

## V. Jak se bránit proti stresům

### Obrana proti akutnímu stresoru

My učitelé jsme denně vystaveni velkému množství drobných stresorů, kterým obvykle nevěnujeme příliš velkou pozornost (zlobení dětí ve třídě, drobné rozpory s kolegyní, problémy při nakupování, dopravě apod.).

Jsou však stresové situace, kdy si začínáme být vědomi svého neklidu, přičemž nám záleží na tom, abychom tyto situace bez problémů zvládli, např. vystoupení před veřejností (třeba s rodiči na třídních schůzkách), důležitý pohovor s ředitelem, umělecké vystoupení, podání sportovního výkonu před diváky apod.

Rady odborníků se týkají jednak úpravy tělesných projevů, jednak ovlivnění psychiky.

#### *Oblast tělesných projevů*

Zpomalte své osobní tempo, např. zvolněte svou chůzi, zpomalte své pohyby, svá gesta apod.

**Stůjte vzpřímeně, nevěšete hlavu, váš tělesný postoj má vliv na vaše jednání.**

**Uvolněte ramena, což znamená nechat je mírně poklesnout. Dýchejte bráničními svaly.**

**Několikrát proveďte hluboký nádech a výdech bráničními svaly. Sledujte, jak se pomalým nádechem vyklenuje žaludeční krajina a s výdechem jak zase klesá. (Provést asi tři hluboké dechy.) Pak pokračovat v pravidelném klidném dýchání celým hrudníkem.**

**Uvolněte svoje ruce, jako byste byl hadrový panáček, zaměřte pozornost také na mírné snížení ramennou a jejich relaxaci.**

**Uvědomte si postupně celé svoje tělo se všemi jeho napětími a uvolněte je.**

### ***Opatření v oblasti psychiky***

**Mluvte zvolna, svým přirozeným hlubším hlasem. Zvýšení hlasu svědčí naopak o vnitřním napětí a při konfliktech, např. manželských, vydražďuje k odporu.**

**Odvraťte mysl aspoň na chvíli od probíhajících stresových okolností. O orientálcích je známo, že chtějí-li se uklidnit, zaměřují se s pevnou pozorností na nějaký drobný předmět, např. ten, který mají právě v ruce. Prohlížejí si jej, potězkávají, zjišťují jeho přesný tvar a barvu, hladkost či drsnost povrchu atd. Všimněte si špičkových tenistů v televizi. Ve chvílích nejdramatičtějšího napětí, pokud to okolnosti dovolí, obracejí svou pozornost např. na tenisovou raketu, kterou drží v ruce. Tak se dá vysvětlit i psychologický význam „maskota“ – osobního či kolektivního – je to objekt štěstí, zaměřením**

pozornosti k němu se člověk osvobodí aspoň dočasně od stresujících okolností, ve kterých se právě nachází.

V těchto situacích stresor nemůže tak intenzívně působit, pokud se mu nevěnuje pozornost. Pozornost lze odvrátit od nežádoucího stresoru ke sledování průběhu dechu, způsobu sezení, analýzy zvuků, které přicházejí (pozorujte, jak dýcháte, jak sedíte či jak se pohybujete, co slyšíte atd.).

### *Povzbuzující autosugesce*

Vyslovte v duchu např. autosugesci „jsem zcela klidný“ a doplňte ji ilustrativní představou klidné situace, např. pobytu v přírodě, pohledu do modrého nebe apod. Říkejte si v duchu „to nevádí“, „vždy s úsměvem“ atd.

### *Změna systému hodnot*

Jako malý chlapec jste plakal o své kuličky. Teď, když jste dospělý, se vás ztráta kuliček už vůbec nedotkne. Zkoumejte tedy, zda to, co vás teď stresuje, resp. čeho se právě nyní obáváte, oč se trápíte apod., je tak hodnotné, aby stálo za to se kvůli tomu neúměrně trápit, dát se stresovat.

Domníváme se v této souvislosti, že platí myšlenka J. Elgra: „Nic na světě nestojí za to, abychom se kvůli tomu trápili, abychom se užírali.“