

# STRES

## A CO S NÍM

---

### ***STRES JAKO IMPULS***

Stres je přirozenou součástí života. Je to tělesné a pocitové rozrušení, které zažíváš při různých životních událostech – velkých či malých, šťastných či smutných. Tvé tělo automaticky reaguje na stresové situace tím, že začne produkovat adrenalin, aby se zvětšila tvá energie a síla. V závislosti na vnímané hrozbě může být tvá reakce mírná (třesoucí se hlas, zpcené dlaně) nebo prudká (stažené svaly, krátkodechost, panika).

### ***TRVALÝ STRES TĚ POŠKOZUJE***

Stres slouží dobře v případě, že vystupňuje tvou kreativitu, odvahu a chuť žít. Pro tvé tělo ale není dobré setrávat v neustálém krizovém stavu. Dlouhodobý nepřerušovaný stres může vést k potížím jako je chronická zuřivost, frustrace, bolesti hlavy nebo i srdeční obtíže. Trvalý stres tedy poškozuje tvou duševní pohodu. Nabízíme ti několik tipů, jak se stresem vypořádat.

## **ZASTAV SE, POZORUJ, NASLOUCHEJ**

\* Někteří lidé si myslí, že život může být bez stresu. Takové očekávání je ale pouze vystavuje ještě většímu stresu. Ber život takový, jaký je. Přijímej život s jeho výšinami i nížinami, s humorem a vděčností.

\* Když začínáš být plný úzkosti, ptej se sám sebe: „Jak se mohu uvolnit – právě teď?“ Je dobré znát techniky, které uvolňují stres - jako třeba zhluboka dýchat, zvednout nohy nahoru, poslouchat hudbu...

\* Pěstuj v sobě postoj vděčnosti. Udělej si seznam dobrých darů, které jsi obdržel. Tento seznam posune tvé starosti do jiné perspektivy.

\* Vychutnávej život: chuť broskve, vůni rána, zpěv skřivana, pohled na východ slunce, měkký kožíšek štěněte. Zastav se, pozoruj, naslouchej.

\* Má-li tvůj život a práce význam, snadněji stres zvládneš. Jednou se dvou dělníků dotázali, co dělají. Jeden odpověděl: „Tahám kameny sem a tam,“ druhý řekl: „Stavím katedrálu!“ Jaké je tvé životní poslání?

\* Každý den udělej něco kreativního. Kreativní činnosti jako malování, pečení, ruční práce, hra na hudební nástroj obohatí a rozšíří tvůj život a dodají tvému duchu vzlet.