



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 5. 4. 2018 | Petr Žítek

Stres nezabíjí, ale přístup k němu ano. Jak ho změnit?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Stres-nezabiji,-ale-pristup-k-nemu-ano.-Jak-ho-zmenit__s10012x10903.html

Jdete na důležité jednání, srdce vám buší, dech se zrychluje a na čele vám raší krůpěje potu. Nervózníte a nechybí málo, abyste nad sebou zklamaně obrátili oči v sloup. Možná si dokonce řekli, že vás ten stres jednou zabije. Problém je však ve vás, nikoliv ve stresu. Vnímáte stres jako chybu, a tím si ničíte zdraví. Jak to změnit?



Stres je zabiják, nebo snad ne?

Podle mnoha výzkumů zvyšuje stres riziko téměř všech nemocí.

Unavuje tělo a oslabuje jeho imunitu, čímž činí člověka náchylnějším ke všem myslitelným nemocem. To je jeho nepřímé působení, ale existuje i přímé.

Stres způsobuje zúžení žil, které vede k řadě kardiovaskulárních onemocnění, např. k infarktu. Výzkum, který vyšel již v roce 2012 s názvem **Záleží na tom, zda vnímáme stres jako škodlivý pro zdraví?**, ukazuje stres z úplně jiného úhlu!

K čemu výzkum došel?

Výzkum sledoval 30 000 respondentů po dobu 8 let. Zpočátku se jich výzkumníci zeptali na dvě jednoduché otázky: „**Jak moc stresu jste zažili v minulém roce? Je pro vás stres škodlivý?**“ Zjištění, které přineslo následujících osm let, bylo doslova šokující.

- Ti, kteří zažili hodně stresu a **vnímali stres jako škodlivý**, měli o 43 % vyšší riziko předčasného úmrtí.
- Ti, kteří zažili hodně stresu, ale stres **nevnímali jako škodlivý**, měli riziko předčasného úmrtí nejnižší ze všech zkoumaných skupin. Stres na ně nepůsobil vůbec škodlivě!

Lidé tedy umírají nikoliv kvůli stresu, ale protože si mysleli, že je škodlivý. Jak je to vůbec možné?

Co je stres?

Srdce se rozbuší, dech se zrychlí. To jsou známé příznaky stresových situací. Jenže pro někoho také začátek osobního selhání a ponížení, ukázka nedokonalosti. Chyba! Bušení srdce a rychlejší dech je jen obvyklá příprava těla k činu. **Díky tomu se tělo aktivuje a je připraveno k daleko vyšším výkonům.** Tyto projevy tedy člověka nesráží, nejsou projevem jeho slabosti a nedokonalosti, ale **okamžikem největší síly!**

Účinky stresu se odvíjí od jeho vnímání

Nejpřekvapivější na stresu však není jeho podstata, ale jeho dvojitý účinek. Pokud jedinec vnímá stres jako projev své nedokonalosti, předznamenání budoucího selhání, jednoduše jako škodlivý, jeho žíly se začnou ihned zužovat. Tehdy stres působí škodlivě a jeho dlouhodobé prožívání bezpečně zajistí předčasnou smrt. Jinak tomu je v opačném případě. **Pokud není stres vnímán škodlivě, žíly zůstanou otevřené.** Tehdy je tělesný stav podobný spíš okamžikům velkého štěstí, euforie nebo vzrušení.

Jak změnit náhled na stres?

Občas stačí málo, uvědomit si již řečené, stres je jen způsob, jak se překonávají obtížné situace. Často to však není tak jednoduché. Se stresem a jeho záporným vnímáním je mnohdy spojeno nízké sebevědomí. **Člověk se bojí selhání a ke každé fyziologické změně, která upozorňuje na to, že o něco jde, přistupuje s obavou.** Stres tu možné selhání zvěstuje a v takové situaci je výsostně škodlivý. [10 tipů, jak nastartovat změnu?](#)

Názorně se to ukazuje například u prokrastinace, odkládání povinnosti. **Tělo je aktivováno k výkonu, který ale nikdy nenastane.** Když pak prokrastinující člověk večer uléhá, je zpravidla víc unavený, než kdyby se do dané výzvy pustil. To je právě rozdíl mezi škodlivým a prospěšným stresem!

- K přechodu od prvního k druhému pak nezbyvá nic jiného, než si důrazně uvědomit, že **nikdo není dokonalý a že selhání nijak nesnižuje naši cenu jako člověka.** A nejen to!
- [Chyba je často zásadní zkušeností, která nás posune v životě zas o krok dál!](#) K tomu všemu pak pomůže i vhodné prostředí, které nás nestimuluje negativně, ale i pozitivně.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz