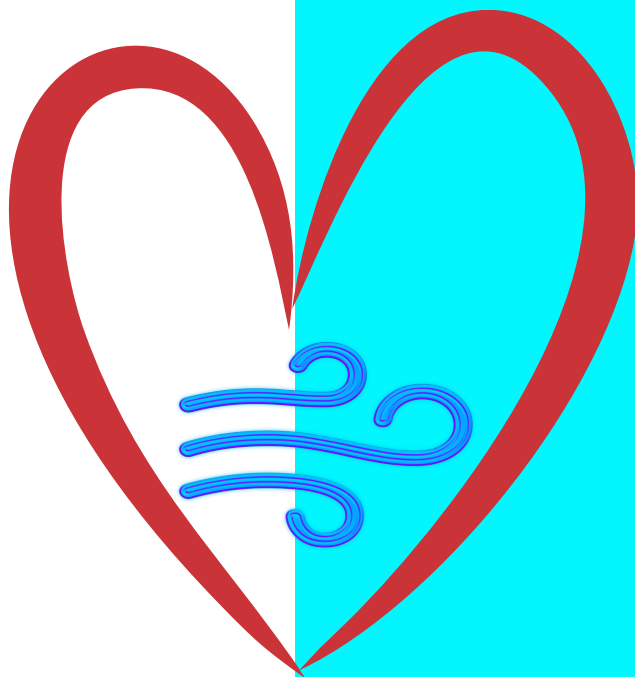


Jak vyzrát na STRES, STRACH a ÚZKOST



Přítel v nouzi jménem DECH

JAK vyžrát na STRES

Stres provází člověka od nepaměti a není výdobytkem moderní doby, jak se nám někdy na první pohled zdá. V dávných dobách, z nichž pochází prvotní strategie odpovědí na stres našeho mozku, stres provázel situace, kdy nám šlo reálně o život. Původní reakce dodnes zakódované v našem plazím mozku, který máme shodný s prehistorickými zvířaty, proto zahrnovaly způsoby, jak si život zachránit. Jsou to ony známé reakce 3F - z angličtiny fight, freeze či flee - BOJUJ, UTEČ nebo ZAMRZNI. Jakmile prehistorický tvor zavnímal nějakým smyslem nebezpečí, jeho mozek vyplavil stresové hormony a následně přišla nějaká fyzická reakce - buď boj, nebo útěk, nebo schování se a následný útěk. Zpravidla se tedy jednalo o něco velmi aktivního a velmi tělesného, kdy se stresové hormony opět odbouraly. Dnes nám obvykle o život nejde, a naše reakce jsou málokdy natolik fyzické, aby jimi došlo k odbourání stresových hormonů. Ty nás tak zatěžují dlouhodobě a mohou vyústit až v řadu metabolických nebo civilizačních onemocnění. Pokud se stresem průběžně nepracujeme, jsme také častěji a více vystaveni paralyzujícím strachům až úzkosti. Jakoby nám naše tělo křičelo do očí "ZASTAV SE a POSTAREJ SE O SEBE"! Závěr roku, kdy řada z nás finišuje na mnoha frontách a je toho třeba tolik stihnout, umí být velmi stresující. Jak si tedy můžeme snadno a rychle pomoci?

Jsme-li ve velkém stresu, jsme náchylní k silným emočním reakcím. Náročné emoce jako strach nebo vztek si nás tak snadněji najdou a míváme větší problém ovládnout jejich vnější projevy.

To, že přichází nějaká náročná emoce, poznáme podle své tělesné reakce. Ta je automatická a vůlí ji nemůžeme ovlivnit. Když se k ní naučíme být vnímaví, můžeme s ní pracovat a následně ovlivnit projev nastupující emoce navenek, aby nás nelimitovala, neničila naše vztahy a nepůsobila nám větší problémy.

První fyzický projev náročné emoce bývá spojen s dechem. Dech se zrychluje a změlčuje, jak se zrychluje naše srdeční činnost. Z fyziologického hlediska se mění poměr kyslíku a oxidu uhličitého v krvi a to nám přináší ony nepříjemné stresové pocity. První pomoc pro zvládnutí náročné emoce tak nabízí právě práce s dechem. Co je na tom skvělé? Že dech je s námi stále. Vždycky ho máme po ruce. Jen se z něj tedy musíme naučit udělat přítele v nouzi.

