

STRES MANAŽMENT, RELAXAČNÉ A AKTIVAČNÉ TECHNIKY

POZNÁMKY

kpt. Mgr. Michaela ŠTAMMOVÁ

ÚVOD

Stres pri práci zapríčiňuje viac ako štvrtinu dvojtýždňovej alebo dlhšej absencie v dôsledku zdravotných problémov spôsobených na pracovisku. Na základe číselných údajov z roku 1999 platia členské krajiny Európskej únie najmenej 20 miliárd eur ročne za stres pri práci. Stres pri práci môže viesť k depresiám, strachu, nervozite, únave a srdcovým ochoreniam. Stres spôsobuje aj vážne poruchy produktivity, kreativity a konkurencieschopnosti ¹⁾.

Stres manažment je program na osvojenie si proaktívnych metód zvládania stresu. Jeho podstatou je spoznanie individuálnych zdrojov a prejavov stresu, jeho dôsledkov. Ak vieme predpokladať aké situácie vyvolávajú stres môžeme ich riadiť – mať pod kontrolou a teda zvládať tak, aby ich nepriaznivý účinok bol čo najmenší.

Ďalšou metódou v rámci stres manažmentu je poznanie, nácvik a výber najvhodnejšej relaxačnej alebo aktivizujúcej metódy – techniky. Profesionálni vojaci by s ohľadom na rôzne situácie záťaže, ktorým sú vystavovaní v súvislosti s bežným pracovným pôsobením alebo plnením úloh v operáciách medzinárodného krízového manažmentu, mali ovládať aspoň jednu metódu relaxácie tak, aby boli schopní aj vo vyhrotených situáciách pokračovať v plnení úloh.

Cieľom tohto príspevku je predstaviť vybrané relaxačné metódy a sprostredkovať postup na ich nácvik, ktorý by mal byť realizovaný nielen na zamestnaniach spoločenskovedných seminárov, ale aj v rámci psychologickkej prípravy.

1 ZÁŤAŽ A STRES

Hoci sú pojmy stres a záťaž často používané ako synonymá, je vhodné medzi nimi rozlišovať. Viacerí autori navrhujú používať pojem „stres“ len pre stres fyziologický a pre stres psychickej povahy, ktorý má vysokú intenzitu – teda ťažký psychický stres. Pre nižšie intenzity psychického stresu (stredné a ľahké) sa javí ako vhodnejší pojem „záťaž“. Za ťažkú psychickú záťaž sa považujú situácie ako ohrozenie života, zoskok parašutistu a pod. Za strednú psychickú záťaž je možné označiť takú situáciu, ktorá vyvoláva podmienky zabraňujúce v úspešnej činnosti, zatiaľ čo pri ľahkej psychickej záťaži je možné pokračovať vo výkone činnosti bez zhoršenia kvality výkonu.

Významná slovenská psychologička Mária Bratská definuje jednotlivé stupne záťaže nasledovne:

- **1. stupeň – bežná záťaž** nevzniká na základe nesúlady medzi tlakom vonkajšieho prostredia a našimi možnosťami vytvárať protitlak. Vzhľadom na to, že disponujeme oveľa väčšími predpokladmi, než si vyžadujú úlohy a povin-

1) Problémy zdravia pri práci v Európskej únii, 1998 – 1999. Eurostat, Luxemburg, 2001.

POZNÁMKY

nosti, ktoré máme v takýchto situáciách plniť, nemusíme siahnuť do svojich rezerv a vyburcovať vlastnú psychiku k zvýšenej činnosti. Zvyčajne, pre väčšinu z nás sú nároky známe a predstavujú také úlohy, s ktorými sme sa už veľakrát stretli a dokázali sme ich neraz úspešne vyriešiť.

- **2. stupeň – zvýšená záťaž** sa viaže na také životné a pracovné situácie, v ktorých si nevystačíme s bežnými, zaužívanými spôsobmi riešenia, konania a reagovania. Stretávame sa s nimi po prvýkrát, sú pre nás nové, a preto ak ich máme zvládnuť, musíme vynaložiť zvýšené úsilie. Výrazné vyburcovanie našich psychických síl nám umožní nájsť také možnosti riešenia, ktorými uvedieme vonkajšie podmienky do pôvodného stavu alebo meníme sami seba tak, aby sa rozšíril rozsah našich predpokladov riešiť takéto situácie. Neznamená to teda, že sa pasívne prispôsobíme nárokom okolia. Náš proces prispôsobovania sa môže skladať z osvojenia si nových zručností, nadobudnutia ďalších poznatkov a sociálnych spôsobilostí a zo zmeny dosiaľ zaužívaných spôsobov správania. S takouto záťažou sa dokážeme vysporiadať bez negatívnych dôsledkov na naše zdravie. Naopak možno zdôrazniť, že práve zvýšená záťaž je pre náš život nevyhnutná, pretože posúva náš vývin dopredu. Núti nás rozširovať si okruh poznatkov, spôsobilostí a skúseností, pracovať na sebe, urýchľuje náš osobnostný rast, rozvoj a umožňuje nám zrieť.
- **3. stupeň – hraničná záťaž** vzniká vtedy, keď sa objavuje výrazný nesúlad medzi našou vybavenosťou, pripravenosťou a nárokmi vonkajšieho prostredia na nás. Riešiť takéto situácie môžeme len s vynaložením mimoriadneho úsilia, ak zmobilizujeme všetky svoje psychické sily. Zvládnutie hraničnej záťaže predpokladá ísť až na doraz, siahnuť až na dno svojich psychických rezerv. Sprievodným javom sú rôzne funkčné poruchy psychickej činnosti a objavujú sa niektoré spôsoby správania, ktoré sú príznačné pre nižšie vývinové obdobia u človeka. V organizme dochádza k výrazným fyziologickým zmenám. Kladné účinky záťaže končia. Narastá počet nežiaducich dôsledkov na psychiku a celkovo na zdravotný stav človeka. Riešiteľnosť takýchto situácií vrcholí. Práve tretí stupeň hraničných záťaží odhaľuje skutočnú kvalitu osobnosti a skupín, ktoré ju zvládajú.
- **4. stupeň – extrémna záťaž** sa objavuje vtedy, keď medzi požiadavkami vonkajšieho prostredia a našimi možnosťami a predpokladmi potrebnými na ich zvládnutie je obrovský rozpor. Nesúlad je taký veľký, že nie je v našich silách vyvinúť primeraný protitlak a aktívne vzdorovať. Úplne podliehame tlaku situácie, ktorá sa nám javí ako neriešiteľná. Psychické zlyhanie sprevádzajú výrazné poruchy v správaní, zmeny vo fyziologických a psychických procesoch v organizme, často s trvalými dôsledkami na zdravie človeka. Pretrvávajúca extrémna záťaž vedie k narušeniu vzťahov so spoločenským prostredím.

