môžeme určiť, aké množstvo stresu si pripustíme a ako ho budeme zvládať.

**Míty o strese:**

1. Stres je pre každého rovnaký. V skutočnosti stres je pre každého iný.
2. Stres je vždy škodlivý. Nie je to tak, stres môže byť bozkom smrti alebo korením života.
3. Stres je všade a nič sa s tým nedá robiť. Nie! Postoj a spôsob zvládania závisí od nás.
4. Stres sprevádzajú príznaky. Nie je to tak. Absencia príznakov ešte neznamená absenciu stresu. V skutočnosti môže potlačovanie príznakov pomocou liekov zakryť signály, ktoré potrebujeme k tomu, aby sa dal stres zredukovať.
5. Pozornosť vyžadujú len závažné signály stresu. „Malé príznaky“ ako bolesti hlavy, chrbta alebo pálenie záhy by sme rozhodne nemali ignorovať. Je to včasné varovanie, že s našim životom niečo nie je v poriadku.

Humor má veľkú silu – zmierni stres. Smiech uvoľňuje:

- stúpne telesná teplota a cítime sa lepšie - krv sa okysličuje, čo prospieva

- zrýchľuje sa pulz, klesne krvný tlak kardiovaskulárnemu

- svaly sa sťahujú a uvoľňujú systému, energetizuje a

- začíname zhlboka dýchať - zmierňuje napätie

Veľmi prospieva aj potešenie – z čohokoľvek.

Jediný človek, ktorý Vás môže urobiť šťastným, ste vy sami!

Nerobme veci horšími ako sú! (Keď si v jame, nekop ďalej! Murphyho zákon...)

... Som šťastná, keď príde na večeru, a som šťastná, keď nepríde...

**10 položiek, ktoré pomôžu vystúpiť zo seba a vyliečiť negatívne myšlienky:**

1. **Vymeňte mračenie sa za úsmev!**

Dieťa disponuje 18-20 výrazmi tváre. Dospelý len 4.

„Obličajová polícia“ sa niečoho obáva..., strážime si úsmev, odkladáme na „príležitosť“.

Úsmev nič nestojí, a možno sa dostaví účinok – odozva – a niekto nám úsmev vráti.

Pozor na perfekcionizmus! Vedie k frustrácii a stresu, pretože je to ilúzia. Nikdy nebudeme spokojní, lebo vždy môže byť aj lepšie...

Výsledkom snahy robiť všetko dokonale, je potreba mať pravdu.

Chcete mať pravdu alebo chcete byť šťastný?

Úspešný, zdravý, dobrý atď.

Buď miluješ alebo máš pravdu...

1. Uistite sa, že ste, úspešný, zdravý, dobrý atď.

**Vymyslite si formulky** ako napr.:

* Oceňujem všetko, čo pre mňa druhí robia.
* To dieťa v mojom ja sa má rado.
* Nech som kdekoľvek, cítim sa dobre.
* Teším sa z každého okamžiku.
* Zaslúžim si potešenie.
* Silu mi dodávajú láskaví, milujúci jedinci.
* Moje telo, myseľ a duch sú veselé, šťastné a energetické.
* Každý problém má riešenie. (S neriešiteľnými sa nezaoberám.)
* Uvedomujem si humor v sebe.
* Môžem sa slobodne prejavovať.
* Vychádzam druhým v ústrety.
* Teším sa zo seba a z druhých.
* V práci i doma som zdravá, šťastná a fit.
* Každý deň sa znova narodím.
* Každý deň si dodávam silu.
* Silu mi dodávajú láskaví, milujúci jedinci.
* Smejem sa úprimne a ako často sa len dá.
* Som vďačná.
* Smejem sa zo seba a nie z druhých.
* Zaslúžim si potešenie.
* Lehoty a termíny ma nezabijú.
* Dokážem povedať: milujem ťa.
* Ďakujem často a nahlas.
* Som stále otvorená novým poznatkom.
* Uvedomujem si, že nie som stredom vesmíru.

Uvedomme si, kedy si plánujeme utrpenie ( kontrolujme si myšlienky, lebo navodia emócie, a nie naopak.) Napr. ranné výroky typu „ to bude deň!“, „budem večer vyšťavená“, „otrava“, „už zase...“ Negatívna vízia sveta...

Rozpoznajte všetky katastrofické scenáre a prognózy, ktoré sami vytvárate.

1. Dotknite sa života niekoho iného - **pomôžte druhým**. (Netrp, keď nemusíš).

„Mučeníci“ sa môžu dopracovať k zdravému rozumu, ak:

* Sa naučíte hovoriť nie ( v pozadí nutkania hovoriť áno je potreba uznania)
* Rozhodnite sa, čo potrebujete urobiť sama pre seba (relax, koníčky...)
* Oznámte rodine, že určitý čas v týždni sa o seba hodláte starať
* Nakreslite graf s povinnosťami každého člena rodiny – delegujte zodpovednosť

Samozrejme vždy môžete využiť druhý extrém a používať mučeníctvo k tomu, aby ste dosiahli svoje ( manipuláciu)...

1. Nájdite si čas pre seba a naslúchajte sami sebe.

**Nehovorte „mal by som“** , to vyvoláva pocit viny a nutkanie vyhovieť druhým.

Nedržte diéty, ktoré nechcete ..., lebo budete jesť s pocitom viny.

Nedajte si vnucovať, čo by ste mali a nemali robiť – vplyv reklamy – tešte sa zo života!

* Keď sa pristihnete pri myšlienke na to, čo ste **mali** robiť, zastavte sa a uvedomte si, aké je to plytvanie energiou... Do minulosti sa nemôžete vrátiť, ale kým žijeme, vždy môžeme niečo urobiť. Ak nechceme nič robiť, venujme sa niečomu inému.
* Kúpte si bič a majte ho vždy po ruke – ak sa prichytíte pri tom, že seba alebo iných poučujete, hovoríte, čo by mali robiť, bite sa, nech je to autentické...
* Veďte si diár so všetkými „mal by som“, aby ste vedeli, koľkokrát si to hovoríte
* V živote sú určité veci, ktoré treba urobiť – urobte ich ako najlepšie viete a potom na ne zabudnite
* Nedovoľte nikomu doma a ani v práci, aby sebe alebo iným hovorili, že by mali niečo robiť (nemyslíme teraz na deľbu práce a pracovné inštrukcie!). Požiadajte druhých, aby sa vyjadrovali iným spôsobom. Tento spomínaný spôsob je totiž plný posudzovania a kritiky a naše okolie sa môže premeniť na súdnu sieň plnú žalobcov a obhajcov.

1. **Správajte sa tak, aby vám to prinášalo potešenie**

Snáď neprítomnosť bežných, malých potešení si vyberá na našom zdraví väčšiu daň ako stres.

Potešenia neobmedzujú náš rozpočet, ale naše uvažovanie.

Pozitívny postoj a zmysel pre humor = dlhovekosť.

Heslo „stihni viac“ je dnešný trend. Neprináša šťastie.

1. **Zapojte predstavivosť**

Cíťte sa dobre pomocou predstavivosti.

Viac si pamätáme zlé udalosti ako dobré. Zbavte sa bremena zlých spomienok!

Kto bol zranený citovo, je poznačený aj fyzicky. Určité časti mozgu fungujú inak u jedincov, ktorí trpia posttraumatickými poruchami. Telo a myseľ sa nedá oddeliť. Zážitky z minulosti by sa mali spracovať. Bolesť sa sama nestratí. Nosíme ju ako bremeno...

Pretrvávajúci hnev a nenávisť je ako bremeno, nosí sa roky...Keď máme veľa bremena, sú stále ťažšie, nemôžeme sa pohnúť z miesta. Myslíme naň často a nemôžeme sa sústrediť na iné veci. Treba sa ich zbaviť.

* Ak nám vadí správanie sa niekoho, skúsme sa s ním priamo a pokojne, avšak dôrazne o veci pohovoriť.
* Potom zmeniť k problému postoj.
* Napokon povzniesť sa nad to.

