O zdraví 10. 2. 2021 | Jiří Čapovec

Stres - jak se ho zbavit a neničit si zdraví, radí celostní terapeut Jiří Čapovec

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Stres---jak-se-ho-zbavit-a-nenicit-si-zdravi,-radi-celostni-terapeut-Jiri-Capovec__s10012x19919.html

Stres má špatný vliv na naše fyzické, psychické, duševní a emocionální zdraví. Krátkodobě může být i pozitivní, například pomůže vyhnout se nebezpečí, nebo splnit cíle a zvládnout vše v daném termínu. Ale pokud trvá dlouhou dobu, může dokonce i naše zdraví poškodit. Tipy, jak se ho zbavit a dosáhnout optimální duševní pohody a zdraví, nabízí terapeut.

Co se děje v těle při stresu

Z fyziologického hlediska stres spouští autonomní nervový systém. Amygdala, oblast mozku, která zpracovává emoce, vyšle nouzový signál do hypotalamu.

Ten komunikuje se zbytkem těla prostřednictvím nervového systému, vyšle signály do nadledvinek a ty uvolní hormony epidefrin – **adrenalin** a **kortizol** do krevního řečiště.

Tyto hormony jsou zodpovědné například za zrychlený dech a srdeční rytmus. Příliš mnoho epinefrinu může zvýšit riziko infarktu a mrtvice a příliš mnoho kortizolu může ovlivnit naše zdraví mnoha způsoby – **zvýšit hladinu cukru v krvi, oslabit imunitní systému a zúžit cévy.**

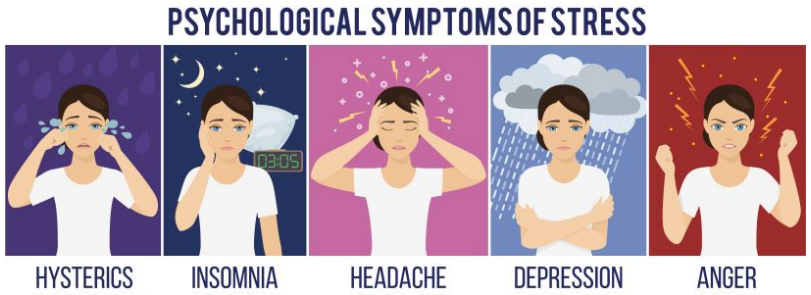
- **Pozitivní stres–** vyvolává v nás například vzrušení a produkci adrenalinu. Je to stres, který motivuje k dosahování cílů a stimuluje k lepším výkonům. Pomáhá nám zvládnout nebezpečné situace. Například jsme schopni uskočit z cesty protijedoucímu vozu.
- **Akutní stres –** rychlezmizí. Každodenní život je ho plný. Například, když se hádáme a máme konflikty s partnerem a dětmi, prožíváme náhlé nepříznivé okolnosti, blíží se termín či nám ujel autobus…
- **Chronický stres –** trvá delší dobu. Vyvolají ho problémy s penězi, nešťastné manželství nebo problémy v práci. Na chronický stres si můžeme zvyknout natolik, že si ho ani neuvědomujeme, a to je problém vedoucí ke zdravotním problémům. Chronický stres také zhoršuje aktuální zdravotní problémy a celkový stav nemocného člověka a prodlužuje dobu

potřebnou k zotavení.

Jak poznám, že mne ovládl stres?

- Mezi **psychologické příznaky** stresu patří například potíže se soustředěním, starosti, úzkost, ale i potíže s pamětí a zapamatováním si konkrétních věcí, nebo události, únava a vyčerpání.
- Mezi **emocionální příznaky** stresu patří podrážděnost, náladovost a frustrace.
- Mezi **fyzické příznaky** stresu patří například vysoký krevní tlak, změny hmotnosti, poruchy příjmu potravy a emocionální přejídání, zvýšení nebo ztráta chuti k jídlu, svalové napětí v těle a ztuhlost svalu, časté bolesti hlavy, zvýšený tlak, problémy s dýcháním (mělké a rychlé dýchání), zrychlený tep, chvění a třes nebo změny v menstruačním cyklu a pokles libida.
- **Další příznaky** stresu mohou souviset s chováním a se závislostmi. Lidé, kteří jsou ve stresu často nic nestíhají a mají neustále nedostatek času. Mohou mít problémy se spánkem. Často se dostávají do střetu s alkoholem, drogami, nebo cigaretami a vytváří si závislost, která jim pomáhá kompenzovat jejich stres, nebo od něj naopak utéct.