Určením stupňa záťaže získavame informáciu nevyhnutnú na prognózovanie priebehu ďalšej činnosti človeka, predvídanie dôsledkov na zdravie a na prijatie účinných opatrení nevyhnutných na predchádzanie nežiaducim javom. Avšak určiť stupeň zaťaženia nie je jednoduché. Treba mať sústavne na pamäti, že ide o výslovné individuálne prežívaný psychický stav, ktorý aj za rovnakých vonkajších podmienok môže nadobúdať u ľudí nielen odlišnú podobu, ale aj rôznu veľkosť. **Pri pretrvávaní určitého stupňa záťaže dlhý čas dochádza k vystupňovaniu záťaže, napr. zvýšená záťaž sa mení na hraničnú, hraničná záťaž na extrémnu²⁾.**

Napriek tomu, že termín stres je v súčasnosti bežnou súčasťou nášho slovníka, neexistuje v psychológii jednotná definícia tohto fenoménu. Kým psychologické definície zdôrazňujú tenziu, napätie a zmeny v správaní, fyziologické koncepcie vnímajú stres ako nielen vnútorný stav človeka, ale aj ako odpoveď celého jeho organizmu na vonkajší podnet. Slovo stres pochádza z anglického slova „stress“ čo v doslovnom preklade znamená napnúť alebo namáhať. V technickom kontexte zastupuje silu, ktorá privádza objekt do stavu napätia. Takže výrok „byť v strese“ môžeme rozumieť ako „byť vystavený najrôznejším tlakom“.

S fyziologickým, tzv. kortikoidným pojatím stresu prišiel Hans Selye, ktorý si všimol zvýšenú funkciu nadobličiek v záťažových situáciách. Na základe pokusov so zvieratami definoval tzv. všeobecný adaptačný syndróm (GAS - General Adaption Syndrome). Spozoroval, že rôzne druhy stresových situácií vždy vyvolávajú rovnaký súbor fyziologických reakcií organizmu. Pri ohrození sa napríklad v prvej fáze zvyšuje tlak krvi, zrýchľuje krvný tep a dych, krv je pumpovaná do svalov končatín – organizmus sa pripravuje na odvrátenie nebezpečenstva. Táto reakcia je pomenovaná aj ako reakcia „útok alebo útek“. Nazýva sa tak preto, lebo v situáciách ohrozenia pripravuje ľudí utiecť z jeho dosahu alebo naopak bojovať s ním. Konkrétny charakter tejto reakcie je daný jednak samotným stresorom, jednak osobnostnými premennými (niekto sa v situáciách ohrozenia skôr stiahne alebo presadzujúce sa typy sú náchylné takýmto situáciám čeliť aktívnejšie).

Z psychologických definícií sú dobre pochopiteľné nasledujúce:

- stres je extrémna a neobvyklá situácia, ktorej hrozba vyvoláva významnú zmenu správania (R. G. Miller),
- ako stres označujeme takú zmenu v organizme, ktorá v určitom stave ohrozenia môže vyvolať vysoký stupeň napätia, rozvrátiť zabehané schémy každodenných spôsobov konania, ktorá oslabuje mentálnu výkonnosť a vyvoláva subjektívne nepríjemné stavy afektívneho vyčerpania (I. L. Janis).

Záťažou sú teda všetky situácie, ktoré u nás vyvolávajú napätie, kým stres je stav nadmernej psychickej záťaže, ktorý je charakterizovaný fyziologickou

2) BRATSKÁ, M.: *Osobnosť v situáciách psychickej záťaže* [online]. [cit. 20120608]. Dostupné na internete: <www.cdvuk.sk/blade/files/UTV/prednasky%20a%20skripta/bratskatextyosobnost-v.doc>.

POZNÁMKY

odpoveďou organizmu pre jeho uvedenie sa do stavu zvýšenej pohotovosti. Stres je teda obranná reakcia organizmu, ktorá je objektívne zistiteľná podľa chemických a fyziologických prejavov tela.

1. 1 Zdroje záťaže a stresu**1. 1. 1 Všeobecné zdroje záťaže a stresu****Výzva pre hranice schopností**

Holmes a Rahe tvrdia, že každú životnú zmenu, ktorá vyžaduje výrazné prispôbenie je potrebné vnímať ako záťažovú. Sú autormi škály životných udalostí, v ktorej je ku každej záťažovej, resp. stresovej, situácii priradený istý počet bodov v závislosti od jej závažnosti. Škála životných udalostí je uvedená v tabuľke 1. Podľa autorov, ak v jednom roku nazbierate viac ako 300 bodov hrozia Vám vážnejšie reakcie ako napr. depresie alebo psychosomatické ochorenia (napríklad alergie, infarkt, astma a pod.).³⁾

Tabuľka 1: Škála životných udalostí (Holmes a Rahe)

Udalosť	Počet bodov
smrť partnera	100
rozvod	73
rozvrat manželstva – dočasný rozchod	65
uväznenie	63
úmrtie blízkeho člena rodiny	63
vážny úraz alebo choroba	53
svadba	50
strata zamestnania	47
odchod do dôchodku	45
významná zmena zdravotného stavu blízkeho člena rodiny	44
tehotenstvo	40
sexuálne ťažkosti	39
narodenie dieťaťa	39
zmena zamestnania	39
smrť blízkeho priateľa	37
preradenie na inú prácu	36
závažné nezhody s partnerom	35
veľká pôžička	31
syn alebo dcéra opúšťajú domov	29
konflikty so svokrovcami	29
partner (partnerka) nastupuje alebo končí v zamestnaní	26
vstup do školy alebo jej ukončenie	26
zmena životných podmienok	25
zmena vlastných zvyklostí	24
problémy a konflikty s nadriadeným	23
zmena pracovnej doby alebo podmienok	20
zmena bydliska	20
zmena rekreačných alebo sociálnych aktivít	18
menšia pôžička	17
zmena spánkových zvyklostí a režimu dňa	16
zmena stravovacích zvyklostí	15
dovolenka	13
Vianoce	12
priestupok (napr. pokuta za dopravný priestupok)	11

3) NOVÁK, T. – CAPPONI, V.: *Sám sobě psychologem*. 3. doplnené vyd. Praha : Grada, 2003. 220 s. ISBN 80-247-0606-7.