**Niekoľko tipov pre majiteľov bremena**

* Z času na čas si skúste pripomenúť na veci, ktoré sa vám podarili. Vytvoríte tým optimistickú atmosféru, aby ste sa znovu cítili dobre.
* Myšlienky na nepríjemné udalosti z minulosti si predstavte ako príšeru, ktorá vám sedí na chrbte – zažeňte ju)!
* Nájdite si niekoho, kto vám naplní život. Adoptujte si niekoho – napr. staršieho človeka, ktorý je sám. ( venujte sa zvieratám a rastlinám)
* Vytvorte si hodnotový systém!
* Zložte o sebe ódu, napíšte si vlastný epitaf! Jedna z najpôsobivejších vecí, ktoré môžeme urobiť, je premýšľať o tom, ako by sme chceli, aby si nás ľudia pamätali. Udáva to smer a cieľ.

1. **Urobte si v živote poriadok**

Uvedomme si, že často žujeme v ilúzii, že keď nazhromaždíme dosť materiálnych statkov, dosiahneme určitý stupeň spokojnosti. Lenže vždy chceme niečo naviac...Napr. oblečenie – nekupujeme len preto, aby sme vyplnili citové prázdno?

To globálne fňukanie ( celý svet je proti mne, vždy sa hýbe najpomalšie tá rada, kde ja stojím, ja nikdy nebudem..., to sa nikdy nezmení, ja sa toho nedožijem atď.) odčerpáva energiu.

Energiu treba využiť na zlepšenie situácie . NEŽIVME PROBLÉM, ALE RIEŠENIE!

Preto majte na pamäti:

* Fyzická pohoda je základ – prechádzky, čerstvý vzduch, telocvik.
* Zamerajte sa na to viac, čo práve robíte, výsledok sa dostaví vo forme úspechu.
* Spravte si z „času“ priateľa, nie protivníka. Robte len to, čo je vo vašich silách.
* Považujte seba samého za jedinečného tvora, ktorý vydáva energiu v rôznych oblastiach.
* Dívajte sa na svoju prácu optikou toho, ako to pomáha ostatným. Tým pomáhame aj sebe, aby sme boli šťastnejší a zdravší.
* Smejte sa spolu s rodinou a kolegami – uvoľnená atmosféra je zdraviu prospešná.

**Očakávanie** je zdrojom napätia.

Ak očakávame, že spravíme prácu za určitý čas, a potom nasleduje oddych, tak sa sklameme, lebo všetko snáď nikdy nestihneme urobiť a oddych znamená často pocit viny...Keď všetok energie sústredíme na konečný výsledok, nikdy sa nebudeme tešiť z procesu, pri ktorom vznikol.

1. **Vyberte sa do sveta humoru**

Spravte niekomu nečakane radosť. Kúpte predavačke kvietok...

Spravte si zoznam svojich obľúbených nadávok, očíslujte ich a povedzte číslo nadávky tomu, kto vás naštve.

Žite pre každú chvíľku.

Neodkladajte šťastie alebo život na lepšiu dobu! Život nie je generálna skúška a nemusí byť ani skúškou stresu.

Zaujmite hravý postoj!

Nemusíte sa „zhadzovať“, len si nechajte svoju myseľ otvorenú hlúpym, zľahčujúcim a kacírskym myšlienkam.

Nepodliehajte dojmu, že musíte byť za každú cenu vtipný. Zmysel pre humor vidí vtip v každodenných veciach. Dôležitejšie je vtipné zažiť ako byť vtipným.

RECEPTÁR VZŤAHOV

* Uznávajte ostatných ľudí za to, kým a čím sú
* Buďte láskavý a ohľaduplný
* Vytvárajte láskyplnú atmosféru
* Nekritizujte
* Vydajte zo seba to najlepšie
* Zabudnite na podceňovanie svojho partnera
* Spojte svoje sily
* Stýkajte sa s pozitívne naladenými ľuďmi
* Tím, ktorých milujete, otvorte svoje srdce
* Robte veci spoločne
* Smejte sa spolu
* Užite si spoločný rytmus pohybu – tancujte, choďte, jazdite na bicykli
* Uduste strach hneď v počiatkoch
* Otvorte srdce milujúcej láskavosti
* Zrušte potrebu mať vždy pravdu
* Zväčšujte svoje kapacity
* Precíťte Božie požehnanie
* Keď ste zdraví, radujte sa z toho
* Nekomplikujte jeden druhému život
* Tešte sa z rôznych nápadov
* Než začnete hovoriť, chvíľu počkajte a počúvajte
* Odpíšte si milostné citáty a podeľte sa o ne
* V rozhovoroch sa vystríhajte slov, ktoré by druhému mohli spôsobiť bolesť
* Snažte sa byť s milovanými ľuďmi čo najviac spolu

Nič z toho, čo druhý spravil, vás nemôže urobiť nešťastným, pokiaľ k tomu nepristupujete z nesprávnej strany a nerozhodnete sa, že ste obeťou ostatných. Potom majú títo ľudia veľkú moc stresovať a rozčuľovať vás.

Tí, ktorí sa dajú vtiahnuť do hry na obviňovanie, trávia veľa času tým, že sa snažia zistiť, z koho boli nešťastní včera, z koho sú dnes a z koho budú nabudúce...

Ľudia okolo nás väčšinou nie sú zodpovední za to, ako sa cítime my.

Sú aj skutoční vinníci a tých treba rozpoznať a zbaviť sa ich, ak je to možné.

1. **Skúste byť iný** – odhoďte štít, vylezte z ulity, ktorou sa chránite pred zmenami.
2. **Buďte tolerantnejší a často ďakujte**

**DENNÍK RADOSTÍ**

* Zapíšte tri veci, ktoré pre vás niekto spravil (napr. dnes)
* Zapíšte tri veci, ktoré ste pre niekoho urobili vy – nie na revanš, ale len tak
* Kto zmenil váš život k lepšiemu?
* Ako by ste niekoho mohli prekvapiť alebo potešiť?
* Napíšte aspoň 4 veci, ktoré ovládate naozaj dobre
* Uveďte 10 vecí, ktoré máte na sebe radi
* Skúste si spomenúť na obdobie, keď ste mali srdce tak plné lásky, že sa mohlo „roztrhnúť“
* Aké fyzické aktivity ste mali v detstve radi? Robte ich aj dnes!
* Uveďte 3 veci, ktoré sa v poslednej dobe podarili vašim deťom
* Uveďte 5 vlastností svojho manžela, manželky, ktoré sa vám páčia.

Povedzte mu (jej) ich.

* Premyslite si, ktorí 3 spisovatelia, maliari alebo hudobníci vás inšpirovali alebo zaujali. Sľúbte si, že sa k ich dielu skoro vrátite.
* Spomeňte si na dobu, keď vám niekto poskytol podporu a útechu, akú ste potrebovali. Popíšte tú dobu a svoje pocity.
* Spomeňte si na 3 prípady, kedy ste prežívali vnútorný pokoj a vyrovnanosť
* Aké prekážky ste v poslednej dobe prekonali? Poďakujte sebe a tím, ktorí vám pomáhali.
* Premyslite si, komu by ste mohli odpustiť a ako by to mohlo zmeniť váš život
* Aké je vaše obľúbené jedlo? Čo vás napadá, keď naň myslíte?
* S kým sa najviac zasmejete? Spomeňte si na dobu, keď ste sa toľko smiali, až vám tiekli slzy!
* Spomeňte si na nejaké nádherné miesto, kde ste boli a ako ste sa tam cítili
* Ktorá pieseň vám rozospieva srdce?
* Čo robíte radi? Ako sa pri tom cítite?
* Čo je pre vás najväčším zdrojom potešenia a prečo?
* Keď ste v prírode, čo vás najviac priťahuje? (rastliny, zvieratá, hory, jazerá, rieky, hviezdy...)
* Keby ste mali zajtra opustiť túto planétu, čo by ste chceli, aby si ľudia o vás pamätali?
* Ktorú vlastnosť, ktorá by mohla zvýšiť vašu schopnosť radovať sa by ste si chceli posilniť? ( napr. trpezlivosť, súcit, láskavosť, rozhodnosť, schopnosť dodávať odvahu...)
* Napíšte zoznam vecí, za ktoré ste vďační. Rozširujte ho každý deň. Podeľte sa oň s ostatnými.

**Na záver**

Aby ste mohli mať radi ostatných ľudí, musíte mať radi predovšetkým seba. Povedzte si, že sa máte radi. Povedzte to aj druhým.

Ak sa budete smiať, bude sa smiať celý svet.

Zachovajte si humor v ťažkých dobách. Osvetlí to svet. Ešte nikto na smrteľnej posteli nepovedal:

„Kiež by som sa nebol toľko smial!“

Spracované podľa Loretta LaRoche: Ako zvládať stres (Motto, 2000)