

CUKROVKA A STRES



Čo je stres?

Fázy reakcie na stres

Rozpoznanie príčin stresu

Preventívne fázy stresu

Ako zvládnuť akútny stres

Odborná pomoc pri strese

PROJEKT REALIZOVANÝ VĎAKA GRANTU

 **DÔVERA POMÁHA**
DIABETIKOM

V SPOLUPRÁCI S

NADÁCIA PRE DETI SLOVENSKA
CHILDREN OF SLOVAKIA FOUNDATION



Úvod

Prečo je dôležité hovoriť o strese u pacientov s diabetom

Dostáva sa vám do rúk príručka, ktorá vám môže pomôcť vyznať sa v záťažových situáciách vo vašom živote a popasovať sa s prežívaným stresom, ktorý má na váš život a vaše fungovanie nepriaznivý vplyv. Nahromadený a nadmerný stres a hlavne neschopnosť vysporadúvať sa s ním primeraným spôsobom totižto považujeme za veľký rizikový faktor u pacientov s ochorením diabetes mellitus, ktorý môže komplikovať ich liečbu a samotný zdravotný stav.

Zdravotné problémy a nepohoda spojené s cukrovkou a taktiež samotné určenie diagnózy diabetes mellitus sú stresujúcimi faktormi. Navyše obmedzenia a zmena v životnom štýle, ktorú so sebou táto diagnóza prináša, sú ďalšími bodmi, ktoré pacienta s diabetom stresujú a vystavujú zvýšenej námahe a záťaži. Cukrovka sama o sebe je ochorenie, ktoré postihuje celý organizmus. Pri dlhodobom zlej metabolickej kompenzácií môže u diabetikov dôjsť k narušeniu funkcie jednotlivých orgánových systémov a ich spolupráce. Pokiaľ nie je zabezpečená stálosť vnútorného prostredia, je to samo o sebe stresujúcim faktorom v živote diabetika, s ktorým sa musí vyrovnávať pravidelne. Takže samotná diagnóza je predispozíciou na zvýšenie stresu v živote a navyše každý ďalší stresujúci faktor, ktorý so samotnou diagnózou súvisieť nemusí, má vplyv na dané ochorenie, nakoľko stres je potenciálny prispievateľ k chronickej hyperglykémii u cukrovkárov.

Stres má významný vplyv na metabolickú aktivitu organizmu, stimuluje vylučovanie viacerých hormónov, čo môže mať za následok zvýšenú hladinu glukózy v krvi. Napriek tomu, že v zdravom organizme je táto reakcia žiaduca a prospešná, u diabetikov ako dôsledok nedostatku inzulínu je takáto reakcia spojená s tým, že v krvi stúpa hladina glukózy, ktorá nevie byť primerane zmetabolizovaná a vedie k zdravotným komplikáciám. V tom tkvie príčina zvýšených glykémii, ktoré diabetika prenasledujú, keď je v strese. Taktiež regulácia hormónov, ktoré sa vyplavujú pri strese, môže byť pri diabete abnormálna a prehnaná.

Je všeobecne známe, že ľudia, ktorí majú diagnózu diabetes mellitus a ktorí sú pravidelne v strese, majú výraznejšie problémy s kontrolou hladiny cukru v krvi, čo vo väčšine prípadov opätovne vplýva na hromadenie ďalšieho stresu v ich živote. Preto dúfame, že vám táto príručka pomôže stresu porozumieť a znížiť jeho negatívny vplyv na vaše zdravie a prežívanie na minimum a bude pre vás pomocníkom na ceste k zdravšiemu a spokojnejšiemu životu.

Čo je stres?

všeobecný úvod do problematiky stresu

Slovo stres používame v našom živote takmer dennodenne. Či už hovoríme o sebe, rozprávame sa s priateľmi alebo pozeráme televízor či počúvame rádio, stretávame sa s týmto slovom pravidelne. Jednoducho ho definovať je však napriek tomu zložitejšie. Stres je definovaný ako nešpecifická obranná reakcia organizmu. Je to v podstate spôsob vášho tela, ako odpovedá a ako sa vyrovnáva s požiadavkami, so záťažou a s hrozbami, ktoré prichádzajú z vonkajšieho prostredia alebo aj zvnútra organizmu. Stresom sa v podstate rozumie taký psychický stav človeka, keď sa človek cíti byť ohrozený alebo nejakú hrozbu očakáva, a pritom nie je presvedčený o svojej schopnosti zvládnuť túto hrozbu a o tejto schopnosti pochybuje.

Je to v podstate reakcia organizmu na očakávané ohrozenie a vďaka nej sa naše telo mobilizuje k nejakej reakcii. Táto reakcia sa najčastejšie označuje ako reakcia „útek alebo útok“. Uvoľňuje sa pri nej celý komplex hormónov, ktoré pripravujú telo na fyzickú akciu.

Stres je nevyhnutne prítomný v živote každého z nás. Je však rozdiel, ako sa dokážeme so stresom vyrovnávať a koľko stresorov na nás aktuálne pôsobí.

Ako ovplyvňuje stres môj každodenný život?

Ako sme si už povedali, stres je neodmysliteľnou súčasťou našich každodenných životov. V dnešnej dobe už nemusíme byť väčšinou v strehu, či nás nenapadne divoké zviera, a nezvádzame každý deň vyslovene boj o prežitie. V modernom svete nám však stresová reakcia pomáha prežiť iné stresové situácie, ako napríklad rýchlo reagovať pri šoférovaní.

Stres zažívame v škole, na pracovisku, v domácnosti, vo



vzťahu, taktiež vo voľnom čase. Každodenne nás môže stresovať dopravná situácia, zmeškaný autobus, nestihnutý termín odovzdania práce, meškanie na schôdzku, hádka s partnerom... Veľa však závisí od miery stresu, ktorú aktuálne prežívame, a od nášho osobného vnútorného postoja k nemu. Určitá miera záťaže je totižto pre organizmus človeka užitočná a potrebná. Každý z nás však na stres reaguje trochu iným spôsobom a s inou intenzitou.

Prejav stresu u každého z nás si vždy nájde cestu cez našu najslabšiu stránku v rámci nášho organizmu alebo charakteru. Pokiaľ sme náchylní na bolesti hlavy a zvykneme trpieť migrénami, pod vplyvom stresu nás určite rozbolí hlava. Ak sme málo tolerantní a výbušní, určite v stresujúcej situácii vybuchneme a neovládame svoje emócie.

Pokiaľ ide o duševne vyrovnaného a silného človeka, malé každodenné stresory ho pravdepodobne rozhodia len veľmi málo a prekonávanie takýchto každodenných malých výziev môže dokonca zoceliť jeho charakter a sebadôveru. Stresu sa totižto nie je možné vyhnúť, môžeme sa ho ale naučiť manažovať. Problém nastáva vtedy, keď človek nie je schopný vhodným spôsobom manažovať stres vo svojom živote a má pocit, že sám svoj život nemá pevne v rukách. V takýchto prípadoch môže mať dlhodobý a nadmerný stres negatívne dôsledky na naše zdravie.

Stres v živote diabetika však zohráva ešte oveľa významnejšiu rolu. Samotné stanovenie diagnózy diabetes mellitus je pre človeka stresujúce, pretože ide o ochorenie, ktoré je závažné a ktoré sprevádza človeka po celý

zvyšok jeho života. Keď sa pacientovi podarí zmieriť s tým, že je vlastne celoživotne chorý, naďalej pretrvávajú v jeho živote ďalšie stresory, ktoré sú spojené s touto diagnózou. Keď sa dozvieme, že trpíte touto chorobou, zistíte, že musíte odrazu vo svojom živote oveľa viac vecí zohľadňovať a musíte veľa vecí zmeniť. Musíte neustále sledovať sám seba, hladinu glykémie v krvi, svoj jedálniček, myslieť na správnu liečbu, športovať. So stanovením diagnózy súvisí aj pravidelné navštevovanie lekára, čo môže byť pre vás ďalším významným stresorom. Nakoľko je diabetes mellitus nevyliciteľné ochorenie, je potrebné, aby ste mali doživotne nastavený nový spôsob životosprávy a aby ste sám seba nepretržite kontrolovali. Od tejto diagnózy si v podstate neoddychnete. Najlepšie, čo môžete pre seba spraviť, aby vám tieto každodenné životné situácie neprinášali stres dlhodobo, je adaptovať sa na novú situáciu a prijať stanovenie diagnózy ako fakt. Vďaka tomu sa vám môže podariť, že tieto neustále povinnosti spojené s cukrovkou nebudete brať ako niečo zatťažujúce, ale ako nevyhnutnú súčasť života.

Pri diagnóze diabetes mellitus však musíte byť v strehu celý deň. Pokiaľ ste toto ochorenie nemali, ani vás nenapadne, koľkokrát za deň diabetik rieši veľkosť porcie, počíta sacharidy v konzumovanom jedle, prípadne upravuje dávku inzulínu. Fakt, či glykémia bude veľmi dobrá však ovplyvňujú i iné faktory, najmä intenzita a dĺžka pohybu počas dňa, momentálna nálada alebo aktuálny zdravotný stav. Aký ste mali pohyb, koľko ho bolo, akú máte náladu. To všetko má vplyv na to, čo môžete zjesť, a následne po jedle sa musíte rozhodovať, aký pohyb opäť budete vykonávať, aby ste udržali aj po najedení hladinu cukru

v krvi v prijateľnej norme. Takýmto spôsobom musíte byť počas dňa opakovane v strehu, čo spôsobuje stres hlavne novým pacientom s touto diagnózou, pokiaľ si nezvyknú na nový režim a rytmus svojho života.

Okrem týchto vyššie spomínaných stresujúcich faktorov, ktoré sú spojené priamo s vaším ochorením, máte samozrejme aj ďalšie povinnosti a s nimi súvisiace stresory, s ktorými sa stretávame všetci a ktoré vyplývajú z vášho dennodenného fungovania a z rolí, ktoré v živote zastávate – či už ste rodič, dieťa, partner, zamestnanec. Pri stresujúcich situáciách musíte vždy myslieť na to, že zdravý človek sa síce so stresom vie vyrovať bez toho, aby mal stres významný vplyv na jeho zdravie, no u diabetika stres vždy na pár hodín ovplyvní hladinu glykémie v danej chvíli, no zároveň má aj dlhodobu nepriaznivý vplyv na vývoj ochorenia. Zvýšený stres spôsobuje výkyvy glykémie. Popri vzťahoch a práci pre vás cukrovka predstavuje novú záťaž, s ktorou sa musíte vedieť primerane vyrovať. Pokiaľ budete čítať ďalej, pomôžeme vám s tým.

Aké sú dôsledky stresu? Prečo je dôležité vedieť stres zvládať?

Krátkodobý a dobre zvládnutý stres je mnohokrát prospešný a môže podnecovať dokonca k vyšším výkonom. Najväčší problém pre nás predstavujú dôsledky dlhodobého a neriešeného stresu. Takýto stres môže mať výrazný vplyv na náš organizmus a môže



spôsobovať problematické zmeny v našom organizme. Pokiaľ stres pretrváva dlhodobo, sú zapojené kompenzačné mechanizmy, vďaka ktorým sa s ním organizmus snaží vyrovať, môže prísť k vyčerpaniu organizmu a takýto chronický stres môže viesť k poškodeniu zdravia. Ak napríklad v dôsledku stresu človeku dlhodobo zle odteká žlč, môžu sa u neho ako následok vytvoriť žlčníkové kamene. Alebo ak sa u človeka počas stresu pravidelne zvyšuje krvný tlak, časom sa pri chronickom strese môže u neho fixovať vysoký krvný tlak a dochádza k trvalej hypertenzii. Chronický stres taktiež oslabuje imunitný systém, v dôsledku čoho sú ľudia viac a častejšie chorí.

Dlhodobý chronický stres, ktorý človek nevie zvládnuť, môže viesť k vážnej chorobe alebo poruche, ale taktiež môže už prítomnú chorobu či poruchu zhoršiť, čo je pri takom ochorení, akým je diabetes mellitus, dôležité brať na vedomie.