V súvislosti so zmenami, ktoré vyplývajú z pôsobenia v priestore nasadenia môžeme predpokladať istý negatívny vplyv na psychiku nasadených. Každý vojak počas plnenia úloh vo vojenských operáciách (bez ohľadu na typ a charakter misie) prežíva záťaž, ktorá podľa uvedenej škály dosiahne hodnotu takmer 150 bodov (zmena stravovacích zvyklostí, spánkových zvyklostí a režimu dňa, zmena sociálnych a rekreačných aktivít, zmena vlastných zvykov a životných podmienok, sexuálna deprivácia a pod.). Všetky tieto zmeny sa vo väčšine prípadov udejú v časovom úseku približne šiestich mesiacov. Navyše je nevyhnutné si uvedomiť fakt, že pri tejto kalkulácii neberieme do úvahy potenciálne ohrozenie života alebo zdravia počas plnenia úloh, potenciálne konflikty s nadriadenými a medzi priateľmi, či problematické situácie, ktoré sa môžu vyskytnúť počas vojakovho nasadenia v rodine.

Nepredvídateľnosť

„Možnosť predvídať výskyt stresujúcej udalosti, aj keď ho jedinec nemôže ovplyvniť, obvykle znižuje intenzitu stresu. Laboratórne experimenty ukazujú, že ľudia i zvieratá dávajú prednosť predvídateľným nepríjemným udalostiam pred nepredvídateľnými. Keď očakávajú predvídateľné šoky, vykazujú nižšiu emočnú aktiváciu. Majú menší strach a šoky vnímajú ako menej nepríjemné, než nepredvídateľné šoky rovnakej intenzity (Katz a Wykes, 1985)“. Vysvetlenie, prečo je to tak, má viacero možností. Jednou z nich je, že varovný signál pred nepriaznivou udalosťou umožní človeku spustiť prípravný proces tlmiaci vplyv škodlivého podnetu. Iná možnosť spočíva v tom, že zatiaľ čo u nepredvídateľného šoku neexistuje obdobie, kedy sa človek môže cítiť bezpečne, u predvídateľného môže odpočívať, pokiaľ ho signál neupozorní na blížiaci sa šok (Seligman a Binik, 1977). Dokonca aj tak výrazne negatívna udalosť ako je mučenie, môže byť rôzne vnímaná na základe toho, či obeť vníma týranie ako predvídateľné. Obete, ktoré môžu predvídať okamžik výskytu a druh týrania, sa neskôr uzdravujú rýchlejšie ako jedinci, ktorí sa v tomto ohľade nachádzajú v úplne nepredvídateľnej situácii (Basoglu a Mineka, 1992) ⁴⁾.

Neovplyvniteľnosť situácie

„Čím viac nám udalosť pripadá neovplyvniteľná, tým častejšie ju vnímame ako stresujúcu. Zrejmom príčinou, prečo sú neovplyvniteľné udalosti stresujúce je to, že ich nemôžeme ovládať, mať pod kontrolou, že im nemôžeme zabrániť. Naše vnímanie neovplyvniteľnosti udalostí je pre naše hodnotenie ich stresovosti rovnako dôležité ako skutočná neovplyvniteľnosť týchto udalostí. V jednej štúdii bádatelia ukázali pokusným osobám farebné fotografie obetí, ktoré zomreli násilnou smrťou. Experimentálna skupina mohla ukončiť prezeranie fotografií stisnutím tlačidla. Kontrolná skupina si prezerala tie isté fotografie rovnako dlho ako experimentálna skupina, ale nemala možnosť prezeranie ukončiť. Experimentálna skupina pri reakcii na fotografie vykazovala omnoho nižšiu mieru úzkosti meranú prostredníctvom kožnej galvanickej reakcie ako skupina, ktorá nemohla ovplyvniť dĺžku trvania

4) ATKINSON R. L.: *Psychologie*. 2. aktualizované vyd. Praha : Portál, 2003. 752 s. ISBN 80-7178-640-3.

POZNÁMKY

expozície (Geer a Maisel, 1973). Presvedčenie, že môžeme ovplyvniť priebeh udalostí znižuje našu úzkosť, aj keď túto možnosť nevyužijeme“⁴⁾.

Traumatické udalosti

„Najzrejmejším zdrojom stresu sú traumatické udalosti, čiže mimoriadne nebezpečné situácie, ktoré sa vymykajú bežnej ľudskej skúsenosti. Zahŕňajú prírodné katastrofy ako sú zemetrasenia a záplavy, katastrofy spôsobené človekom ako sú vojny a jadrové nehody a katastrofické nehody – automobilové havárie a letecké nešťastia a tiež fyzické útoky ako pokus o vraždu alebo znásilnenie. Po traumatickej udalosti prežíva väčšina ľudí špecifický sled psychických reakcií. Obete sú najprv ohromené, omráčené a zdá sa, že si nevedomujú zranenie alebo nebezpečenstvo. V ďalšom štádiu sú obeť pasívne a neschopné samy začať niečo robiť, ale ľahko nasledujú druhých. V treťom štádiu obeť začínajú pociťovať úzkosť a obavy, s ťažkosťami sa sústreďujú a stále znova a znova rozprávajú, ako ku katastrofe došlo“⁴⁾.

