

Psychoterapeutická posilovna – okénko o stresu

V tomto čísle Informačního listu se podíváme, jak je to se stresem, který mohou dlouhodobě zažívat rodiče dětí se znevýhodněním, tak i pracovníci pomáhajících profesí či pedagogové. Téma stresu je velice obsáhlé a vydalo by na samostatnou knihu. Tento Informační list je jen malou vložkou k zamyšlení se nad tímto obsáhlým tématem.

Je všeobecně známo, že akutní, situační stres je součástí každodenního života, varuje nás, chrání, činí nás pozornějšími, připravenějšími, může nás postrčit k lepším výkonům, můžeme ho zažívat jako nepříjemný pocit, ale i jako „hnací motor“. Stresová reakce je řízena vývojově starší částí našeho mozku, Amygdalou, a jejím posláním je upozornit nás na nebezpečí a vyburcovat nás k takovému chování, které nám zachrání život. Reagujeme bojem, útekem nebo zamrznutím.

Jak je to ale s dlouhodobým stresem, o kterém již říkáme, že je „toxický“. Mnozí lidé, kteří žijí dlouhodobě v podmínkách, které jim způsobují stres, se mnohdy zcela odpojí od svých tělesných počitků (tělesných reakcí na stresovou situaci) a již si skutečnost stresové reakce ani neuvědomují. Co se v tu chvíli děje? Zjednodušeně řečeno, mozek se odpojí od vnímání těla, které stále pracuje v modu ohrožení, tzn. máme zrychlený tep, slinivka pracuje na zvýšené obrátky, stále se vyplavují stresové hormony, svaly jsou napjaté, metabolismus zrychlený, ... V dlouhodobém horizontu se toto projeví v bolestech zad, hlavy,



blokáci páteře (nejčastěji krční páteř, bederní oblasti), zvýšeném krevním tlaku, poruchách spánku (nemůžeme usnout, v noci se budíme, ..), bolestech žaludku, máme dráždivý tračník, dále pak je to počátek chorob, jako je cukrovka, astma a další. Se zvyšujícími se tělesnými obtížemi pak souvisí „zlovyky“, které si člověk postupem času vytvoří, aby obtíže zvládal a tak nějak fungoval. Mezi ty nejčastější patří „dopování se sladkým“ (zrychlený metabolismus potřebuje energii), sklenka alkoholu v podvečer (alkohol uvolňuje, pomáhá usnout, spánek je však nekvalitní), trávení času u televize, na mobilu (úniková reakce), atd. Dlouhodobý stres nemá vliv jen na naše tělesné zdraví, ale i to duševní. Většinou se projevuje ve zvýšené úzkostnosti či naopak v depresivním ladění.

Spouštěčů a udržovacích faktorů stresu je velké množství, zvláště pokud se zamýšlíme nad rodiči dětí se znevýhodněním, pomáhajícími profesemi, pedagogy. Jsou to především obavy o budoucnost, náročnost celé situace dítěte se znevýhodněním, každodenní situace, střet s realitou společnosti, nedostatkem odpovídajících sociálních služeb, vzdělávání, zdravotnické péče, tak někdy i sám fakt, že daná osoba „maskuje“ před okolím své vyčerpání, což ji dále oslabuje.

Jak z tohoto bludného kruhu ven? Abychom mohli začít na sobě pracovat, musíme si nejprve uvědomit, zda výše zmíněné „zlovyky“, tělesné obtíže či psychické výkyvy nejsou náš „denní chléb“. Je třeba se opět naladit na své tělo, uvědomit si, co skutečně cítíme, zda je naše mysl tam,



kde je naše tělo. V tom nám může velmi pomoci mindfulness (česky všímavost - věnování pozornosti tomu, co se odehrává uvnitř nás a kolem nás v přítomném okamžiku). Pod tímto názvem si mnoho lidí představí relaxaci. Jde však o mnohem více, nemusíte nutně sedět v jogínské pozici v klidu za zvuku meditační hudby. Mindfulness můžete klidně praktikovat při jízdě v autobuse, čekání ve frontě či v posteli před usnutím. Je to čisté bytí „tady a teď“, kdy je mysl plně spojena s tělem a plně soustředěná na přítomný okamžik. Zkuste si

nyní po přečtení těchto řádků na chvíli zavřít oči a pouze se plně soustředit na svůj dech, na každý nádech a výdech. Pozorujte, jak se váš hrudník plní vzduchem, sestupuje až do břicha, jak se pohybují vaše ramena, jak vzduch proudí nosem při každém nádechu i výdechu. Stačí chvíle, nemusíte se nutit do hlubokého dýchání, dýchejte tak, jak je vám to příjemné. Skrze soustředění se na dech se vaše mysl plně spojuje s vaším tělem a vy si za chvíli můžete z pozice pozorovatele všimnout, zda někde ve vašem těle není napětí, bolest. Dokážete lépe vnímat

potřeby svého těla. Toto spojení naší mysli a těla skrze pozorování dechu, které vám nemusí zabrat více jak dvě minuty, pomáhá zklidnit myšlenkový trysk, přináší uvolnění. Toto krátké cvičení může být počátkem změny, skrze uvědomění si svých obtíží, pocitů v těle. Ve chvíli, kdy si člověk uvědomí, či chcete-li, připustí své obtíže, může začít hledat pomoc. A jak kdysi napsal jeden z kolegů: „Na psychoterapii se má chodit jako do posilovny, ne jako k lékaři.“ Bláznit je lidské, vyhledat pomoc pak rozumné.