Chronický stres môže viesť k nasledovným typom ochorení:

- Depresia alebo úzkosť
- Bolesť rôzneho druhu
- Problémy so spánkom
- Autoimunitné ochorenia
- Zažívacie problémy
- Ekzémy, ochorenia pokožky
- Srdcové choroby
- Problémy s váhou
- Problémy s počatím a rozmnožovaním
- Problémy s myslením a pamäťou

Aby sme sa vyhli možným negatívnym dôsledkom stresu na naše zdravie, je vhodné naučiť sa rozpoznávať stresujúce faktory

v našom živote a naučiť sa prežívať stres vhodne manažovať a mať ho pod kontrolou.

Ako sme už spomínali aj v predchádzajúcej kapitole, u diabetikov má stres vplyv na hladinu glykémie, čo je aktuálny a okamžitý dôsledok stresu, no zároveň tieto výkyvy majú aj vplyv na priebeh vášho ochorenia z dlhodobého hľadiska. Dlhodobý stres nepriaznivo vplyva na priebeh ochorenia a samotné ochorenie zhoršuje a taktiež je jedným zo spúšťačov tejto choroby. Pri vzniku ochorenia diabetes mellitus 2. typu hrá úlohu stret viacerých faktorov, ktorými sú hlavne nevhodné stravovanie, nedostatok spánku, nedostatok pohybu a v neposlednom rade stres. Hlavne extrémny stres z náročných a záťažových životných udalostí, ako sú napríklad úmrtie blízkej osoby alebo závažná autonehoda či iná ťažká životná udalosť v kombinácii s ostatnými faktormi, môže byť spúšťačom ochorenia diabetes mellitus.

Cukrovkári sú náchylnejší a oveľa citlivejší na preťaženie v živote. Veľakrát možno máte pocit, že toho zvládnete menej, že sa unavíte rýchlejšie, že ste preťažení skôr ako predtým, než vám stanovili diagnózu diabetes mellitus. Máte väčší pocit únavy. Tieto pocity vo vás môžu vyvolávať stresujúce myšlienky a pritom je prirodzené, že je to tak. Pokiaľ sa snažíte fungovať tak ako pred stanovením diagnózy, alebo sa snažíte prekonať sám seba a ísť až za svoje možnosti, môžete sa preťažiť. Samotné preťaženie vedie k zvýšeniu stresu v živote, ktorý následne môže viesť ku komplikáciám, akými sú okrem fyzických komplikácií aj komplikácie psychické, ako napríklad úzkostné poruchy alebo depresie.

Príčiny stresu - Ako vzniká stres

Situácie a príčiny, ktoré spôsobujú stres, teda záťažové faktory, sa nazývajú stresormi. Sú to všetky podnety, ktoré na vás kladú zvýšené nároky a dostávajú vás do emočne vypätej situácie. Môže ísť o nepríjemné vonkajšie vplyvy ako problémy v práci či vo vzťahu, ale taktiež povzbudivé ako uzavretie manželstva či povýšenie. Môže ísť ale aj o vnútorné vplyvy, ktoré si my sami vyprodukuje a tým pádom sa dostaneme do záťažovej stresovej situácie. Ako príklad môžeme uviesť, že keď sa niečoho nadmerne obávame, sami si privolávame negatívne myšlienky podnietené obavami alebo máme pesimistické a iracionálne myšlienky a tým sa sami uvádzame do stále väčšieho stresu.

Príčiny stresu ďalej významne závisia od nášho osobného vnímania udalostí, ktoré sa okolo nás dejú. Niečo, čo je stresujúce pre jedného človeka, nemusí byť vôbec stresorom pre niekoho iného a naopak. Napríklad ranná zápcha v meste môže byť pre jedného človeka stresujúca, pretože má strach, že nebude stačiť prísť do práce načas a nestihne splniť všetky svoje úlohy. Pre niekoho iného však táto situácia vôbec nemusí byť stresujúca, pretože si mohol dať dostatočnú časovú rezervu na to, aby stihol prísť do práce načas, a vychutnáva si počas státia v zápche obľúbenú hudbu z rádia.

Najbežnejšie vonkajšie príčiny stresu môžu byť veľké životné zmeny, práca a škola, problémy vo vzťahu, finančné problémy, problémy v rodine a s deťmi, prílišná zaneprázdnenosť a zlý časový manažment. Typické vnútorné príčiny stresu sú napríklad neschopnosť akceptovať neistotu a rýchle zmeny, pesimizmus ako životný postoj, rigidné rozmyšľanie s nedostatkom flexibility, negatívny sebaobraz, perfekcionizmus a nerealistické očakávania.

Typické príčiny stresu u diabetika ešte môžeme rozšíriť o už spomínanú neustálu každodennú kontrolu seba, svojej životosprávy, svojich aktivít a hladiny glykémie. Strach a stres z hyperglykémie a hypoglykémie. Ďalej sú nimi pravidelné návštevy u lekára, kde dlhé sedenie v čakárni je pre mnohých pacientov stresujúce samo o sebe, no mnohí cukrovkári sa zároveň obávajú zlého výsledku. Pokiaľ sa im nedarí v dodržiavaní životosprávy a správnej liečby, majú pocity viny a zlyhania, ktoré môžu viesť až k zatajovaniu výsledkov pred ošetroujúcim lekárom, čo diabetikovi spôsobuje ďalší stres. Mnohí diabetici majú taktiež strach z chronických komplikácií choroby, čo u nich vedie k zvýšenému stresu.

Ďalším významným stresorom pri diagnóze diabetes mellitus je prechod z liečby tabletkami na liečbu pomocou inzulínových injekcií. Mnohí diabetici sa tohto prechodu obávajú a medzi diabetikmi koluje presvedčenie o tom, že pokiaľ človek užíva len antidiabetiká, je zdravý alebo jeho choroba nie je závažná, no keď príde do štádia, že si musí pichať inzulín, vtedy začne byť naozaj chorý. Strach z injekčnej liečby mnohým cukrovkárom spôsobuje stres. Pritom ide iba o rozšírenú fámou, ktorá je škodlivá a zbytočne mnohých z vás stresuje. Nie je totižto dôležité, na akej forme liečby pacient je, ale ako je kompenzovaný a ako dokáže mať cukrovku a hlavne hladiny glykémie pod kontrolou. Dostať diabetes pod kontrolu Vám môže pomôcť aj táto príručka.

Typické stresory:

Okrem stresorov, ktoré sú typické pre takmer všetkých ľudí, môžeme u diabetikov pridať ešte plus tieto stresujúce situácie:

- Stanovenie diagnózy, ktorá je nevyliciteľnou chorobou
- Hyperglykémie alebo hypoglykémie
- Pravidelné návštevy lekára
- Neustály sebamonitoring a sebakontrola
- Strach z chronických komplikácií a následkov ochorenia

Fázy stresu

Napriek tomu, že poznáme rôzne stresory a rôzni ľudia reagujú na tieto stresujúce podnety rozdielne, vieme určiť u každého veľmi podobný vzorec priebehu stresovej reakcie. Schopnosť odolávať stresu môžeme v princípe rozdeliť do troch fáz, ktorými sú poplachová fáza, fáza rezistencie a fáza vyčerpania.

Popíšeme si krátko všetky 3 fázy, aby sme vám pomohli určiť, v ktorej z týchto fáz sa nachádzate vy pri riešení svojho aktuálneho problému. Rozpoznanie aktuálnej fázy stresu môže pomôcť v správnom zvolení ďalších krokov na vyriešenie stresujúcej situácie.

1. Fáza

Poplach

V tejto fáze sa organizmus stretne so stresorom a začne mobilizovať svoje sily, pripravuje sa na reakciu voči pôsobiacemu stresoru. V tejto fáze sa nadmerne vylučuje adrenalín, zvyšuje sa krvný tlak, tep srdca, zrýchľuje sa dýchanie, zvyšuje sa vylučovanie potu a krv sa presúva do svalových orgánov. Človek vyhodnocuje situáciu a organizmus je pripravený na akciu.

2. Fáza

Rezistencia

Je to fáza, v ktorej organizmus, teda človek bojuje so stresorom. Vynakladáme energiu na to, aby sme situáciu zvládli. Naším cieľom je buď pôsobiaci stresor zdolať, alebo sa na situáciu primerane adaptovať. Je nesmierne dôležité, aké zvládacie mechanizmy máme a ako zvládame riešiť problémovú situáciu práve v tejto fáze. Pokiaľ máme dobré zvládacie mechanizmy a darí sa nám, môže pôsobenie stresora odoznieť. Pokiaľ sa nám však nedarí a táto fáza trvá príliš dlho, môže sa náš stav začať zhoršovať, komplikovať, môžu sa objaviť choroby, ktoré súvisia so stresom, ako napríklad vysoký krvný tlak, žalúdočné vredy a podobne.

3. Fáza

Vyčerpanie

Pokiaľ sa človeku nepodarí vyrovnat' so stresom, ak človek už nemá sily alebo si myslí, že prekonať tento problém nedokáže, organizmus nakoniec stresu podlieha, môže byť nadmerne vyčerpaný a toto vyčerpanie môže viesť k nadmernej únave, k apatii alebo až k depresii. V tejto fáze človek rezignuje, nevidí cestu von zo svojich problémov a zotrváva v pre neho nepríjemnom stave.

Našou úlohou by malo byť správne rozpoznať a určiť stresor v 1. fáze a následne nasadiť čo najvhodnejšie možnosti zvládnutia tejto stresovej situácie vo fáze 2.

Ako u seba rozpoznám stres?

Mohlo by sa zdať, že príznaky stresu sú zrejmé a ľahko rozpoznateľné. No často sa stáva, že človek si na svoju (aj keď negatívnu) situáciu zvykne, je pre neho známa a stane sa bežnou, dokonca ju môže začať považovať za normálnu. Keď sme dlhodobo vystavení napätiu, stane sa súčasťou nášho života a zabudneme rozpoznávať symptómy, ktoré nás upozorňujú na to, že sme pod tlakom a že by sme mali svoju situáciu začať riešiť.

Skúste sa pozrieť na tabuľku v predchádzajúcej kapitole a zamyslieť sa, či niektoré z uvedených príznakov evidujete vo svojom prežívaní a vo svojom živote. Zamyslite sa, čím môžu byť spôsobené a či je možné ich zo svojho života nejakým spôsobom odstrániť alebo zmenšiť ich dôsledky. K rozpoznaniu stresu vo vašom živote vám môže pomôcť taktiež dotazník, ktorý je uvedený ďalej v tejto príručke.



4 roviny reakcie na stresor

Stres môže ovplyvniť všetky aspekty nášho života. Má vplyv na naše emócie a prežívanie, na naše správanie, ovplyvňuje naše myslenie a taktiež naše telesné prežívanie a mnohokrát aj zdravie. Na každý stresor, ktorý sa vyskytne v našom živote, reaguje náš organizmus v týchto 4 rovinách. Sú nimi **rovina fyziologická, rovina emocionálna, myslenie a správanie**. V tejto kapitole si rozmeníme stres na drobné a objasníme si prežívanie stresu a jeho vplyv na náš organizmus v týchto 4 rovinách. Musíme si totižto uvedomiť, že v každej chvíli vieme u seba popísať, čo sa deje na úrovni telesných pocitov, čo sa deje na úrovni emocionálneho prežívania, vieme popísať, čo si aktuálne myslíme a ako sa správame. Keď si naše fungovanie takto rozštruktúrujeme, je možné, že sa

Emócie:

- Úzkosť, náladovosť, frustrácia
- Nervozita, ľahká rozrušiteľnosť
- Strata kontroly
- Pocity opustenosti, bezcennosti
- Depresia
- Nízke sebavedomie a sebahodnota

Telesné prejavy:

- Strata energie
- Bolesti hlavy
- Podráždený žalúdok, hnačka, zápcha alebo žalúdočná nevoľnosť
- Napätie vo svaloch
- Bolesti hrudníka a zrýchlený tep srdca
- Nespavosť
- Strata záujmu o sexuálne aktivity
- Časté ochorenia

nám ho podarí lepšie pochopiť, a zároveň budeme vedieť zvoliť najvhodnejšiu stratégiu, ako riešiť náš aktuálny problém.

U diabetika vplyvajú telesné prejavy na aktuálne emócie a rovnako aj naopak – emócie na aktuálny telesný stav. Podľa nálady diabetika vieme mnohokrát určiť, či je aktuálne v hypoglykémii, alebo v hyperglykémii. Na náladu sa vám v podstate odrzkadľuje vaša aktuálna hladina cukru v krvi. Pokiaľ je diabetik apatický, depresívny, bez energie, má pravdepodobne aktuálne nízku hladinu cukru v krvi. Pokiaľ je hádavý, konfrontačný, podráždený, môžeme usudzovať opak – hyperglykémiu. Takže aktuálne glykémie menia náladu diabetika, ale rovnako aj nálada má vplyv na glykémiu. Napríklad zvýšený stres môže u diabetikov spôsobovať hyperglykémiu.

Myslenie:

- Problémy s pamäťou
- Neschopnosť sústrediť sa
- Slabý úsudok
- Negatívny náhľad
- Úzkostné a zabiehavé myšlienky
- Neustále opakované obavy

Správanie:

- Vyhýbanie sa druhým ľuďom
- Prejedanie sa alebo vyhýbanie sa jedlu
- Prokrastinácia
- Nadmerné užívanie alkoholu, fajčenie, užívanie drog
- Zlozvyky

Typy stresu – Vedeli ste, že stres je pre Váš život aj užitočný a potrebný?

Ako sme už v tejto príručke spomínali, stres môže byť vyvolaný rôznymi situáciami alebo životnými udalosťami, a to ako negatívnymi, tak aj pozitívnymi. Aj také situácie, ako sú napríklad uzavretie manželstva alebo tehotenstvo, pre nás znamenajú určitú mieru stresu. Z toho vyplýva, že nie všetok stres v našom živote je len negatívny, ale že so stresom sa stretávame aj v tých najkrajších životných okamihoch.

Na základe toho, ako stres vzniká, ho môžeme rozdeliť na pozitívny, negatívny a špecifický. Pozitívny stres je rozochvenie pri očakávaní kladne emocionálne nabitej udalosti. Býva pre nás prospešný, pretože môže zlepšovať našu výkonnosť a tvorivosť. Negatívny stres, naopak, používame ako označenie pre stres, ktorý sa prejavuje pri nepriaznivých a neprijemných situáciách a životných udalostiach. Pod špecifickým stresom rozumieme stres, ktorý je úmyselne vyvolaný a je špecifický pre určitú činnosť. Je to napríklad stres pri adrenalínových športoch. Človek sa úmyselne sám vystaví stresu, aby následne prišlo u neho k veľkému uvoľneniu.

Stres je v podstate odpoveď vášho tela na zmeny v živote. A zmeny v živote prežívame neustále. Nie len veľké zmeny, ako sú uzavretie manželstva, narodenie dieťaťa, zmena práce alebo výpoveď. Život je plný každodenných malých zmien, ako je napríklad presun z domu do práce. Preto vyhnúť sa v živote stresu nevieme. Našou úlohou je však snažiť sa vyhnúť stresu, ktorý v našom živote nie je nevyhnutný, a ďalej by sme sa mali naučiť efektívne zvládať ten ostatný.



Typické stresory

Vyvolávačmi stresu v našom živote sú rozličné ťažko zvládnuteľné životné okolnosti, označované ako stresory. Často je s touto okolnosťou spojené prekvapenie, zľaknutie, radostná či smutná správa. Psychológovia sa snažili zosumarizovať hlavné typy stresorov, ktoré majú najväčší vplyv na prežívanú mieru stresu.

Medzi najsilnejšie stresujúce životné udalosti môžeme zaradiť:

- Úmrtie životného partnera
- Rozvod
- Rozpad manželstva a odlúčenie
- Väzenie
- Smrť blízkeho príslušníka rodiny
- Osobné ťažké zranenie, choroba alebo nehoda
- Svadba, uzavretie manželstva
- Zmierenie rozvedených manželov
- Strata zamestnania
- Odchod do dôchodku
- Choroba, zranenie blízkych
- Tehotenstvo
- Narodenie dieťaťa
- Sexuálne problémy

Ďalšie typické stresory, ktoré zažívame častejšie a majú nižšiu intenzitu pôsobenia, sú napríklad:

- Zmena zamestnania
- Manželské hádky
- Väčšia finančná pôžička
- Odchod dieťaťa z domu
- Konflikt s príbuznými
- Vynikajúci osobný výkon
- Začiatok či koniec školy
- Zmeny pracovného času
- Prázdniny alebo Vianoce

Z toho vyplýva, že s niektorými stresormi sa stretávame na pravidelnej báze a našou úlohou je byť pripravení ich zvládať a prechádzať cez ne bez výraznejších výkyvov v prežívaní a duševnom zdraví. Potom sa však z času na čas v našom živote objavia situácie, ktoré sú na zvládanie oveľa náročnejšie. V takých chvíľach by sme mali byť k sebe láskaví a dopriať si dostatok času na vyrovnanie sa s ťažkou záťažovou situáciou.

Mediátory stresu – Čo nám pri zvládaní stresu pomáha

Každý z nás má nejakú vrodenu výbavu a výbavu, ktorú nadobudol doteraz počas svojho života. Táto výbava alebo naše schopnosti a zručnosti ovplyvňujú stupeň našej tolerancie voči stresu a taktiež našu schopnosť stres v živote zvládať a vyrovnávať sa s ním. Naopak, to, čo nám vo výbave chýba, nás predurčuje k väčšej náchylnosti podľahnúť stresujúcim a záťažovým situáciám.

V tejto kapitole si popíšeme, aké faktory nám pomáhajú pri zvládaní stresu. Sú nimi hlavne sociálna podpora, pocit kontroly, životné postoje a náhľad, schopnosť zaobchádzania s emóciami, vedomosť a pripravenosť.

Nemusíte hneď hádzať flintu do žita a vidieť celú svoju budúcnosť pesimisticky, pokiaľ zistíte, že u vás niektorá z týchto zložiek nie je dostatočne funkčná. Môžete to zobrať ako výzvu a snažiť sa pracovať na skvalitnení danej oblasti do budúcnosti.



Sociálna podpora

– kvalitná sieť priateľov a členov rodiny, na ktorých sa môžeme spoľahnúť v akejkoľvek situácii, je výrazný tlmič stresu a nepohody v našom živote. Pokiaľ máte v živote ľudí, o ktorých viete, že s nimi môžete počítať, tlaky životných udalostí sa vám nezdarujú až také zdravujúce, ako keď ste na všetko v živote sami. Pokiaľ máte sociálnu podporu, máte sa komu vyrozprávať zo svojich problémov, môžete blízkych ľudí požiadať o pomoc alebo hľadať utešenie v náručí niekoho blízkeho.

Pocit kontroly

– ak máte dôveru v seba samého a vo svoju schopnosť ovplyvňovať udalosti vo svojom živote, ak dokážete vytrvať v ťažkostiach, budete sa pravdepodobne aj ľahšie vyrovnávať so stresom a stresujúcimi udalosťami vo svojom živote. Ak však máte názor, že máte len minimálnu alebo dokonca žiadnu kontrolu nad svojím životom či osudom, že nič nezmôžete a ste vydaní na milosť okolnostiam, že nemáte možnosť robiť zmeny vo svojom živote, pravdepodobne aj stresu podľahnete oveľa ľahšie.

Vaše životné postoje a náhľad

– spôsob, akým nazeráte na život a jeho nevyhnutné výzvy, je veľmi dôležitý a robí výrazné rozdiely vo vašej schopnosti zvládať stres. Ak ste vo všeobecnosti optimistickí a máte nádej, ste menej náchylní podľahnúť stresu vo svojom živote. Stresu odolní ľudia sa nevyhýbajú výzvam, snažia sa ich prijať, majú zmysel pre humor, veria vo vyšší zmysel a prijímajú zmeny ako nevyhnutnú súčasť života.

Schopnosť zaobchádzania s emóciami

– je veľmi dôležité vedieť, ako sa upokojiť, ako sa utíšiť, keď sa cítite smutní, nahnevaní, frustrovaní, alebo ako dobiť energiu, keď ste vyčerpaní. Schopnosť identifikovať sa a primerane zaobchádzať s emóciami môže zvýšiť vašu toleranciu na stres a pomôcť s vyrovnávaním sa s ťažkosťami v živote.

Vedomosť a pripravenosť

– čím viac o stresujúcej situácii viete, vrátane toho, čo ju spôsobilo, ako dlho asi bude trvať, čo môžete ešte očakávať, tým ľahšie sa budete s danou situáciou vyrovnávať. Ak napríklad idete na operáciu, ktorá je pre vás stresujúcim zážitkom, ale máte realistický obraz o tom, ako dlho bude trvať zotavovanie sa po operácii, bolestivé zotavovanie sa bude pre vás pravdepodobne menej stresujúce, ako keď očakávate alebo si nahovárate, že sa váš stav zlepší a upravia okamžite.

Čo môžem so stresom vo svojom živote spraviť ja?

Prvým dôležitým krokom, o ktorom sme hovorili už v predchádzajúcich kapitolách, je samotné rozpoznanie stresu vo svojom živote. Určenie jeho miery, intenzity, rozpoznanie jeho príčin. Následne, keď vieme, čo pred nami stojí a s čím sa musíme vyrovnáť, by sme si mali vybrať a určiť správnu stratégiu na riešenie aktuálneho problému a osvojiť si pre nás najvhodnejšiu metódu odbúravania napätia v živote.

Taktiež sa môžeme vyzbrojiť a osvojiť si techniky relaxácie, aby sme mali po ruke vhodné zbrane vždy, keď stresová situácia u nás nastane. Taktiež môžeme pracovať na svojich postojoch, snažiť sa zmeniť pohľad na skutočnosti a ovplyvniť naše myslenie tak, aby bolo pre nás prospešnejšie a prínosnejšie, a môžeme taktiež pracovať na budovaní našej sociálnej siete a opory a na prehľbovaní a skvalitňovaní našich vzťahov, aby sme žili kvalitnejší a plnohodnotnejší život, ktorý je predispozíciou na to, aby sme boli odolnejší.

Akútna verzus preventívna fáza

Pokiaľ sme aktuálne v stave duševnej pohody, máme čas na to, aby sme si osvojili niektoré zručnosti, ktoré budeme vedieť používať v bežnom živote, ale taktiež ich budeme vedieť použiť, keď príde akútna fáza stresu a napätia a my budeme potrebovať toto napätie nejakým spôsobom riešiť a uvoľniť. Pokiaľ sme dobre pripravení do boja, nemala by nás akútna fáza výrazne zasiahnuť. Pokiaľ však v čase pokoja nepracujeme na sebe a na svojich zvládacích mechanizmoch, môže nás akútny stres zastihnúť nepripravených a prekvapí nás. Ľahšie nás v takom prípade položí na lopatky.

V nasledujúcich kapitolách si popíšeme možnosti, ako udržiavať svoje psychické zdravie, ako u seba robiť prevenciu stresu, ako sa vyrovnávať so stresom a ako s ním bojovať, keď už v našom živote nastane.



Rozpoznanie príčiny stresu – sebamonitoring

Kľúčový faktor, ako minimalizovať riziko spojené s nadmerným stresom, je identifikovať problémy, ktoré sa spájajú s aktuálne prežívaným stresom v živote. Keď budeme poznať pravé problémy spojené so stresom a príčiny, prečo stres aktuálne v našom živote vznikol, môžeme správne a včas konať, aby sme sa vyhli prehĺbeniu problémov alebo prípadnému zhoršeniu aktuálneho stavu.

Zamyslite sa nad tým, ako sa aktuálne cítite. Či ste zrelaxovaný, v psychickej pohode, alebo či pociťujete nejaký tlak. Ak pociťujete tlak, skúste sa zamyslieť nad tým, aký veľký tento tlak je a ako sa u vás prejavuje. Aké máte myšlienky? Aké máte pocity? Čo cítite na telesnej úrovni? Pokiaľ prídete na to, že ste v strese, ďalším krokom je zamyslieť sa nad tým, čo by mohlo aktuálny stres vo vašom živote spôsobovať. Prežívate niektorú z vyššie popísaných životných udalostí, ktoré majú stresujúci vplyv na takmer každého z nás? Udiali sa vo vašom živote nejaké zmeny, ktoré by mohli mať vplyv na vaše aktuálne prežívanie?

Pokiaľ sa vám podarí rozpoznať príčinu vášho aktuálneho negatívneho naladenia a prežívania, môžete začať uvažovať nad tým, ako môžete tento problém zo svojho života odstrániť, aby ste sa dostali do stavu väčšej psychickej pohody. Je to prvý správny krok na ceste k zvládnutiu stresu vo vašom živote.

Rozpoznaj bežné chyby v myslení, ktoré zvyšujú stres v tvojom živote

Dobré, kvalitné a stabilné duševné zdravie si vyžaduje od človeka komplexný prístup. Dôležité je zamerať sa na správne manažovanie myšlienok, regulovanie emócií a produktívne správanie, bez ohľadu na okolnosti.

Najvýznamnejšiu úlohu tu hrajú asi manažovanie myšlienok a práca s našimi myšlienkami, pretože sú to práve myšlienky, ktoré určujú, ako budeme chápať okolnosti a situácie okolo seba, aký význam im budeme pripisovať. A spracovanie myšlienok mnohokrát odlišuje mentálne zdravých ľudí od tých, ktorí majú duševné problémy.

Ako prechádzame každý deň svojou dennou rutinou, je to práve náš vnútorný monológ, ktorý komentuje každú našu skúsenosť. Náš vnútorný monológ riadi naše správanie a ovplyvňuje spôsob, akým interagujeme s ostatnými ľuďmi. Náš vnútorný monológ, naše automatické myšlienky, hrajú významnú rolu v tom, ako vnímame seba, iných ľudí a okolitý svet. Neraz však naše myšlienky nie sú realistické, bývajú iracionálne a nepresné. Pokiaľ veríme našim automatickým iracionálnym, často negatívnym myšlienkam, môže táto viera viesť k rôznym problémom – v komunikácii, vo vzťahoch. A taktiež nás chybná viera môže viesť k nezdravým rozhodnutiam.

Naše myslenie je totižto veľakrát ovplyvnené naučenými chybami, ktoré v myslení robí vo väčšej či menšej miere každý z nás. Týmto chybám v myslení sme sa naučili počas nášho vývinu a nekriticky sme si ich vbudovali do našej osobnostnej výbavy. Vaše myslenie hrá tým pádom oveľa väčšiu rolu pri vytváraní stresu vo vašom živote, ako ste si doteraz mysleli. To, ako sa pozeráte na potenciálne stresujúce udalosti alebo situácie a ako si ich sami pre seba vysvetľujete, môže ovplyvniť veľmi výrazne mieru vášho stresu.



Dôležitou zručnosťou, ktorú by ste si mali osvojiť, je rozpoznávanie myšlienok, ktoré u vás produkujú stres, a ich následná zmena na myšlienky pozitívne, stres uvoľňujúce.

My vám ponúkame malý kľúč k identifikovaniu vašich negatívnych myšlienok. Často sa totižto v myslení vyskytujú chyby, ktoré sa dajú zhrnúť do nasledovných kategórií:

- **Katastrofické myšlienky a scenáre:** keď máme katastrofické myšlienky, vždy si myslíme, že sa práve ide stať to najhoršie. Preháňame, zveličujeme dôležitosť situácie alebo problému a očakávame ten najhorší možný výsledok.
- **Čierno-biele myslenie (alebo myslenie „všetko alebo nič“):** pri čierno-bielom myslení máme tendenciu vnímať seba, ľudí a veci okolo seba ako buď absolútne dobrých, alebo absolútne zlých. Buď máme 100 %-nú pravdu, alebo sa na 100 % mýlime. Ak sme spravili 1 malú chybu, pri čierno-bielom myslení sa pozeráme na seba tak, že sme úplne zlyhali.
- **Prílišné zovšeobecňovanie:** pri tomto type myslenia sa používajú kľúčové slová ako „vždy“, „nikdy“, „nikto“, „všetci“. Vezmeme do úvahy len jednu jedinou zložku veci alebo situácie a robíme závery na základe jednej skúsenosti.

- Porovnávanie sa: porovnávanie sa s ostatnými, hlavne s tými, ktorí sú podľa nás na tom v živote v niektorom aspekte lepšie ako my, vedie k nášmu nízkemu sebavedomiu a k možnému odporu až neznášanlivosti voči druhým. To, čo nás v tomto prípade stresuje, je, že sa porovnávanie mení na nahnevane, znepokojujúce alebo depresívne myšlienky.
- Filtrovanie: človek si vyberá z informácií, ktoré sa k nemu dostávajú z okolia, také, ktoré spadajú pod jeho teórie o fungovaní sveta naokolo a ktoré tieto teórie podporujú. Problém nastáva hlavne vtedy, keď človek dáva význam negatívam a opomína pozitíva.
- Maximalizovanie/minimalizovanie: zveličovanie a preháňanie alebo minimalizovanie a podceňovanie aspektov situácií alebo okolností. Problematické je hlavne, keď minimalizujeme naše vlastné silné stránky a kvality a maximalizujeme naše chyby a omyly.
- Nadmerné obavy alebo myslenie „čo ak“: zaoberanie sa obavami, ktoré sa vôbec nemusia naplniť alebo majú iba malú pravdepodobnosť, že by mohli byť reálne, nás oberajú o čas a energiu. Neustálymi myšlienkami čo ak... si sami zvyšujeme stres a vyrábame zbytočné psychické ťažkosti.
- Čítanie myšlienok druhých alebo rýchle závery: Keď si myslíte, že viete, čo si druhý človek myslí, keď robíte rýchle závery o druhých ľuďoch alebo o situáciách, ktoré nie sú podložené dôkazmi, môže to často viesť k nedorozumeniam v medziľudských vzťahoch, ktoré následne môžu viesť k zvýšeniu stresu vo vašom živote.
- Zosobňovanie: keď sa stane niečo zlé, niekedy máme tendenciu pripisovať vinu sebe, aj keď



v podstate za nič nemôžeme alebo keď nám patrí iba jej istý podiel.

- Egoцентриčné rozmýšľanie: pri tomto type myslenia si myslíme, že je dôležité, aby sme presvedčali ostatných, že náš spôsob myslenia je ten správny, a chceme ich presvedčiť, aby prijali náš názor.
- Značkovanie a škatuľkovanie: pri značovaní a škatuľkovaní máme tendenciu zaradiť seba a druhých ľudí do kategórií alebo používať zjednodušujúce pomenovania, ktoré nám síce urýchľujú vlastnú orientáciu a organizujeme podľa nich svoj vlastný svet a zmýšľanie o ňom, no mnohokrát bývajú negatívne a opomínajú v sebe ostatné charakteristiky, ktoré mnohokrát prehliadame. Keď raz niečo alebo niekoho zaškatuľkujeme, býva ťažké prehodnotiť toto zaškatuľkovanie a pozrieť sa na človeka alebo situáciu z iného uhla.

Uviedli sme niektoré z hlavných chýb v myslení, ktoré môžu vplývať na úroveň stresu v našich životoch. Omyly v myslení zachytávajú v sebe negatívne, skreslené prvky nášho náhľadu na svet, ľudí okolo a dokonca nás samotných a tým nám spôsobujú nemalé problémy.

Keď sa naučíte rozoznávať chyby vo svojom myslení, identifikujete ich, mal by nasledovať krok k zmene vášho myslenia. Mali by ste sa na situáciu pozrieť z viacerých strán, zvážiť, kde ste v myslení urobili chybu alebo mylný záver, a snažiť sa nájsť nové, zdravšie a vyváženejšie myšlienky týkajúce sa danej situácie alebo okolnosti.

Okrem chýb v myslení, ktoré je vždy viazané na aktuálnu situáciu, existujú ešte

jadrové presvedčenia, ktoré sú v nás hlboko zabudované a ktoré si utvárame od raného detstva – tým, že pozorujeme ľudí a svet okolo seba. Tieto presvedčenia v najväčšej miere získavame od našich rodičov, neskôr na ne majú vplyv aj vrstovníci, škola a médiá. Ide o set presvedčení, ktoré nám zjednodušujú, ale taktiež aj skresľujú pohľad na seba, druhých ľudí a svet okolo.

Veľa z týchto presvedčení je držaných v našom podvedomí, takže si ich väčšinou ani neuvedomujeme. Napriek tomu ovplyvňujú naše rozmýšľanie a správanie. Môžu byť pravdivé alebo nepravdivé, nápomocné alebo škodlivé, môžeme ich vedieť mať pod kontrolou, avšak keď sme v strese, tento stres môže naše presvedčenia zhoršiť a presvedčenia sa stávajú menej kontrolovateľnými.

V živote máme doslova tisíce presvedčení, uvedieme si preto príklad iba niektorých, ktoré nám môžu škodiť:

- Ľudia sa nemôžu zmeniť.
- Nikto ma nemá rád.
- Som hlúpy.
- Nie som dost' dobrý.
- Nikdy si nenájdem partnera.
- Musím byť vždy perfektný.
- Nie som pekný.
- Som bezcenný.
- Ľudia sú zlí.
- Život je ťažký.

Musíme si uvedomiť, že tieto presvedčenia nie sú fakty, ale naše osobné názory. Keďže si ich myslíme, tak veríme tomu, že sú správne. Ak sú neflexibilné a rigidné, môžu nám spôsobovať rozhorčenosť, hnev a frustráciu a zhoršovať stres.

Aký je aktuálne stres v mojom živote?

Sami si neviete odpovedať na otázku, aký veľký stres aktuálne v živote prežívate? Rozmýšľate, či sú vaše pocity ešte v norme, či sú porovnateľné s inými ľuďmi okolo vás? Vyskúšajte si škálu symptómov stresu. Pomôže vám určiť aktuálnu úroveň stresu vo vašom živote a taktiež vám môže pomôcť rozpoznať jednotlivé symptómy, teda príznaky stresu.

Škála symptómov stresu

V nasledujúcom dotazníku sa uvádza viacero príznakov stresu. Ohodnotte pri každej položke frekvenciu, s akou ste daný príznak stresu prežívali a pociťovali v posledných dvoch týždňoch. Využite pritom nasledovnú škálu:

0 = nikdy

1 = občas

2 = často

3 = veľmi často

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> únava alebo vyčerpanie | <input type="checkbox"/> prejedanie sa |
| <input type="checkbox"/> búšenie srdca | <input type="checkbox"/> pocity bezmocnosti alebo beznádeje |
| <input type="checkbox"/> zrýchlený pulz | <input type="checkbox"/> nadmerné pitie alkoholu |
| <input type="checkbox"/> zvýšené potenie | <input type="checkbox"/> nadmerné fajčenie |
| <input type="checkbox"/> zrýchlené dýchanie | <input type="checkbox"/> nadmerné utrácanie peňazí |
| <input type="checkbox"/> bolesti v krku alebo pleciach | <input type="checkbox"/> nadmerné užívanie liekov |
| <input type="checkbox"/> bolesti v spodnej časti chrbtice | <input type="checkbox"/> pocity rozrušenia a nepokoja |
| <input type="checkbox"/> zatínanie zubov alebo zovretie sánky | <input type="checkbox"/> nervozita a úzkosť zvýšená podráždenosť |
| <input type="checkbox"/> žihľavka alebo vyrážky na pokožke | <input type="checkbox"/> myšlienky zahŕňajúce obavy |
| <input type="checkbox"/> bolesť hlavy | <input type="checkbox"/> netrpezlivosť |
| <input type="checkbox"/> studené dlane alebo chodidlá | <input type="checkbox"/> depresívne pocity |
| <input type="checkbox"/> tieseň na hrudníku | <input type="checkbox"/> strata záujmu o sexuálne aktivity |
| <input type="checkbox"/> žalúdočná nevoľnosť | <input type="checkbox"/> pocity hnevu |
| <input type="checkbox"/> hnačka alebo zápcha | <input type="checkbox"/> problémy so spánkom |
| <input type="checkbox"/> bolesti brucha | <input type="checkbox"/> zábudlivosť, roztržitosť |
| <input type="checkbox"/> obhrýzanie nehtov | <input type="checkbox"/> zabiehavé alebo vtieravé myšlienky |
| <input type="checkbox"/> záškľby alebo tiky | <input type="checkbox"/> nepokoj |
| <input type="checkbox"/> problémy s prehĺtaním | <input type="checkbox"/> problémy s koncentráciou |
| <input type="checkbox"/> pocit sucha v ústach | <input type="checkbox"/> návaly plaču |
| <input type="checkbox"/> chrípka alebo nádcha | <input type="checkbox"/> časté absencie v práci |
| <input type="checkbox"/> pokles energie | |



	celkové skóre stresových symptómov
Vaše skóre:	Vaše hodnotenie:
0 – 19	Vaše skóre stresových príznakov je nižšie ako priemer.
20 – 39	Priemer
40 – 49	Skóre vašich stresových symptómov je mierne zvýšené vzhľadom na priemer.
50 a viac	Skóre príznakov stresu je u vás oveľa vyššie ako v priemernej, bežnej populácii.

Pokiaľ ste dosiahli v dotazníku skóre 40 bodov a viac, mali by ste začať pracovať na uvoľňovaní stresu vo svojom živote, s čím vám pomôžeme v nasledovných častiach tejto príručky.

Prevenca - Čo pomáha posilňovať vašu odolnosť voči stresu

Stres je síce neodmysliteľnou súčasťou života každého človeka, no veľakrát na nás samotných závisí, aký je silný a akú má moc nad našimi životmi a prežívaním.

V nasledujúcej kapitole vám ponúkame pár tipov, ktoré vám môžu pomôcť v každodennej prevencii voči nadmernému stresu. Dôležitá z hľadiska prevencie je každodenná psychohygienu, ktorú si môže osvojiť každý z nás. Taktiež je veľmi dôležitá zdravá a vyvážená životospráva. Účinná cesta je taktiež odstránenie stresorov z nášho života v čo najväčšej možnej miere. Na vyrovnávanie sa so záťažovými situáciami a napätím, ktoré nám život prináša, je vhodné osvojiť si nejaké účinné relaxačné techniky, ktoré nám pomôžu odbúrať napätie a dostať sa do lepšieho kontaktu so sebou samým a svojím prežívaním. Pre dobitie bateriek, ktoré občas potrebuje každý z nás, je nevyhnutné zaradiť do svojho života pravidelné rekreačné aktivity. A taktiež nemôžeme opomíňať sociálnu oporu a prácu na kvalitných blízkyh vzťahoch, ktoré celkovo prispievajú k našej duševnej pohode.

Každodenná psychohygienu

Psychohygienu je veľmi dôležitá v udržiavaní celkového zdravia a pohody. Napriek tomu sa na ňu často zabúda. Tak ako si každý deň opakovane umývame zuby, ruky, tvár, sprchujeme sa a venujeme sa celkovo telesnej hygienu, nemali by sme zabúdať ani na hygienu mysle a duše. Cieľom psychohygieny je návrat a udržanie vnútorného pokoja, pohody a zdravia na všetkých úrovniach. Psychohygienu pôsobí hlavne preventívne, a to tak, že podporuje naše zdravie, zlepšuje koncentráciu, pamäť a všetky duševné procesy, posilňuje imunitu, podpisuje sa pod lepšie pracovné

výkony, prehĺbuje pocity prežívania radosti v akýchkoľvek vzťahoch a situáciách a vedie k pocitom naplneného a šťastnejšieho života.

Medzi najzákladnejšie princípy psychohygieny môžeme zaradiť zdravú životosprávu s adekvátnym stravovaním, dostatočným a pravidelným spánkom, s vyhýbaním sa návykovým látkam. Ďalej to je vyhovujúci denný režim s vyváženou skladbou pracovných aktivít, voľnočasových aktivít a odpočinku a taktiež vyhradenie si času na spoločenské aktivity. Poznanie pravidiel psychohygieny je prvým krokom na ceste k zdravšiemu životu. No najdôležitejšou zásadou je poznať sám seba, rozumieť sebe samému a prispôbiť si tieto zásady sebe na mieru, zamyslieť sa nad možnosťami uplatnenia týchto zásad vo svojom vlastnom každodennom živote. Každý z nás je totižto v niečom iný ako ostatní, má svoje špecifiká, a preto potrebuje aj špecifické stratégie na to, aby fungovali čo najefektívnejšie. Následne musíme pravidelne tieto zvolené zásady uplatňovať a uskutočňovať v našom každodennom živote a stotožniť sa s určitými návykmi a prijať ich za svoje.

Starostlivosť o duševné zdravie sa nám z dlhodobého hľadiska odvdáča v účinnej prevencii ochorení – ako psychických, tak aj telesných, pretože sa vyhneme vyčerpaniu, ktoré mnohokrát vedie k zníženiu imunity. Taktiež prispieje k lepšej pracovnej výkonnosti, ku kvalitnejším sociálnym vzťahom a v neposlednom rade k subjektívnej spokojnosti.



Monitoring životného štýlu a zdravá a vyvážená životospráva

Sledovať svoj spôsob života, stravovania, spánkový režim, je prvým krokom k tomu, aby sme pochopili, kde robíme chybu a čo môžeme na svojej ceste k zdravšiemu životnému štýlu robiť inak. Zdravý životný štýl je základom zdravého organizmu a taktiež vnútornej spokojnosti, a to u diabetikov obzvlášť.

Pokiaľ ide o dodržiavanie zdravej životosprávy, je to veľmi dôležité u celej populácie, no u pacientov s diabetes mellitus je táto téma priam zásadná. Pokiaľ človek poruší svoje zásady zdravej výživy, môže to u neho spôsobiť problémy s vlastným sebahodnotením a sebaúctou a taktiež zdravotné ťažkosti, ktoré u cukrovkárov nie sú zanedbateľné.

Odporúčani, ako sa stravovať zdravo, je všade dostatok a sú veľmi ľahko prístupné. Zásadou opäť je, aby si človek našiel taký spôsob, aký vyhovuje jemu samému, a aby sa nenútil zbytočne do dodržiavania vecí, ktoré sú mu proti srsti a spôsobovali by mu v živote viac trápenia ako radosti. Princípy zdravej a vyvázenej životosprávy môžeme zhrnúť nasledovne: zahrňte do svojho jedálnička viac ovocia a zeleniny, menej soli, vyhnite sa pridanému cukru, vyhýbajte sa fast foodom, obmedzte konzumáciu alkoholu, jedzte kvalitné potraviny, doprajte si aj na jedlo dostatok času, stravujte sa striedmo, nie do prasknutia. Vytvorte si aj v strave rituály, ktoré sa snažte dodržiavať, aby sa váš organizmus naučil na určitý rytmus v každodennom živote. K tomu všetkému ešte nezabudnite pridať primerané množstvo fyzickej aktivity a pravidelný odpočinok a spánok.

Odstránenie stresorov

Pokiaľ máte vedomosť o tom, čo vás aktuálne v živote stresuje, skúste sa zamerať na tento problém a na jeho vyriešenie, aby ste mohli odstrániť zo života stresor, ktorý vám ho strpčuje.

Taktiež je vhodné vymedziť si čas pre seba samého, keď nechcete byť rušený žiadnymi vplyvmi zvonka. Môžete napríklad skúsiť vypnúť zvonenia na svojom mobilnom telefóne vždy vo večerných hodinách a dopriať si čas len pre seba, svojich najbližších alebo svoje koníčky.

Mnohokrát nám však odoberajú energiu a spôsobujú stres veci, ktoré máme riešiť. Niekedy sa nám takýchto vecí nakopí naraz príliš veľa a už sme zahltení a nestíhame. Pokiaľ si v takomto prípade nevieme spraviť systém, zoradiť si úlohy podľa priority a riešiť ich postupne, točíme sa medzi kopou požiadaviek, ktoré sú na nás kladené buď zvonka, alebo ich na seba kladieme my sami. V takomto prípade je vhodné naučiť

sa spraviť si zoznam vecí, ktoré riešiť chceme a musíme, aby sme vedeli, s čím všetkým sa aktuálne potýkame, a aby sme neboli viac vystresovaní ešte z toho, že na niektoré veci úplne zabúdame. Pokiaľ si tento zoznam spravíme, musíme sa ešte naučiť tieto veci triediť podľa priority. Veľakrát nám totižto spôsobujú stres veci, ktoré sa nám zdajú neodkladné a dôležité, pretože na nás tlačí niekto zvonku, a my im pripisujeme prioritu bez toho, aby sme sa nad nimi vôbec zamysleli.

Všetko, čo je na našom zozname vecí, ktoré máme urobiť, môžeme rozdeliť z hľadiska 2 dimenzií podľa dôležitosti a naliehavosti. Tým pádom môžeme rozdeliť naše úlohy na dôležité a nedôležité. Na túto kategóriu by sme sa mali pozerat' zo svojho uhla pohľadu – teda čo je skutočne dôležité pre nás, a nie z uhla pohľadu našich známych, priateľov, rodinných príslušníkov alebo kolegov. Na škále naliehavosti vieme rozčleniť veci na naliehavé a na veci, ktoré nie sú naliehavé a akútne a môžu počkať. Rozdelenie úloh potom znázorňuje nasledujúca tabuľka:

	Súrne	Neponáhľ'a
Dôležité	Veci dôležité aj súrne	Veci dôležité, majú však čas
Nedôležité	Veci nepodstatné ale súrne	Veci nepodstatné bez termínu

Aby sme využili svoj čas čo najefektívnejšie a aby sme boli spokojní s výsledkami, mali by sme vedieť rozdeliť všetky svoje povinnosti a aktivity do týchto 4 kategórií a upriamiť svoju pozornosť v prvom rade hlavne na tie veci, ktoré sú dôležité, ale zároveň aj súrne. Keď sa nám podarí vyriešiť naliehavé a dôležité veci, budeme spokojnejší a budeme pociťovať sami na seba menší tlak. Veci nepodstatné a neponáhľajúce môžeme odložiť na neskôr a nestresovať sa kvôli tomu, ak nám na ne aktuálne nevychádza čas. Vďaka tomu, že si zaužívame spôsob triedenia priorít našich povinností a aktivít, môžeme dostať svoj život pod kontrolu. Celý časový manažment je vlastne manažment samého seba. Čas máme k dispozícii všetci rovnaký a je na nás, ako zmanažujeme samého seba, aby sme tento čas využili čo najlepšie.

Nácvik relaxácie

Nácvik relaxácie a jej pravidelné využívanie v živote je veľmi dobrým prostriedkom na to, aby si človek dlhodobo udržoval psychickú pohodu a aby v čase akútneho stresu mal v rukách prostriedok, ktorým dokáže aktuálne napätie znížiť. Preto je výhodné nacvičovať relaxáciu v stave aktuálnej pohody, aby ste sa naučili ovládať svoje telo, byť s ním v kontakte, rozumieť mu. Potom v čase akútneho stresu a záťaže budete mať poruke výborného spojenca, ktorý vám pomôže prekonať tieto ťažké a vypäté chvíle, pretože relaxácia je schopnosť telesne aj duševne sa uvoľniť. Túto zručnosť sa môžete naučiť a osvojiť si ju, tak ako aj iné zručnosti, no musíte počítať s tým, že to nepôjde zo dňa na deň a pravdepodobne ani za týždeň. Nácviku relaxácie musíte venovať čas, aby ste z nej mohli neskôr profitovať.

Je viacero druhov relaxácie, niektoré z nich vám ponúkame v nasledovnej časti brožúry, aby ste sa s nimi oboznámili a v ideálnom prípade niektorú z nich aj vyskúšali. Samozrejme

na internete je ponuka oveľa širšia a je len na vás, ktorú z mnohých možností si vyberiete ako tú, ktorú sa rozhodnete si osvojiť. Keď sa pre niektorý typ relaxácie rozhodnete, odporúčame vám si ju pravidelne precvičovať. Postupujte nenásilne, cvičte len pár minút, ale pravidelne každý deň, prípadne aj 2- až 3-krát denne.

Pre nácvik relaxácie sa snažte pripraviť si najprv optimálne podmienky, ktoré sú nesmierne dôležité hlavne na začiatku nácviku. Snažte sa vylúčiť zmyslové podnety a cvičiť v pokojnom, nerušenom prostredí. Vytvorte si prostredie vhodné na relaxáciu, pripravte si svoje okolie, vypnite zvuky na mobilnom telefóne, pohodlne sa oblečte. Vyberte si vhodný čas počas dňa, keď sa budete relaxácii venovať. Mal by to byť čas, keď nebudete rušení inými ľuďmi a keď vás nebudú rušiť ani myšlienky, že máte ešte niečo iné stihnúť alebo urobiť. Snažte sa nastaviť si aj svoje vnútorné prostredie a pripraviť samého seba na relaxáciu. Snažte sa uvoľniť, no ak to nepôjde tak, ako ste si predstavovali, buďte k sebe láskaví, nehodnotte sa a netrápajte sa počítačným neúspechom. Myslite na to, že ste ešte len v procese učenia.

Upokojujúce dýchanie:

Ako rýchla forma účinného uvoľnenia môže fungovať upokojujúce dýchanie. Skúste ho vykonávať viackrát denne, aby ste sa naučili uvoľniť napätie na rôznych miestach a v rôznych situáciách. Skúšajte si toto dýchanie najprv v pokoji, aby ste ho neskôr vedeli použiť vždy v okamihoch nárastu stresu a úzkosti.

Postup pri upokojujúcom dýchaní je nasledovný:

1. Zhlboka sa nadýchnite. Najprv vdýchnite do brucha, až potom do hrudníka.
2. Pomaly vydychujte a pritom si v duchu povedzte slovo „pokoj“.
3. Predstavujte si, ako sa s výdychom vaše telo uvoľňuje a ako sa do neho vlieva pokoj.
4. Opakujte tieto tri kroky viackrát za sebou, až pokiaľ nezískate nad svojím dýchaním kontrolu.
5. Pokračujte ďalej v dýchaní nosom pomaly do brucha, pričom si stále budete opakovať slovo „pokoj“, až kým neuvolníte napätie vo svojom tele.

Upokojujúce počítanie:

Upokojujúce počítanie je obmenou upokojujúceho dýchania, ktoré taktiež môžete používať v okamihu nárastu stresu a úzkosti. Precvičujte si ho niekoľkokrát denne, aby ste sa ho v čase pokoja naučili a mali ho k dispozícii, keď bude potreba.

Postup upokojujúceho počítania vyzerá takto:

1. Zhlboka sa nadýchnite a potom pomaly vydýchnite. Pri výdychu si potichu povedzte „pokoj“.
2. Začnite pri každom výdychu v duchu počítat'. Môžete začať napríklad číslom 10 alebo číslom 5. Pravidlom je, že máte počítat' zhora nadol – teda od 10 po 1 alebo od 5 po 1. Ak prežívate veľké napätie, zvolte vyššie číslo, aby ste mali viac času predýchať sa a upokojiť sa. Pomaly a pokojne dýchajte, až pokiaľ neprídete k číslu 1.
3. Počas tohto času si všimajte všetky miesta na svojom tele, kde cítite napätie. Predstavujte si, ako toto napätie z vášho tela mizne.
4. Keď sa dostanete k číslu 1, začnite znovu robiť to, čo ste robili pred začiatkom upokojujúceho počítania.



Autogénny tréning:

Autogénny tréning je metóda, ktorá pri pravidelnom nácviku a osvojení si tejto techniky pomáha k celkovému uvoľneniu sa, k rýchlemu obnoveniu síl a k odstráneniu pocitov nepokoja a napätia. Táto technika má dva princípy – okrem relaxácie je to ešte koncentrácia. Pri koncentrácii ide o sústredenie sa na určitú predstavu, ktorá potom ovplyvňuje váš organizmus. Relaxovaný stav zvyšuje jej účinok.

Toto relaxačné cvičenie má svoj presne prepracovaný systém a pravidlá. Najvhodnejšie je začať s nácvikom 3x denne, aby bol efekt tohto tréningu čo najúčinnejší a aby ste si tento tréning osvojili čo najskôr.

Skladá sa zo 6 cvičení, ktorými sú nácvik tiaže, tepla, vnímanie pokojného dychu, pravidelného tepu srdca, tepla v bruchu a chladu v čele.

Pri autogénnom tréningu je opäť potrebné zaistiť pokoj v miestnosti, v ktorej sa chystáte cvičiť. Pre začatie samotného cvičenia je dôležité naučiť sa správnu polohu. Tá spočíva v tom, že si ľahnete na chrbát na posteľ, sedačku alebo karimatku a zaujmete čo najpohodlnejšiu polohu. Ak je to pre vás príjemné, môžete si dať pod hlavu vankúšik, no dbajte na to, aby vaša hlava nebola neprirodzene zdvihnutá alebo skrčená. Ruky majte položené pozdĺž tela, nohy mierne rozkročené, aby sa navzájom nedotýkali. Zavrite oči a snažte sa zrelaxovať. Skontrolujte, či vám je príjemne na celom tele, či vás niečo netlačí. Po zaujatí tejto správnej polohy prejdite v duchu k opakovaniu nasledujúcich formuliek:

1. „Moje telo je príjemne ťažké.“ 6x,
„Som pokojný a uvoľnený.“
2. „Moje telo je príjemne teplé.“ 6x,
„Som pokojný a uvoľnený.“
3. „Môj pulz je pokojný a pravidelný.“ 6x,
„Som pokojný a uvoľnený.“
4. „Môj dych je pokojný a pravidelný.“ 6x,
„Som pokojný a uvoľnený.“
5. „Moje brucho je prúdivo teplé.“ 6x,
„Som pokojný a uvoľnený.“
6. „Moje čelo je príjemne chladné.“ 6x,
„Som pokojný a uvoľnený.“

Autogénny tréning je komplexná prepracovaná metóda, vďaka ktorej dostanete pod svoju kontrolu viaceré dôležité funkcie svojho tela a budete schopní svoje telo lepšie ovládať. V našej brožúre nie je miesto a nie je ani naším úmyslom opísať túto techniku podrobne, nakoľko sú jej venované samostatné brožúry.

Taktiež odporúčame, pokiaľ sa rozhodnete autogénny tréning vyskúšať a zaradiť ho do repertoáru svojich zručností, aby ste prípadne skúsili vyhľadať odborníka, ktorý vám s jeho správnym postupom a s osvojením si tejto techniky pomôže. Vďaka pomoci odborníka môžete z tejto metódy vyťažiť najviac.

Samozrejme si môžete vyskúšať aj rôzne iné techniky relaxácie. Na internete sa dajú stiahnuť alebo objednať rôzne relaxačné hudby, nahovorené relaxačné cvičenia, ktoré si len pustíte a nasledujete inštrukcie.

Využívanie sociálnej podpory

Podpora od nášho sociálneho systému je veľmi dôležitá pre našu duševnú pohodu. Človek, ktorý má funkčnú sieť blízkych vzťahov, je na tom veľakrát psychicky lepšie ako ten, ktorému takáto funkčná sieť vzťahov chýba. Je vždy upokojujúce vedieť, že existujú okolo nás ľudia, ktorým na nás záleží, ktorí nás majú radi, ktorí sa za nás postaví a ktorí nám pomôžu, keď treba.

O to, aby sme takúto sieť podporných a blízkych ľudí vo svojom okolí mali, sa musíme pričiniť aj my sami. Medzi svoje aktivity a priority by sme mali zaradiť aj prácu na našich blízkych vzťahoch a pravidelne ich udržiavať. Nemali by sme brať dobré vzťahy ako samozrejmosť, ale snažiť sa byť proaktívny, spolupatričný. Mali by sme si vyhradiť čas na rodinu, blízkych priateľov a spoločenský život. Byť k druhým ľuďom pozorní, poskytnúť pomoc, pochopenie a vypočutie vtedy, keď to oni potrebujú a keď je to v našich aktuálnych silách.

Rekreačné aktivity

Rekreačné aktivity sú pre celkovú duševnú pohodu veľmi dôležité. Okrem práce a odpočinku potrebujeme v živote aj zmysluplné trávenie voľného času aktivitami, ktoré nás obohatia, budeme sa vďaka nim rozvíjať, odreagujeme sa...

Možností, ako tráviť voľný čas, je mnoho. Každý by si mal vybrať podľa svojich preferencií, možností, schopností a podľa možnosti vyvážiť nimi svoju pracovnú aktivitu, aby sme boli v živote v rovnováhe. Pokiaľ pracujete za počítačom alebo je vaše zamestnanie sedavé, je vhodné vybrať si za aktivitu niečo, čo je spojené s pohybom, či už to bude tanec, šport, prechádzky alebo práca v záhradke... Pokiaľ počas dňa v práci vydávate veľa energie a máte dostatok pohybu – ak ste napríklad profesionálny športovec alebo pracujete na poli, môžete si ako voľnočasovú aktivitu zvoliť činnosť, pri ktorej si môžete telesne oddýchnuť, zrelaxovať sa.

Rekreačné aktivity môžete veľakrát robiť aj s inými členmi rodiny alebo s priateľmi a tým pádom môžete zároveň pracovať aj na svojej sociálnej sieti a upevňovaní vzťahov.



10 tipov, ako posilniť svoju odolnosť voči stresu – Ako skrotiť stres vo svojom živote na minimum

Odolnosť voči stresu sa dá pestovať pravidelne v každodennom živote. Netreba čakať, kým vás stres dosiahne a položí na lopatky. Aj v čase pokoja a v bezproblémovom období môžete pracovať na svojej psychickej odolnosti. Ak sa budete držať nasledujúcich tipov, budete silnejší a s možnými nástrahami, ktoré na vás v živote číhajú, sa vyrovnáte ľahšie.

1

Buďte aktívni, športujte

Ľudia, ktorí majú aktívny prístup k svojmu životu, športujú, starajú sa o svoje zdravie a telesnú kondíciu, sú schopní uniesť väčšiu záťaž a tým pádom sa ľahšie vyrovnávajú aj so stresom vo svojom živote. Aj v stave akútneho stresu je športová aktivita prospešná. Síce vám nepomôže zbaviť sa stresu úplne, no môže vám pomôcť znížiť intenzitu prežívaných pocitov a vyčistiť myšlienky, aby ste sa na svoj problém vedeli pozrieť s chladnou hlavou. Či už preferujete beh, plávanie alebo skákanie na trampolíne, môžete sa rozhodnúť pre túto športovú aktivitu skôr, ako sa pustíte do riešenia vážnych problémov.

2

Prevezmite kontrolu nad svojím životom

Pocit straty kontroly nad vlastným životom je jednou z hlavných príčin stresu a nepohody. Ak v živote zostávate pasívni a myslíte si, že svoj život nemáte vo svojich rukách a svoj problém tým pádom neviete vyriešiť, váš stres sa ešte zhorší. Na každý problém v živote totižto existuje riešenie a prevzatie kontroly nad situáciou a nad vlastným životom je zásadným krokom k psychickej pohode a nájdeniu želaného riešenia. Pokiaľ ste diabetik, zároveň prevezmite kontrolu aj nad svojou chorobou. Nenechajte sa ňou vystrašiť, paralyzovať, zahnať do kúta. Skúste ochorenie chytiť do vlastných rúk.

3

Spájajte sa s ľuďmi a obklopujte sa nimi

Dobrá podporná sieť rodiny, kamarátov a kolegov je základom pre psychickú odolnosť a pohodu každého človeka. Pracovať na dobrých a blízkych vzťahoch je nadmieru dôležité. Vďaka blízkym vzťahom sa cítíme potrební, milovaní a dôležití. Tieto pocity nás robia silnejšími.

Pokiaľ vieme, že máme blízke vzťahy a ľudí, na ktorých sa vieme spoľahnúť, vieme, že nie sme so svojimi problémami sami. Vieme, že máme v živote niekoho, kto nám môže pomôcť, pokiaľ sa dostaneme do problémov. Pri spoločných aktivitách s našimi blízkymi sa vieme uvoľniť, ale aj zasmiať. Smiech v spoločnosti priateľov je výborný uvoľňovač stresu.

4

Majte čas pre seba

Nájdite si vždy nejaký čas pre seba samého. Aby ste mohli robiť to, čo máte naozaj radi. Každý človek si potrebuje v živote zašportovať, socializovať sa alebo aj sa zrelaxovať. Keď budete počúvať seba a robiť vo voľnom čase to, čo chcete a potrebujete, budete v lepšej psychickej kondícii, čo zabezpečí vašu väčšiu odolnosť voči stresu.

5

Prekonávajte samých seba

Človek, ktorý si dáva ciele, predsavzatia a výzvy či už v rámci roboty, alebo vo voľnom čase, pracuje na budovaní svojho sebavedomia. Vždy sa môžete rozhodnúť naučiť nový cudzí jazyk, skúsiť nový šport alebo prekonať svoje doteraz dosiahnuté osobné rekordy. Pomôže vám to vyrovnávať sa so stresom vo vašom živote a byť odolnejší voči záťažovým situáciám, ktoré vás môžu v živote stretnúť. Ľudia, ktorí sa celý život učia niečo nové, sú vyzbrojení väčšou trpezlivosťou a taktiež vedomosťami a v živote sú aktívnejší.

6

Zbavte sa nežiaducich návykov

Možno to poznáte – niektorí ľudia sa v strese uchylujú k nadmernému pitiu alkoholu, k nadmernému fajčeniu alebo k nadmernému pitiu kávy. Všetky tieto spôsoby správania sú nezdravé spôsoby vyrovnávania sa so záťažou. V skutočnosti sú to príklady vyhubavého správania a nepomáhajú s riešením problematickej situácie. Namiesto toho, aby vám tieto spôsoby pomohli s riešením vašich problémov, je to práve naopak – môžu vytvoriť problémy nové. Síce vám môžu poskytnúť dočasnú úľavu, ale nedokážu váš problém odstrániť. Pokiaľ sa pri riešení svojich problémov uchýlite k niektorému z deštruktívnych spôsobov vyrovnávania sa so situáciou, môžete sa cítiť mizerne. Pokiaľ sa však posnažíte zvládnuť veci s čistou hlavou a navyše zbaviť sa svojich zlozvykov, posilníte svoju psychickú odolnosť a svoje sebavedomie. Ako diabetik sa snažte o pravidelnosť vo svojom živote a každodennom fungovaní. Pravidelný režim je pre vás prospešný a je lepšie zvládnuteľný pre telo. Okrem pravidelného pohybu, pravidelnej stravy, sa snažte aj o pravidelný spánkový režim, ktorý je rovnako dôležitý.

7

Pomáhajte druhým ľuďom

Výskumy ukazujú, že ľudia, ktorí pomáhajú druhým ľuďom, sú v živote spokojnejší a odolnejší voči stresu. Keď pomáhame tým, ktorí sú v horšej životnej situácii ako my sami a našu pomoc naozaj potrebujú, cítíme sa potrebnými. Pomoc ľuďom v núdzi vám môže pomôcť pozrieť sa na svoje vlastné problémy z inej, pozitívnejšej perspektívy. Pomoc ľuďom všeobecne pomáha aj v inom pohľade na seba samého – budete sa cítiť šľachetnejšie a zvýši sa vaša sebahodnota.

8

Pracujte šikovnejšie, nie tvrdšie – určite si priority

Pracovať šikovnejšie znamená určiť si vlastné priority a sústrediť sa na naozaj dôležité úlohy v práci, ale aj v živote. Naučte sa určiť si priority a zmanažovať čas tak, aby ste najdôležitejšie úlohy zvládli prvé, aby ste sa zbytočne nezaťažovali nepodstatnými záležitosťami a aby vám vyšiel čas aj na príjemné aktivity, ktoré sú pre celkovú psychickú pohodu v živote nesmierne dôležité.

9

Naučte sa pozitívne myslieť

Hľadajte vo svojom živote a každodennom fungovaní pozitíva, buďte vďační za to, čo pozitívne vám život prináša. Ľudia často zabúdajú na to, čo je v ich živote dobré. Neoceniajú to, čo považujú za samozrejmé. Sústredia sa hlavne na svoje problémy. Tento prístup k životu zvyšuje stres a negatívne emócie. Pozitívny pohľad a vďačnosť za to, čo nám život prináša, naopak – zvyšuje našu pohodu a emocionálnu odolnosť.

Aby ste si pripomenuli, čo je vo vašom živote dobré, môžete si skúsiť napísať každý večer zoznam troch vecí, ktoré sa vám v daný deň podarili alebo za ktoré ste v živote vďační.

10

Akceptujte veci, ktoré nedokážete zmeniť

Nie všetky veci v živote, ktoré vás trápia alebo hnevajú, máte v moci zmeniť. Ľudia sa niekedy rozčulujú nad vecami, ktoré sa ich osobne netýkajú, namiesto toho, aby riešili svoje osobné problémy. Svoje problémy tak odkladajú na inokedy alebo na neskôr a ich problémy sa potom stále kopia a naberajú väčšie rozmery.

Snažte sa viac koncentrovať na to, čo v živote zmeniť môžete, ako na to, čo je mimo vašej kompetencie. Nerozčúľte sa vždy kvôli dopravnej zápche, pretože situáciu na cestách aj tak neovplyvníte. Pokiaľ sa vo vašej firme chystá prepúšťanie zamestnanov, je to situácia, nad ktorou nemáte kontrolu. Môžete však začať s hľadaním nového pracovného miesta, pretože to je vec, ktorú v tejto situácii ovplyvniť môžete.

Pre vás ako diabetika to znamená aj akceptovať svoju chorobu. Je to jednoducho nezvratiteľná a neoddeliteľná súčasť vášho života. Preto sa s ňou nesnažte bojovať. Prijmite ju, nastavte sa voči cukrovke priateľsky, naučte sa s ňou žiť, hľadajte jej pozitíva. Cukrovka vám môže pomôcť k zdravšej životospráve, k väčšej sebakontrola a kontrole nad svojím životom.

Akútna stresová fáza – Ako uplatniť to, čo som sa v stave pokoja naučil

Možnosti, ako zvládať stres vo svojom živote, ktoré sme si popísali na predchádzajúcich stranách, sa väčšinou týkajú dlhodobej práce na sebe samom a zmeny životného štýlu. Zmenou životného štýlu a niektorých svojich návykov dosiahneme to, že dostaneme bežné stresory vo svojom živote pod lepšiu kontrolu, budeme vedieť rozpoznávať stres a získame zručnosti, vďaka ktorým budeme vedieť stres a napätie vo svojom živote zvládať jednoduchšie.

Vždy sa však môže stať, že nás prekvapí nejaký nový silný stresor, ktorý sme nečakali, a my sa budeme cítiť pod veľkým tlakom, budeme prežívať akútnu stresovú fázu. V takej chvíli je dobré spomenúť si na už naučené techniky relaxácie, ktoré nám môžu pomôcť tento aktuálne prežívaný silný stres zvládnuť a minimalizovať. Taktiež môžete siahnuť po vami už overenej technike, ktorá vám funguje aj v čase pokoja alebo v čase miernejšieho napätia. Alebo sa môžete naučiť techniku imaginácie, ktorú popisujeme v nasledovnej kapitole.



Zvládanie stresu pomocou imaginácie

Imaginácia alebo cielené využívanie našich predstáv je taktiež účinnou možnosťou v boji proti nadmernému stresu a cestou k jeho zvládaniu. Sila našich myšlienok je veľká, a keď sa naučíme s ňou pracovať a využívať ju vo svoj prospech, môžeme získať mnohé benefity.

Imaginácia bezpečného miesta

Technika imaginácie bezpečného miesta patrí medzi techniky, pri ktorých využívame svoju predstavivosť a fantáziu k tomu, aby sme si vyvolali príjemnejšie pocity a zbavili sa vďaka nim aktuálneho napätia. Účelom tejto techniky je vytvoriť si predstavu miesta, kam sa môžete kedykoľvek bezpečne uchýliť, kedykoľvek sa cítite preťažení, vydesení alebo vyčerpaní. Nasledujúce kroky vám pomôžu takéto miesto v sebe nájsť, vytvoriť si ho, aby ste sa mohli do neho vracať vždy, keď to budete potrebovať.



1

Nájdite si chvíľu, keď vám je príjemne, nájdite si príjemné miesto. Lahnite si alebo sa posadzte tak, aby ste sa cítili pohodlne a uvoľnene. Snažte sa vytvoriť si príjemnú atmosféru, v ktorej sa budete cítiť bezpečne.

2

Zavrite oči a začnite si predstavovať miesto, kde by ste pocítovali pokoj, kde by vám bolo pohodlne, kde by ste sa cítili dobre a mali pocit bezpečia. Môže to byť miesto, ktoré skutočne poznáte, kde ste už boli, kde ste sa cítili dobre, a chceli by ste sa naň opäť vrátiť. Alebo to môže byť miesto, ktoré neexistuje, a vytvoríte si ho iba vo svojich predstavách. Niektorí ľudia si predstavujú miesta v prírode, ktoré majú radi, ako napríklad pláž, hory, les, lúka a podobne. Iní zasa snívajú o svojej detskej izbe, o dome svojich starých rodičov alebo o inom známom prostredí, kde zažívali pekné chvíle. Sami si nechajte predstavu tohto vášho miesta prísť do vašej mysle.

3

Predstavte si, že ste na tomto mieste a cítite sa tam bezpečne a pohodlne. Sústreďte sa na svoje pocity a na všetky vnemy, ktoré k vám prichádzajú. Čo vidíte? Čo počujete? Čo vnímate? Čo cítite? Snažte sa čo najviac si toto miesto oživiť a priblížiť. Zostaňte tak chvíľku a vstrebávajte všetky vnemy okolo seba a vychutnávajte si pocit bezpečia, ktorý vám toto miesto prináša. Pripomeňte si, že toto je miesto, ktoré je iba vaše, a môžete sa naň vrátiť kedykoľvek, keď budete potrebovať vypnúť a oddýchnuť si od okolitého sveta.

4

Keď budete pripravení, otvorte oči a vráťte sa naspäť tam, kde sa práve skutočne nachádzate. Zaznamenajte si predstavu svojho bezpečného miesta čo najpodrobnejšie, aby ste sa vedeli k tejto predstave kedykoľvek vrátiť.

5

Precvičujte si predstavovanie si bezpečného miesta opakovane, najprv iba v príjemnej a bezpečnej situácii, aby ste si túto predstavu prepracovali, aby ste sa v nej cítili „doma“ a osvojili si ju a aby ste si ju mohli ľahko vybaviť vždy, keď budete v strese a budete to potrebovať.

6

Keď sa budete cítiť v strese, budete preťažení, budete potrebovať oddych, môžete si vyvolať v mysli predstavu tohto bezpečného miesta, ktorá vám pomôže zvládnuť ťažké chvíle vo vašom živote bez toho, aby ste museli čo i len odísť z miestnosti.

Zvládanie stresu pomocou zmeny myšlienok

To, čo si o situáciách a dianí okolo seba myslíme, významne ovplyvňuje naše ďalšie prežívanie, správanie, rozhodovanie, emócie, ako aj telesné pocity, a teda má aj vplyv na našu chorobu a jej priebeh.