Jak stres ovlivňuje naše zdraví



Dlouhodobý a chronický stres **oslabuje náš imunitní systém** a snižuje reakci našeho těla na cizí útočníky.

Lidé, kteří se potýkají s chronickým stresem, jsou o mnoho **náchylnější k virovým onemocněním**, jako je chřipka a nachlazení, ale také je zde větší riziko vzniku zánětu a dalších zdravotních problémů. Stres může také **prodloužit dobu potřebnou k zotavení** z nemoci nebo zranění.

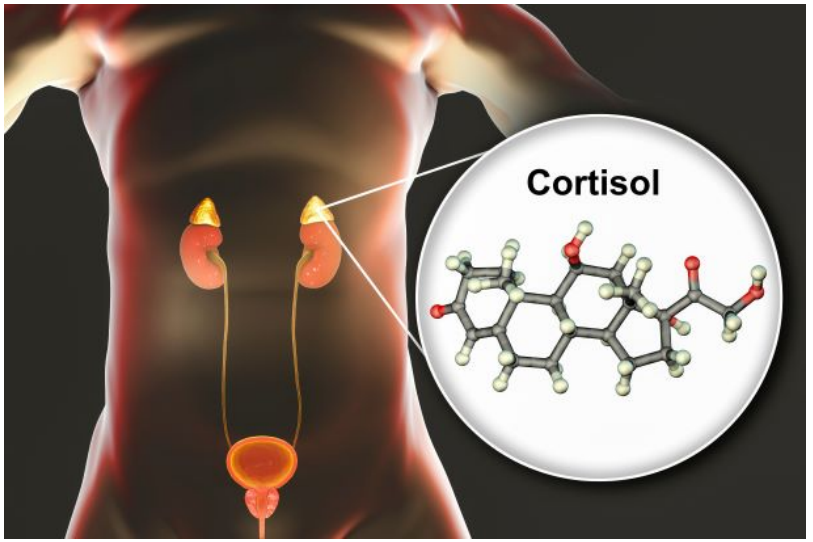
- **Sexualita**

Dlouhodobý stres je spojen se ztrátou chuti na sex. Může dojít k poklesu hladiny testosteronu u mužů, narušení produkce spermií a k impotenci. U žen může stres negativně ovlivnit menstruační cyklus. A dokonce zhoršit fyzické příznaky menopauzy.

- **Duševní zdraví**

Některé emoční a behaviorální příznaky stresu se překrývají s příznaky duševních a psychických poruch a problémů jako je **úzkost nebo deprese**. To může vést k problému s diagnózou, protože tam kde jeden začíná, tam druhý končí.

Stres, ať už chronický dlouhodobý nebo akutní ze ztráty zaměstnání, nebo smrti milovaného člověka, může vést ke vzniku deprese. Oba typy stresu vedou k narušení optimální hormonální rovnováhy v těle.



Trvalý nebo chronický stres je spojen se **zvýšenou produkcí hormonu kortizolu** „stresového hormonu“, a to způsobuje snížení hladiny serotoninu a dalších neurotransmiterů v mozku, včetně dopaminu. Nedostatek těchto hormonů je spojen se vznikem deprese. Pokud tyto hormonální systémy fungují normálně, tak regulují

biologické procesy, jako je spánek, chuť k jídlu, energii a sexuální apetit, ale také mají pozitivní vliv na naši náladu a vyjádření emocí.

Dlouhodobý stres může způsobit i panické ataky. Posttraumatická stresová porucha (PTSD) se může spustit po extrémně traumatickém nebo stresujícím zážitku. To může zahrnovat živé nepříjemné vzpomínky, nebo noční můry a nekontrolovatelné myšlenky až záchvaty úzkosti a někdy i panické ataky.

- **Respirační a kardiovaskulární systémy**

Ve stresu naše srdce pumpuje mnohem rychleji. Stresové hormony způsobují zúžení cévních stěn a pomáhají více okysličit naše tělo a svaly. To způsobí, že budeme mít víc energie a síly jednat, ale také to zvyšuje náš krevní tlak. Výsledkem je, že díky častému nebo chronickému stresu bude **vaše srdce příliš dlouho pracovat**. To vše vede k jeho přetížení a to je problém. Když se zvýší náš krevní tlak, zvýší se také riziko, že dostaneme mozkovou mrtvici, nebo infarkt.

