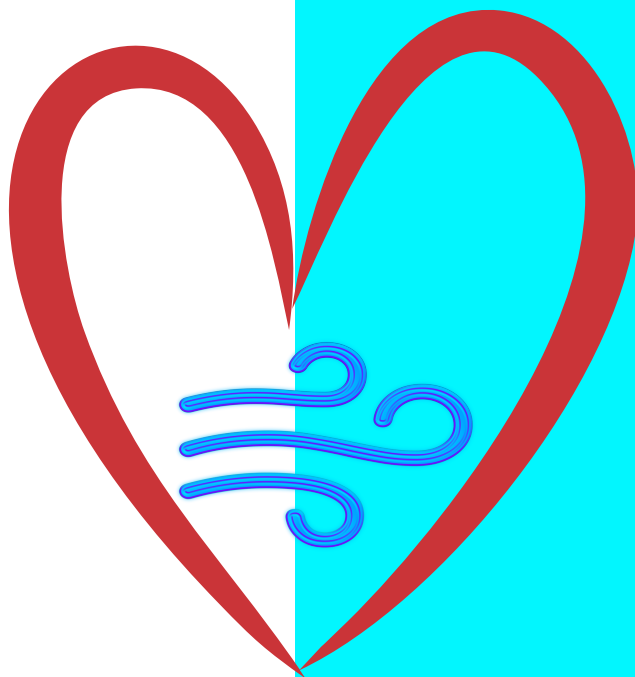


Jak vyzrát na STRES, STRACH a ÚZKOST



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 - BOJ, 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"! Příliš mnoho povinností na mnoha frontách a všude je toho třeba tolik stihnout - náš každodenní život 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 vypozerovat, 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!