1. 1. 2 Zdroje záťaže a stresu súvisiace s prácou

Pracovný proces môže predstavovať stres, ktorý je spôsobený náročnými úlohami, vysokým tempom činnosti, nemožnosťou ovplyvniť spôsob práce a veľkým tlakom na vysoký pracovný výkon. Stres tiež spôsobuje množstvo zaťažujúcej administratívy, obmedzujúce normy a interné predpisy. Ľudia majú pocit, že sa všetko zbytočne zdržuje, veľa okolností ich odvádza od podstaty práce a nezmyselne komplikuje realizáciu úloh.

Pracovné roly v práci tiež môžu predstavovať zdroj záťaže. Predovšetkým ide o pozície s veľkou zodpovednosťou, situácie, kedy človek nie je stotožnený so svojou rolou (vykonávaná funkcia ho nebaví) alebo v plnení svojej roly zlyháva z dôvodu nedostatočných schopností alebo zručností pre jej výkon. Taktiež nemožnosť kariérneho postupu a nesplnené očakávania z práce, teda keď práca neposkytuje možnosť seberealizácie, je to zdrojom záťaže pre človeka.

Medziludské vzťahy, komunikácia a štýl riadenia predstavujú ďalší potenciálny zdroj záťaže na pracovisku. Je pochopiteľné, že aj zlé vzťahy s nadriadenými, podriadenými a kolegami sú stresujúce. Najčastejšie je táto oblasť spojená s riešením konfliktov. Konfliktne situácie sú stresujúce predovšetkým vtedy, ak ľudia nemajú dostatočné zručnosti na ich zvládnutie a teda nemajú tieto konflikty pod kontrolou.

Poslednou oblasťou, ktorá môže predstavovať záťaž a napätie pre ľudí sú **pracovné podmienky a pracovné prostredie**, vrátane režimu práce a odpočinku.

1. 1. 3 Zdroje záťaže a stresu v súvislosti s nasadením v operáciách medzinárodného krízového manažmentu

K vyššie uvedeným zdrojom stresu súvisiacich s pracovným procesom je potreb-

né, ak hovoríme o nasadení v operáciách medzinárodného krízového manažmentu, brať do úvahy aj ďalšie špecifické zdroje záťaže.

STANAG 2565 – pomôcka pre veliteľov zameraná na problematiku psychologickú podporu (u nás preložená ako „Sprievodca veliteľa jednotlivými fázami nasadenia“) definuje tieto špecifické zdroje záťaže ako stresory neoperačného charakteru a operačné stresory.

Stresory neoperačného charakteru

Stresory tohto typu môžeme pomenovať aj ako ťažkosti každodenného života počas nasadenia (daily hassles). Tieto sú významne späté s podmienkami v priestore nasadenia a teda rozdielne u jednotlivých misií a dokonca i u jednotlivých rotácií. Najčastejšie ide o odlúčenie od rodiny a priateľov, život v neznámom, kultúrne odlišnom prostredí, nedostatok súkromia, sexuálnu depriváciu, extrémne poveternostné podmienky, obmedzené možnosti trávenia voľného času, prípadne nedostatočné hygienické podmienky. Takáto nepohoda je tolerovateľná, ale môže mať na nasadený personál istý negatívny vplyv, keďže má kumulatívny charakter.

Operačné stresory

Počas plnenia úloh v operácii môže byť vojenský personál vystavený stresujúcim až traumatickým zážitkom. Tieto stresory sa menia v závislosti od konkrétnych operácií, misií a typu jednotky. Napríklad osádka lietadiel často letia z pomerne bezpečných miest do miest s vysokým rizikom ohrozenia a späť. Táto neustála zmena situácie bezpečia a rizika je typická záťaž pre letecké osádky. Vojaci pozemných síl sú vystavení iným stresorom. Napríklad pri kontrole davu ide o zážitky odmietania domácim obyvateľstvom a zážitok skazy zapríčinennej regionálnym konfliktom⁵⁾.

Extrémnejším druhom stresorov sú traumatizujúce udalosti. Tieto sú asociované s možnosťou vážnejšieho zranenia alebo smrti. Traumatizujúcimi udalosťami počas nasadenia môžu byť:

- konkrétne ohrozenie ostreľovačmi alebo v rámci prestreliet,
- improvizované výbušné systémy,
- samovražedné útoky,
- raketové útoky a nehody.

Významný traumatizujúci náboj má aj:

- manipulácia s mŕtvolami,
- hromadné hroby,

5) STANAG 2565 : 2009, *Sprievodca veliteľa jednotlivými fázami nasadenia*.

POZNÁMKY

- konfrontácia s vážne zranenými lokálnymi obyvateľmi (predovšetkým deťmi) alebo príslušníkmi koalíčných jednotiek, pričom zväčša ide o zranenia devastačného charakteru.

Extrémne záťažové situácie – ako násilné útoky na vlastnú osobu, ťažké život ohrozujúce dopravné nehody, znásilnenie a vyššie popísané situácie často zanechávajú u postihnutých duševné zranenia. Časť obetí takýchto traumatických zážitkov tieto zranenia spracuje aj bez špeciálnej profesionálnej pomoci. U ostatných obetí dochádza k viac či menej závažným duševným poruchám. Tieto sú zapríčinené neurobiologickými zmenami a môžu podobne ako ťažko sa hojace telesné zranenia spôsobovať nezriedka aj rozličné dlhoročné ťažkosti, ktoré významne zhoršujú výkonnosť a kvalitu života postihnutých ⁶⁾.

1. 2 Príznaky stresu

Príznaky, resp. prejavy stresu je možné pozorovať vo viacerých rovinách. **Z fyziologických – telesných prejavov stresu** bývajú najčastejšie:

- zvýšený tlak, zrýchlený pulz,
- bolesti na hrudníku a bolesti hlavy,
- potenie,
- trasenie rúk,
- nevoľnosť, pocity blížiaceho sa omdlenia alebo celková slabosť,
- nechutenstvo alebo nadmerná chuť k jedlu,
- nespavosť,
- ťažkosti s trávením,
- napäté svalstvo, zovreté čeluste.