- **Svaly**

Pokud jsme ve stresu, tak se naše svaly napnou, aby se chránily před

zraněním. Jakmile se uvolníme, tak dojde také k jejich uvolnění. Pokud jsme neustále ve stresu, naše svaly nemusí mít příležitost se uvolnit. Napjaté svaly způsobují **bolesti hlavy, bolesti zad, ramen a obecně bolesti těla**. Postupem času to může přejít až ke zdravotním problémům, zvláště pokud necvičíte.

- **Trávicí soustava**

Ve stresu játra zvyšují hladinu cukru v krvi (glukózu), která nám pomáhá dodávat energii. Naše tělo ALE nemusí být schopné udržet krok se zvýšeným přírůstkem cukru (glukózy), a tím se zvyšuje riziko cukrovky. Stres způsobuje vředy a dokonce může ovlivnit způsob, jakým se jídlo pohybuje v našem těle, To může vést k průjmům nebo zácpě. Dále nám může stres **způsobit nevolnost, zvracení nebo bolesti břicha.**

- **Změny na tělesné váze**

Stres způsobuje jak hubnutí, tak přírůstek na váze. V některých případech dochází ke **ztrátě chuti** k jídlu a někdy naopak dochází k **emočnímu přejídání** - zajídání stresu.

Někdy se můžeme setkat s lidmi, kteří využívají stres jako prostředek k hubnutí, ale tato cesta s sebou nese další rizika a může velmi vážně poškodit naše fyzické, ale i duševní zdraví.

Jednoznačná cestata jak zhubnout znamená změnu životního stylu včetně zvládání stresu, změnu návyků, podvědomých programů, postojů vůči sobě a svému tělu.

U hubnutí hraje velmi důležitou roli také sebeláska a sebepřijetí.

Někdy je nadváha spojená s jinými zdravotními problémy, a proto je třeba řešit tento stav komplexně celostní medicínou. Pokud je nadváha příznak jiných zdravotních problémů (onemocnění štítné žlázy, cukrovka, a další), tak musíme řešit příčinu a ne jen následek zdravotních problémů v podobě nadváhy.

Vztahy - častý zdroj stresu

Ve své praxi jsem došel k zajímavému zjištění, že **většina stresu v našem životě pochází z našich vztahů**.

Jsou to faktory jako **hádky ve vztahu, nevěra, rozchod, zlomené srdce**, špatná komunikace a konflikty, žárlivost a další, které způsobují, že prožíváme stres. Právě naše vztahy a jejich kvalita má největší vliv na naše fyzické i duševní zdraví. Jsou nejdůležitější oblasti v životě, která je spojena také s tím, jak jsme v životě šťastní a spokojení.

Co nám může pomoci zvládat stres?

Existuje mnoho různých způsobů a cest, jak si **zvýšit produkci serotoninu a dopaminu**. Tyto hormony jsou velmi důležité, protože ovlivňují to, jak se cítíme - naši náladu a duševní pohodu. Mezi **metody zlepšení nálady** patří například kvalitní spánek, odpočinek a relaxace, kvalitní a zdravá strava (zejména ořechy, semínka luštěniny a další), meditace, pobyt v přírodě, pravidelné cvičení a sport, pobyt na sluníčku a další.

Pokud nám náš vlastní životní styl způsobuje stres, tak je určitě na místě zvážit změnu životního stylu, nebo způsob jakým přistupujeme ke svému osobnímu nebo profesnímu životu. Zde patří například:

- Snížení tlaku – ať již to jsou nároky na výkon v práci nebo ve škole.
- Naučit se říkat ne. Ať doma v rámci domácích povinností, či v práci.
- Delegování úkolů na ostatní kolem nás.
- Obklopit se pozitivními přáteli a lidmi, kde dominují hodnoty jako je důvěra a podpora. Zbavit se negativních lidí ve svém životě.
- Zbavit se stresového prostředí a stresových situací.

Jiří Čapovec

Autorem článku je **celostní terapeut, kouč a mentor Jiří Čapovec**, který se zabývá oblastí celostní medicínou a funkční medicínou, kde propojuje důležité aspekty jako je osobní rozvoj, psychosomatiku, epigenetiku, psychologii a rozvoj lidského vědomí, neurovědy a práce s podvědomím. Kromě působení v oblasti nemocí, fyzického a duševního zdraví, se také zaměřuje na psychologii mezilidských vztahu. Více informaci najdete na jeho webu cesta relaxace, kde sdílí své

zkušenosti, studie, techniky, příběhy a uvědomění. Případně jeho druhy web cesta za snem.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz