

STRES

- Je pradávny mechanizmom určeným k mobilizácii našich fyzických síl pre účinný boj alebo útek.
- Stres bol „vymyslený“ pre aktiváciu našej pripravenosti na životné ohrozenie, alebo nepriaznivé podmienky.
- Stres je prípravou na fyzickú aktivitu, ale nepodporuje viac potrebnú psychickú výkonnosť.
- Dnešná doba však vyžaduje psychickú pripravenosť a výkonnosť.
- Tým, že nemáme adekvátnu reakciu na stres (boj, útek), odznieva stres ďaleko dlhšie, škodíme tým svojmu zdraviu a sme náchylní k ďalšiemu stresu.



Stres je negatívny jav.

PRÍČINY STRESU

- Stres vzniká vtedy, keď sme vystavení podnetom či nárokom, ktoré sú väčšie, ako naša aktuálna odolnosť, adaptabilita.
- Hranice našej odolnosti sú veľmi premenlivé.
- Záleží na kondícii a aktuálnej nálade.

PREČO ŽIJEME V STRESE

- Chýbajú nám znalosti a zručnosti.
- Máme škodlivé názory a predsudky.
- Jedinou školou sú nazbierané skúsenosti, prežívaný život a niekedy učenie v dospelosti.
- Máme pevne zakorenené zlovyky.

PREJAVY STRESU

- Nesústredenie.
- Zvýšená podráždenosť.
- Sebapohltenie v emóciách.
- Možnosť agresie.
- Kožné problémy.
- Abnormálne stravovacie návyky.
- Spomalenie trávenia.
- Nevoľnosť, búšenie srdca, dýchacie problémy, zrýchlený tep.

OHROZENIA

V princípe stresu nájdeme veľké ohrozenia:

- Stres nám k efektívnemu riešeniu situácie nepomáha, ale škodí, tým, že ho sprevádzajú negatívne emócie, nesústredenosť.
- Negatívna energia, bojové látky v tele nemajú kam ísť, a tak ich odovzdávame, väčšinou partnerovi.
- V zlosti a strachu je dohoda nemožná.
- Ak je v nás stres, je znížená naša odolnosť a sme chytľavejší na ďalší stres.

Stres sám seba živí a posilňuje.



RIEŠENIE STRESU - RAST

Prevenčia pri ktorej zvyšujeme odolnosť.



- Preventívnym opatrením proti stresu je osobný rast, pri ktorom sa zvyšuje naša odolnosť.
- Odolnosť, podobne ako spokojnosť je vedľajším produktom životného štýlu.
- Odolnosť je podmienená prácou na sebe, rastom.
- Rast je vždy sprevádzaný istou osobnou záťažou, násilím na sebe, tréningom.

RIEŠENIE STRESU - DYNAMIKA

Akcia - kultivovaná práca so stresom.



- Akčným opatrením pri strese je dynamika - náhrada boja a úteku.
- Služi k spáleniu stresorov a následnému skľudneniu, ktoré pomôže myslí dostať sa späť do rovnováhy.
- Musíme si nájsť svoj neškodný boj, svoje peklo, kde môžeme bezpečne páliť energiu, ktorá nás obťažuje - námaha, náročný šport, pokrik.
- Cieľom je dostať sa na chvíľu pri aktivite na svoju fyzickú hranicu.

RIEŠENIE STRESU - POKOJ

Skľudnenie.

- Zahŕňa väčšinou prácu s myšliou - relaxácia, dychové cvičenie, masáž, rituály čaju, prechádzka, pripomenúť si svoje hodnoty.