Myšlienky sú neoddeliteľnou súčasťou každého momentu nášho života a mnohí z nás si ani neuvedomujú, aký veľký vplyv majú. Ich vplyv je v skutočnosti určujúci, pretože na hocikakú totožnú vec sa môžu dvaja rozdielni ľudia pozerat' úplne odlišne a myslieť si o nej úplne niečo iné.

Veľakrát si ani neuvedomujeme, ako naše myšlienky vznikajú. Niekedy sa tvoria v hlave samy od seba – automaticky – a len sa vtierajú do nášho vedomia. Nazývame ich odborné aj automatické negatívne myšlienky. Môžu u nás vyvolávať nadmerný stres alebo rôzne strachy. Môžu nás predisponovať k depresívnej nálade, k úzkostným stavom alebo sa vieme sami svojimi myšlienkami podráždiť a nahnevať.

Preto je veľmi dôležité, aby sme sa naučili svoje myšlienky rozpoznávať, uvedomovať si ich, zhodnotiť ich vhodnosť, funkčnosť a opodstatnenosť v našom živote. Aby sme vedeli rozoznať tie funkčné a vhodné od tých, ktoré sú prehnané, zveličené a nezdravé pre naše ďalšie fungovanie. A v neposlednom rade, aby sme tie, ktoré nám spôsobujú problémy a nie sú postavené na reálnych faktoch, vedeli zmeniť a preformulovať, aby boli pre nás menej ohrozujúce.

K tomu nám môže pomôcť nasledovná tabuľka, ktorá vás prevedie zmenou myšlienok krok za krokom, a práve vďaka zmene myšlienok môžete dosiahnuť iný náhľad na akúkoľvek prežívanú situáciu.



1 Popis situácie

Popíšte čo najpresnejšie situáciu, v ktorej sa práve nachádzate alebo v ktorej ste prežívali niečo nepríjemné. Situáciu, ktorú by ste chceli riešiť. S kým ste boli? Kde a kedy to bolo? Čo ste robili?

2 Emócie

Popíšte každú emóciu, ktorú ste v danej situácii prežívali a zhodnotte jej intenzitu na škále od 1 do 10, kde 1 je najmenšia intenzita emócie a 10 je najväčšia možná.

3 Automatické myšlienky/predstavy

Popíšte všetky myšlienky, ktoré vám v danej situácii chodili hlavou. Na čo som myslel v danej chvíli? Čo to o mne hovorí? Čo to hovorí o mojej budúcnosti? Na čo najhoršie som myslel? Čo najhoršie by sa mohlo stať? Aké sa mi vybavujú spomienky a predstavy? Zároveň zhodnotte, na koľko percent týmto jednotlivým myšlienkam veríte – na škále od 0 % do 100 %. Na záver si vyberte 1 myšlienku, ktorá je pre vás najpálčivejšia, ktorej najviac veríte a ktorú chcete zmeniť. S touto myšlienkou budete ďalej pracovať.

4 Dôkazy, ktoré svedčia pre páľčivú negatívnu myšlienku

Zapíšte sem faktické dôkazy, ktoré svedčia v prospech platnosti vašej automatickej negatívnej myšlienky. Snažte sa byť faktický a vecný. Čo najhoršie by sa mohlo stať? Aké sa mi vybavujú spomienky a predstavy?

5 Dôkazy, ktoré svedčia proti vašej páľčivej myšlienke

Skúmajte svoju myšlienku z druhej strany. Položte si otázky, aby ste našli dôkazy, ktoré vyvracajú pravdivosť vašej negatívnej automatickej myšlienky.

6 Alternatívna – vyváženejšia myšlienka

Po preskúmaní dôkazov pre aj proti sa snažte vytvoriť alternatívne myšlienky, ktoré budú vyplývať z už uvedených dôkazov a ktoré budú pre vás dostatočne akceptovateľné. Na škále od 0 % do 100 % zhodnotte presvedčivosť každej z týchto alternatívnych vyvážených myšlienok.

7 Aktuálne zhodnotenie emócií

Opíšte emócie zo stĺpca č. 2 a znovu zhodnotte intenzitu týchto emócií na škále od 0 do 10 – podľa toho, ako sa cítite po tom, keď ste preformulovali svoje negatívne myšlienky.

Keď si so svojimi problémami neviem pomôcť sám – Kedy vyhľadať odbornú pomoc?

Niekedy je stresu, záťaže a námahy na nás samotných v živote jednoducho veľa. Keď sa dlhodobo točíte v začarovaných kruhoch, z ktorých neviete vystúpiť von, bývate pod vplyvom permanentného stresu pravidelne a často chorý, zhoršuje sa váš zdravotný stav, negatívne a vtieravé myšlienky vás zťažujú väčšinu dňa, nie ste schopný sa uvoľniť, vypnúť, zrelaxovať, vaše vlastné snahy o riešenie problémov nepomáhajú, chýba vám energia a chuť do života... – býva niekedy lepšou možnosťou vyhľadať pomoc odborníka, ako zostať so svojím problémom sám.

Štatisticky sa udáva vysoké riziko výskytu depresí u diabetikov. Pokiaľ pociťujete príznaky, ktoré by mohli nasvedčovať tomu, že trpíte aj týmto ochorením, alebo aj pokiaľ neviete rozlíšiť, či u vás ide o príznaky depresie, alebo sú vaše stavy dôsledkom hypoglykémie, neváhajte vyhľadať odbornú pomoc. Psychológ alebo psychiater vám pomôže určiť, o aký duševný problém vo vašom živote ide, a taktiež vám pomôže s ďalšou liečbou a s vyrovnávaním sa s týmto problémom.

Pre diabetikov sú ďalej príznačné aj obavy o svoj zdravotný stav, obavy z budúcnosti, smútok, strach, vyskytujú sa u nich úzkostné alebo panické poruchy. Toto všetko sú problémy a diagnózy, s ktorými je vhodné sa obrátiť na odborníka.

Lekári, ale hlavne psychológovia a psychoterapeuti, majú prepracovaný systém techník a metód na to, aby vám pomohli získať naspäť alebo utužiť a posilniť vaše duševné zdravie, čo je základom dobrého zvládania stresu

v živote každého z nás. Vyhľadať pomoc z radov psychológov nemusíte brať ako svoje zlyhanie, ale ako svoje odhodlanie čeliť svojim problémom a vysporiadať sa s nimi čo najlepším spôsobom.

Psychologické poradenstvo alebo psychoterapia je liečba psychologickými prostriedkami, pričom si vďaka nej pacient hlbšie uvedomí podstatu svojho problému a naučí sa mu sám svojimi silami čeliť a zvládať ho. Tým pádom pod vedením skúseného terapeuta môžete lepšie rozpoznať spúšťače stresu vo svojom živote, porozumieť svojim problémom a zistiť ich príčiny, pracovať na odstránení problémov zo svojho života alebo na ich obmedzení na minimum a získaní svojho života späť do svojich rúk. Odborník vám taktiež môže pomôcť s jednotlivými krokmi a nácvikmi relaxačných techník, alebo ušit' časový manažment vám na mieru. Vďaka bezpečnej atmosfére na psychoterapeutickom sedení a vďaka prijímaúcemu terapeutickému vzťahu, budete môcť preskúmať svoje problémy, získať na ne a na svoje fungovanie iný, objektívnejší pohľad a budete môcť začať meniť veci vo svojom živote k lepšiemu.

Kognitívno-behaviorálna terapia, ktorá je jedným zo psychoterapeutických smerov, má vypracovaný aj Nácvik odolnosti voči stresu, ktorý psychoterapeut so svojím klientom nacvičuje v podmienkach psychoterapie, a učí svojho klienta tieto zručnosti a princípy uplatňovať hlavne v bežnom každodennom živote.

Ďalší významný problém, s ktorým ako diabetik môžete navštíviť psychológa, je pocit vyhorenia. Štatisticky sa udáva, že každý druhý cukrovkár príde počas svojho života a liečby do tohto stavu, keď má pocit, že je všetkého na neho veľa, že už má toho dost, že už ho život v neustálej sebakontrolle nebaví. Mnoho diabetikov, sa pri vyhorení začne opúšťať, čo vedie k začarovanému kruhu, v ktorom sa postupne kvôli zhoršenej nálade a negatívnym emóciám zhoršuje zdravotný stav diabetika a následne zhoršenie zdravotného stavu vedie k opätovným negatívnym emóciám a zhoršeniu nálady. Tento bludný kruh je potrebné čo najskôr rozmotat', aby v ňom človek nezostal zacyklený príliš dlhý čas a aby toto vyhorenie

nevedlo k vážnym negatívnym následkom. S vyhorením sa človek veľakrát nevie vyrovnat' sám, a preto by mal vyhľadať odbornú pomoc. Nezabúdajte pri všetkých problémoch komunikovať aj so svojím diabetológom, pretože dobrá spolupráca s lekármi, komunikácia na dobrej úrovni, záujem o liečbu sú to najlepšie, čo môžete pre seba z dlhodobého hľadiska urobiť.

Niekedy je dôležité zasa vyhľadať psychologickú pomoc na samom začiatku – keď sa dozviete o svojom ochorení. Mnohí diabetici podliehajú takzvanému diabetickému fatalizmu, poddávajú sa tomu, že sú nevyliciteľne chorí, nevidia pred sebou pozitívnu perspektívu. Je pre nich ťažké spraviť dramatickú zmenu vo svojom živote, boja sa, že to nezvládnu. Stratia hneď na začiatku motiváciu k liečbe a hneď na začiatku môže u nich na základe tohto prístupu prísť k zhoršeniu fyzického, ako aj psychického stavu. Psychológ vám v týchto momentoch môže pomôcť vyrovnat' sa so svojou diagnózou a taktiež nájsť motiváciu ku zmene.



Záver:

Na záver by sme vám chceli ešte raz pripomenúť, že je nesmierne dôležité, aby ste sa so svojou diagnózou lepšie spoznali, zmierili sa s ňou a naučili sa s ňou žiť čo najefektívnejšie. Aby nebola pre Vás denno-denným stresujúcim ohrozením, pretože takéto myšlienky môžu mať vplyv na zhoršenie ochorenia. Prijmite ju ako fakt, s ktorým jednoducho budete žiť do konca života, zmierte sa s ňou, naučte sa s ňou žiť.

Nezabúdajte na pravidelný selfmonitoring (samokontrolu), pohyb, zdravú a vyváženú životosprávu a snažte sa vyhýbať nadmernému stresu, ktorý môže mať pre vás veľmi negatívne následky.

Hlavne nezabúdajte na to, že krátkodobá snaha alebo zmena nevedie k želaným výsledkom v boji s diabetom. Úžitok prináša iba zmena dlhodobá, žiada sa nám napísať: celoživotná. V liečbe akejkoľvek choroby je zároveň dôležité mať dostatok informácií, pretože človek sa väčšinou nebojí toho, čo dobre pozná, a stres sa v živote eliminuje tým, že vieme, čo nás čaká. Preto pokiaľ si potrebujete opäť osviežiť niektoré informácie, naučiť sa novú zručnosť, ktorú môžete využiť pri boji so stresom, alebo potrebujete povzbudenie, môžete opakovane siahnuť po tejto brožúrke alebo kontaktovať edukátora diabetu na telefónnom čísle Dialinka 0850 850 888.

Držíme vám palce na vašej spoločnej ceste s cukrovkou.

MAJTE CUKROVKU POD KONTROLOU!

TELEFONICKÉ PORADENSTVO PRE DIABETIKOV

MÔŽEM
OSLEPNÚŤ?

UŽ NESMIEM
NIČ SLADKÉ?

VYLIEČIM SA?

DIALINKA
0850 850 888

ZAVOLAŤ

 **DÔVERA**POMÁHA
DIABETIKOM

0850 850 888

Poradenstvo je bezplatné, platí sa len cena hovoru.

Služba je poskytovaná poisťovnícom zdravotnej poisťovne Dôvera, starším ako 18 rokov. Viac informácií nájdete na www.dovera.sk/cukrovka