V emocionálnej rovine ide najčastejšie o:

- strach a úzkosť,
- podráždenosť, napätie, hnev a agresivitu,
- depresiu, hypochondriu,
- neistotu,
- pocit, že človek nemá nič pod kontrolou,
- nedostatočné ovládanie sa.

6) HOFMANN, A.: *EMDR : Terapia psychotraumatických stresových syndrómov*. 1. vyd. Bratislava : Vydavateľstvo-F, 2006. 252 s. ISBN 978-80-88952-51-0.

Stres môže spôsobiť aj zmeny vo vnímaní a myslení. Vtedy hovoríme o príznakoch stresu na kognitívnej úrovni. Najznámejšie príznaky sú:

- zmätenosť,
- nesústredenosť – ťažkosti s koncentráciou,
- problémy s pamäťou,
- zhoršená schopnosť usudzovania a rozhodovania sa.

Stres u ľudí sa prejavuje aj rôznymi nežiaducimi prejavmi správania a reakcií ako napríklad:

- zvýšená konzumácia alkoholu, kávy, cigariet,
- stiahnutie sa – vyhýbanie sa sociálnym kontaktom,
- človek sa stále ponáhľa, nedokáže spomaliť životné tempo,
- rýchle rozprávanie a jedenie.

2 STRES MANAŽMENT

Podstatou zvládania stresu je dosiahnuť určitú mieru kontroly nad prežívaním záťaže. Táto kontrola sa môže dosiahnuť nasledovne:

1. Posilnením organizmu, aby lepšie zvládol záťaž. V praxi to znamená zdravú životosprávu.

Väčšina odborníkov sa zhoduje v tom, že na zachovanie dobrého zdravia a znižovanie stresu je nesmierne dôležitá vyvážená strava. Keďže stres zvyšuje bunkovú činnosť, rastie aj spotreba výživných látok a preto v dôsledku chronického stresu často zaznamenávame nedostatok niektorých vitamínov a minerálov. Nedostatok vitamínu C je bežný problém spôsobený stresom, ktorý bráni organizmu vytvárať a absorbovať vitamín C. Potraviny bohaté na vitamín C sú najmä čerstvé ovocie a zelenina. Vitamín B6 je dôležitý pre dobrý stav nervového systému a pri udržiavaní zdravého imunitného systému. Je preukázané, že vitamín B6 zohráva významnú úlohu pri obmedzovaní rastu niektorých nádorov a rakoviny kože. Tento veľmi dôležitý vitamín tiež zrejme pomáha zmierniť alebo vylúčiť symptómy nervovej triašky a epileptických záchvatov. Nedostatok železa vedie k únave a vyčerpaniu, anémii a depresívnym náladám. Môže byť dôsledkom nedostatku vitamínu C, ktorý v organizme znižuje vstrebávanie železa. Nedostatok zinku je bežným znakom stresu a môže zapríčiniť žalúdočné problémy, zlyhanie imunitného systému, zlé hojenie rán, nedostatok chuti do jedla a únavu. Nesmie sa zabúdať ani na pitný režim.

POZNÁMKY**2. Cvičením**

Pohyb je najdôležitejší spôsob zvládania stresu. Pri stresovej reakcii sa totiž nahromadí veľké množstvo energie, ktorá však zvyčajne nie je spotrebovaná. Organizmus sa tak dostáva na celé hodiny do stavu vysokého nabitia. Pohyb a cvičenie je najlogickejším spôsobom ako túto nadbytočnú energiu spotrebovať. O to sa naše telo snaží, keď chodíme hore dolu alebo klopkáme prstami, či chodidlami. Okrem toho sa počas pohybu a cvičenia do mozgu vylučujú chemické látky nazývané endorfíny. Pôsobia podobne ako morfium, podporujú priaznivé a šťastné pocity, ktoré pretrvávajú ešte istý čas po cvičení.

3. Dostatkom spánku a oddychu

Spánok je dôležitý spôsob znižovania stresu. Únava je bežným prejavom chronického stresu. Väčšina z nás vie koľko bežne potrebuje spať, ale prekvapivo veľká časť ľudí je chronicky nevyspatá. Ak sa ustavične cítite unavení, choďte do postele o 30 – 60 minút skôr a niekoľko dní až týždeň sledujte výsledky. Ak ste ešte vždy unavení, choďte do postele skôr o ďalších tridsať minút. Nakoniec dospejete k správnej dĺžke času, ktorá vám pomôže znížiť stres. Kritériom dostatočného množstva spánku je, že sa zobudíte osviežený ešte pred zazvonením budíka a po celý deň máte dostatok energie.

4. Spoznaním svojich vlastných prejavov stresu a identifikovaním jeho zdrojov**5. Zmenou svojho prístupu k veciam**

Dopad stresu na náš život nie je až tak určený tým, čo sa nám stalo, ale skôr tým ako na to reagujeme. Ak reagujeme na stres konzumáciou alkoholu či drog, fajčením, prejedaním sa, záchvatmi hnevu, sebalútosťou, pocitom bezmocnosti či izoláciou, vážne poškodujeme svoje zdravie. Ľudia s optimistickým postojom k životu znášajú stres ľahšie ako pesimisti.

6. Vyhľadávaním sociálnej opory

Svojmu stresu uľahčíme, ak o svojich ťažkostiach porozprávame blízkemu človeku. Niektorí ľudia veria, že problémy zvládnu bez cudzej pomoci. Ak je však stres, ktorý pociťujeme príliš silný alebo trvá príliš dlho, nie sme schopní ho zvládnuť sami.

7. Relaxovaním

Relaxácia patrí medzi najprirodzenejšie aktivity na svete. Zvieratá si udržiavajú vrodenu schopnosť striedať obdobia fyzického napätia s pravidelnými stavmi relaxácie a to spôsobom, ktorý sme my – ľudia už dávno zabudli. Všimnite si ako mačky napnú končatiny alebo zmyslovo, senzuálne ohnú svoj chrbát,

ako psi zívajú a prevalia sa na chrbát s uvoľnenými labkami. Relaxácia je zabudnuté umenie. Iba málo ľudí dnes vie dosiahnuť úplnú uvoľnenosť počas dňa. Svedčí to o stupni stresu v našom živote, o množstve nevedomého, skrytého napätia v našom tele.

3 RELAXAČNÉ A AKTIVAČNÉ TECHNIKY

3.1 Dýchanie

Stres a záchvaty úzkosti sa často spájajú s hyperventiláciou. Medzi varovné signály nadmernej dýchavičnosti patria časté zívanie, lapanie dychu, vzdychanie, zadržavanie dychu a viditeľný pohyb hrudníka, hrdla a pliec pri rozprávaní a dýchaní. O tom, či dýchate prirodzene bránicou alebo iba predychávate sa môžete presvedčiť jednoduchým testom. Jednu ruku položte na hornú časť hrude a druhú na spodný okraj hrudného koša, v mieste, kde sa začína brucho. Ak sa dolná časť hrudného koša rozširuje a žalúdok sa dvíha na začiatku každého nadýchnutia, používate svoju bránicu správne. Ak sa však pohybuje iba vaša hrud', dýchate neúčinne. Najjednoduchšou relaxačnou technikou je bránicové dýchanie, nazývané tiež hlboké dýchanie, kontrolované dýchanie alebo dýchanie bruchom.

Nácvik bránicového dýchania

1. Ľahnite si na chrbát na pokojnom mieste, kde nebudete nikým a ničím rušený. Položte si pravú ruku na brucho.
2. Zavrite oči a dýchajte nosom.
3. Ľavú ruku položte na svoj hrudník. Mali by ste cítiť, že sa nehýbe. Dýchanie by malo prichádzať z vašej bránice a pravá ruka by sa mala mierne dvíhať a klesať.
4. Rytmicky dýchajte nosom a sústredte sa na zdvíhanie brucha pri vdychovaní. Vedome naplňujte pľúca vzduchom. Pri zadržaní dychu si uvedomte rozširovanie rebier – tento pocit by sa mal podobáť rovnomernému nafukovaniu balóna. Pri výdychu stláčajte bránicu ako kovácke mechy, priťahujte ju akoby smerom k chrbtici. Dbajte na to, aby ste svoje pľúca kompletne vyprázdnili skôr, ako sa začnete znova nadychovať. Prerušte cvičenie, ak pocítite závrat alebo slabosť.

Upokojujúce dýchacie cvičenie

Nenadychujte sa a nevydychujte silene. Ideálne by ste sa mali nadýchnuť, zadržat dych a vydýchnuť kým narátate do osem (pri každej z týchto fáz). Na začiatok stačí počítať do štyroch a postupne môžete tento interval zvyšovať.

Nadýchnite sa nosom, pomaly počítajte do štyroch. Zadržte dych, počítajte ešte raz do štyroch. Telo sa nehýbe, začnite vydychovať, pomaly počítajte do štyroch a vydýchnite pritom pomaly všetok vzduch z pľúc. Opakujte 10 - krát.

POZNÁMKY**3. 2 Koncentrácia**

Niekedy sa človek nedokáže dobre sústrediť, má rozlietané myšlienky. V prípade, že sa potrebujete rýchlo koncentrovať, vyskúšajte nasledujúce cvičenie:

Pokúste sa pomaly narátať do desať tak, aby vaše myšlienky boli plne sústredené len na rátanie. Ak vás predsa len napadne niečo iné – do rátania sa votrie iná myšlienka, začnite opäť od začiatku. Ideálne je vyskúšať si to viackrát v rôznych situáciách, keď nie ste preťažený. Potom bude cvičenie lepšie fungovať v situáciách núdze.

Ak ste veľmi rozrušení, často mávate pocit straty kontroly nad sebou a nad vašou situáciou. Efektívnym nástrojom pre okamžité prevzatie kontroly je relaxačné cvičenie nazývané 5 - 4 - 3 - 2 - 1. Úlohou cvičiaceho je vymenovať veci, ktoré vidí (napr. stôl, okuliare a pod.), ktoré počuje (napr. zvuk okoloidúceho auta, vlastný dych a pod.) a ktoré pociťuje (napr. nohy dotýkajúce sa zeme, chrbát dotýkajúci sa opierky stoličky a pod.). Z každej modality najprv po päť, potom po štyri, tri, dve a jednu, pričom platí, že sa môžu aj opakovať a cvičenie môže prebiehať nahlas aj v duchu.

K celkovej koncentrácii a psychosomatickému vyladeniu napomáha aj počúvanie hudby. Táto preniká do ľudskej psychiky oveľa hlbšie ako napríklad hovorené slovo. Emócie spôsobené kontaktom s hudbou vyvolávajú reakcie, ktoré priamo ovplyvňujú biochemické pochody v ľudskom tele. Pre navodenie relaxácie je vhodné použiť nahrávky inšpirované prírodnými zvukmi, ale využíva sa aj moderná hudba. Odporúčaný býva folk, country alebo filmová hudba.

3. 3 Schultzov autogénny tréning

Jednou z najčastejšie používaných metód je Schultzov autogénny tréning. Jeho najväčšou výhodou je schopnosť krátkodobého osvieženia. Niektoré pramene udávajú, že dve minúty správneho autogénneho tréningu nahradia svojimi účinkami asi dve hodiny spánku na nasledujúcich 60 – 90 min. Princíp spočíva v tom, že systematickým cvičením určitých fyziologických reakcií sa dosiahne celkové uvoľnenie organizmu, a to tak po stránke fyzickej, ako aj psychickej. Nacvičujú sa pocity tiaže, tepla, regulácia srdcovej činnosti a dýchania. Cvičenie prebieha v uvoľnenej polohe tela so zatvorenými očami. Nácvik žiaducich fyziologických stavov prebieha pomocou formuliek „som úplne pokojný“, „pravá/ľavá ruka je ťažká“, „obe ruky sú ťažké“, „obe nohy sú ťažké“, „ruky a nohy sú ťažké“. Podobne sa nacvičuje zážitok tepla a potom nasledujú formulky: „tep je kludný a pravidelný“, „dýchanie je úplne kludné“, „do brucha prúdi teplo“ a „hlava je voľná a jasná“. Cvičiť by sa malo asi 2 – 3 x denne a cvičenie by malo trvať 2 – 5 minút.