Průměrný člověk se denně nadechne 23.000x. Svůj dech si uvědomujeme jen při zvýšené námaze nebo ve vypjaté situaci. Osvojíme-li si ovšem níže uvedené metody práce s dechem, brzy se z našich emocí stanou naši spojenci a stres si na nás neprijde! Vyzkoušet můžeme třeba tyto:

1. Nádech na 4 doby a výdech na 8 dob

Nosem se nadechneme a počítáme do 4. Následně pomalu vydechujeme ústy a počítáme do 8. Pokud chceme docílit dechu na určitý počet dob, znamená to, že svou pozornost musíme věnovat právě dechu. Odvádíme ji tedy od stresu jako zdroje své náročné emoce - svého vzteku, strachu nebo úzkosti, a tím nad námi přestává mít moc. Tělo po několika opakováních dostane signál, že je vše v pořádku, a tato informace se propisuje i do naší mysli.



2. Dýchání do čtverce

Pro toto cvičení si představíme čtverec. V duchu se začneme pohybovat po jeho obvodu. Nosem se nadechneme na 4 doby a přitom projdeme jednu stranu čtverce. Jakmile se přesuneme na druhou, zadržíme dech a opět počítáme do 4. Přesouváme se ke třetí straně a počítáme do 4 při výdechu ústy. Nakonec poslední stranu procházíme při zadrženém dechu opět na 4 doby. Opakujeme do zklidnění a dokud je nám to příjemné. Úleva přichází zpravidla rychle. Pokud jsou 4 vteřiny pro Vás moc, začněte se 3. Najděte si svůj komfort, postupně můžete intervaly prodloužit. Máte-li vysoký tlak, po nádechu dech nezadržujte.



3. Střídavé dýchání

Tato metoda vychází z jógy. Opět při ní dechu věnujeme plnou pozornost, a proto jí nemohou mít černé paralyzující myšlenky, které nám způsobily náročnou emoci. Zacpeme si pravou nosní díрку palcem a nadechneme se levou. Po nádechu si zacpeme levou nosní díрку prsteníčkem a vydechneme pravou. Několikrát opakujeme, dokud nepocítíme zklidnění.



4. Hluboký dech - dechová vlna

Hluboké dýchání může být první pomocí při stresu stejně jako dobrým preventivním cvičením. Zahrnuje tři fáze - brániční dýchání, hrudní dýchání a dýchání do podklíčku (do ramen). Dechovou vlnu začínáme nádechem nosem do břicha, pokračujeme do hrudníku a zakončujeme nádechem do podklíčku (pod klíční kostí), resp. do ramen. Dech by měl být klidný a tichý. Vydechujeme ve stejném pořadí, tedy nejdříve z bránice (můžeme se podpořit položením ruky na břicho), pak hrudníku a nakonec ramen. Výdech může být dohromady nosem a ústy. Dechu věnujeme po celou dobu naši úplnou pozornost.



5. Dýchání z rukou či pytlíku

Pokud je fyzická reakce na náročnou emoci velice silná, můžeme začít propadat panice a v důsledku extrémní produkce stresových hormonů je náš dech natolik mělký, že se můžeme začít až zalykat a hrozí nám hyperventilace - příliš rychle se zbavujeme oxidu uhličitého a můžeme pocítit křeče až ztratit vědomí. Než přerývané dýchání zklidníme, pomůže nám dýchat z mističky ze svých rukou nebo z papírového sáčku – vdechujeme své výdechy, a bráníme se tak překysličení, které tělo nemůže tak rychle zvládnout. Tato metoda se doporučuje i při nástupu panické ataky.



Proč věnovat dechu stálou pozornost?

Dnes už je prokázáno řadou výzkumů, že dech významně ovlivňuje naše zdraví, naši imunitu. Výrazně se dotýká našeho nervového systému a podle toho, jaký je, na něj má buď stimulační nebo zklidňující účinek. Je proto dobré věnovat dechu vědomou pozornost a vypožorovat, jak na tom s ním jsme. Vyzkoušet jakékoliv dechové cvičení a zjistit, co s námi dělá. Z dechu si tak postupně vytvoříme přítele nejen v nouzi a naše tělo i naše mysl nám poděkují!

Chcete se stresem zatočit jednou provždy? Žít naplno, tak, jak jste si vždycky přáli, jen se to tak úplně nedaří? Vyzkoušejte RESTART. Život už Vám nebude prokluzovat mezi prsty. Nebo Vás stresuje PUBERTA Vašich dětí či se stresem chcete pomoci hlavně jim? Pak si pro další odpovědi pojdte SEM.