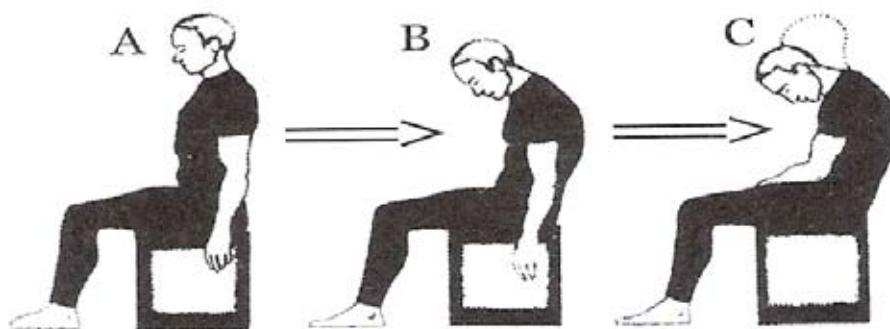
Po dvoch až troch mesiacoch nácviku môžeme dosiahnuť rýchle upokojenie v situáciách keď sme napätí, nervózni alebo inak rozrušení. Ak už máme túto metódu dobre zvládnutú, teda dokážeme sa koncentrovať a dosiahnuť pocity uvoľnenia bez problémov, môžeme využívať autogénny tréning aj pri zvládaní rôznych teles-

ných bolestí. Dobré skúsenosti sú s bolesťami hlavy, zubov, pri reumatizme, ale aj pri ochoreniach vnútorných orgánov a pri poruchách spánku.

Nácvik autogénneho tréningu

Autogénny tréning cvičíme v ľahu alebo v sede. Všetky svaly, i tvárové, pritom uvoľníme, zatvoríme oči, zostaneme pasívni a nehybní, dýchanie nechávame voľne plynúť. Cvičenie pozostáva iba z psychického precvičovania. Telo zostáva v pokoji, uvoľnené. Pri cvičení ležíme na chrbte, pod hlavou môžeme mať malý vankúš alebo podložku pod šiju, nohy máme vystreté a uvoľnené, špičky nôh smerujú von, kolená môžu byť vystreté alebo môže byť pod nimi zrolovaná deka, ruky sú po stranách tela, pokrčené v lakťoch, dlaňami dole, môžeme si ich položiť na hornú časť stehien.

Poloha v sede, v ktorej sa vykonáva nácvik autogénneho tréningu, sa nazýva aj „drožkárska poloha“. V úvode sa posadíme rovno, ruky si spustíme dolu, lýtka a stehná si dáme asi do 90° uhla (poloha „A“ na obrázku 1). S výdychom zhrbíme chrbát, spustíme hlavu dopredu a dole, vyvážíme sa do rovnováhy, aby sme uvoľnili svalstvo bez toho, že by sme padali dopredu alebo dozadu (poloha „B“ na obrázku 1), predlaktia položíme na stehná tak, že dlane prevísajú medzi stehnami (poloha „C“ na obrázku 1). Ruky máme položené na stehnách, neopierame sa o ne, stabilitu si zaistujeme tým, že sme sa vyvážili do rovnovážnej polohy, hlavu spustíme dopredu.



Obrázok 1: Autogénny tréning

Cvičenci, ktorí majú problémy s krčnou chrbticou, budú uprednostňovať polohu v ľahu. Odporúča sa osvojiť si obe polohy, nakoľko autogénny tréning sa nemusí vykonávať stále na tom istom mieste (napr. na služobnej ceste) a my tak dokážeme byť flexibilní.

Každý potrebuje individuálne dlhý čas na to, aby si osvojil nácvik autogénneho tréningu. Pri nácviku nerozhoduje rýchlosť. Ide o to, či začnete pri autogénnom preladení niečo pociťovať, či už po týždni alebo po mesiacoch. Rozhodujúca je sústavnosť a trpezlivosť.

POZNÁMKY

Prvé cvičenie autogénneho tréningu – „TIAŽ“

V cvičebnej polohe s pokojne zatvorenými očami a uvoľneným telom sa v duchu sústredíme na formulky, ktoré si sprítomňujeme a oddávame sa im:

„PRAVÁ (ĽAVÁ) RUKA JE ÚPLNE ŤAŽKÁ (šesťkrát),

SOM ÚPLNE POKOJNÝ/POKOJNÁ“ (jedenkrát),

Celé a znova od začiatku opakovať – odhadom 1,5 až 2 minúty.

Ľaváci začínajú ľavou rukou, nakoľko je ich dominantnou. Ak by vám nevyhovovalo slovičko „úplne“ môžete použiť variantu napr. „príjemne“.

„RUKY NAPÍNAŤ!“ (trikrát energicky napnúť a skrčiť ruky),

„ZHLBOKA DÝCHAŤ!“ (hlboký nádych a výdych),

„OTVORIŤ OČI!“ (doširoka otvoriť oči).

Ak cvičíte večer v posteli s úmyslom následného spánku cvičenie „RUKY NAPÍNAŤ“ sa nerobí. Vtedy sa jednoducho záver vynechá, oči ponecháte zatvorené a pomaly sa natočíte do polohy, v ktorej zaspávate.

Sústredenie na formulky by malo byť nenásilné, pasívne, bez prílišného úsilia. Toto by totiž mohlo viesť k zvýšeniu napätia a nám ide práve o celkové uvoľnenie. Ide o to, aby sme sa oddali formulkám, pričom si ich sprítomňujeme vo forme monotónneho opakovania v duchu, bez toho aby sme otvárali ústa alebo pohybovali jazykom. Každý si vyberie ten spôsob, ktorý mu najviac vyhovuje. So samotnou rukou nič nerobíme, nechávame ju v pokoji. Ide o to, aby sme sa sústredili na formulky, ďalšie účinky sa dostavia samotné obyčajne po 1 až 2 týždňoch cvičenia.

Ak sa počas cvičenia pristihneme, že nám myšlienky odbehli niekde bokom, vrátíme pozornosť späť na formulky a pokračujeme v cvičení. Ak nás tieto myšlienky vyrušujú príliš často, môžeme použiť formulku „MYŠLIENKY SÚ MI ĽAHOSTAJNÉ“. Po nejakej dobe, obvykle po niekoľkých dňoch, nadobudneme skutočne ľahostajný postoj k podnetom, ktoré predtým rušili.

Druhé cvičenie autogénneho tréningu – „TEPLO“

„PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE ŤAŽKÁ“ (šesťkrát),

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),

„PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE TEPLÁ“ (šesťkrát),

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát).

Celé opakovať aspoň 5 – 10 minút.

„RUKY NAPÍNAŤ! ZHLBOKA DÝCHAŤ! OTVORIŤ OČI!“

Opäť ide o zameriavanie sa na predstavu formulky. Jej účinky prídu samé. Po rôznej dlhšej dobe sa objavia pocity tepla v ruke, neskôr i v oboch rukách alebo i všetkých končatinách, podobne ako pri tiaži. Nejedná sa iba o nejaké namýšľané teplo. Meraním sa dá zistiť, že ruka sa skutočne oteplí, pretože sa rozširujú cievy. Pocitom tepla môže predchádzať pocit mravčenia alebo zväčšenia ruky. Oboje súvisí so zlepšením prekrvenia danej časti tela.

Tretie cvičenie autogénneho tréningu – „PULZ“

„PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE ŤAŽKÁ“ (šesťkrát),

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),

„PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE TEPLÁ“ (šesťkrát),

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),

„PULZ JE POKOJNÝ PRAVIDELNÝ“ (šesťkrát),

Celé opakovať aspoň 5 – 10 minút.

„RUKY NAPÍNAŤ! ZHLBOKA DÝCHAŤ! OTVORIŤ OČI!“

Po čase si všimnete, že niekde v tele cítite pulz, či už v prstoch na rukách, v bruchu alebo pri srdci. Kdekoľvek sa objaví – po niekoľkých týždňoch sa jeho pociťovanie presunie hlavne do oblasti srdca a nakoniec cítite pulzovú reakciu takmer v celom tele.

Štvrté cvičenie autogénneho tréningu – „DÝCHANIE“

„PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE ŤAŽKÁ“ (šesťkrát),

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),

„PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE TEPLÁ“ (šesťkrát),

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),

„PULZ JE POKOJNÝ PRAVIDELNÝ“,

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),

„DÝCHANIE JE ÚPLNE POKOJNÉ“ (šesťkrát),

„DÝCHA MI TO“.

Celé opakovať aspoň 10 – 15 minút.

„RUKY NAPÍNAŤ! ZHLBOKA DÝCHAŤ! OTVORIŤ OČI!“

POZNÁMKY

Pri formulke dýchania necháme dýchanie samovoľne plynúť, nijako ho neovplyvňujeme, oddávame sa jeho automatickému rytmu bez toho, že by sme dýchanie ovplyvňovali vôľou. Formulku si sprítomňujeme do rytmu dýchania: „Dýchanie je (počas nádychu) – úplne pokojné (počas výdychu)“.

Piate cvičenie autogénneho tréningu – „SLNEČNÁ PLETEŇ“

„PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE ŤAŽKÁ“ (šestkrát),

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),

„PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE TEPLÁ“ (šestkrát),

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),

„PULZ JE POKOJNÝ PRAVIDELNÝ“,

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),

„DÝCHANIE JE ÚPLNE POKOJNÉ“ (šestkrát),

„DÝCHA MI TO“,

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),

„SLNEČNÁ PLETEŇ PRÚDOVO TEPLÁ“ (šestkrát),

„ODPOČÍVAM VO SVOJOM STREDE“ (jedenkrát).

Celé opakovať aspoň 10 – 15 minút

„RUKY NAPÍNAŤ! ZHLBOKA DÝCHAŤ! OTVORIŤ OČI!“

Plexus solaris – slnečná pleteň je papršlekovitá spleť vegetatívneho autonómneho nervstva v oblasti nadbruška, teda asi vo výške žalúdka, uložená za žalúdkom, medzi ním a chrbticou. Reguluje prekrvenie a činnosť brušných orgánov. Pri hlbšom uvoľnení môžeme v tejto oblasti pociťovať príjemné prúdivé teplo, hlavne počas výdychu. Niekedy je pocit tepla lokalizovaný až v oblasti chrbta, prípadne sa namiesto pocitu tepla objaví pocit akéhosi príjemného naplnenia v bruchu alebo škvrkania v bruchu. Toto cvičenie má blahodarný účinok na brušné orgány.

Šieste cvičenie autogénneho tréningu – „HLAVA“

„PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE ŤAŽKÁ“ (šestkrát),

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),

„PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE TEPLÁ“ (šestkrát),

„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),

„PULZ JE POKOJNÝ PRAVIDELNÝ“,
„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),
„DÝCHANIE JE ÚPLNE POKOJNÉ“ (šesťkrát),
„DÝCHA MI TO“,
„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),
„SLNEČNÁ PLETEŇ PRÚDOVO TEPLÁ“ (šesťkrát),
„ODPOČÍVAM VO SVOJOM STREDE“ (jedenkrát),
„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát),
„HLAVA JE VOĽNÁ A JASNÁ“,
„ŠIJA A RAMENÁ PRÍJEMNE TEPLÉ“,
„SOM ÚPLNE POKOJNÝ“ (jedenkrát).

Celé opakovať aspoň 10 – 15 minút

„RUKY NAPÍNAŤ! ZHLBOKA DÝCHAŤ! OTVORIŤ OČI!“

V bežnom živote hlavu namáhame pri rozmyšľaní, čelo napínáme, či vraštíme pri napätí, starostiach, zaujatí problémami, atď. Pri autogénnom tréningu si hlavu oslobodzujeme od tohto všetkého, preto sú vo formulke slová „voľná“ a „jasná“.

3.4 Jacobsonova progresívna svalová relaxácia

Edmund Jacobson, autor tejto metódy, používal pri svojich výskumoch elektro-myograf, ktorým meral napätie kostrových svalov. Zistil, že keď sa človek zamerá na nejakú myšlienku, vždy došlo k reakcii aj v jeho svaloch. Z toho usúdil, že ak sa má človek zrelaxovať je potrebné najprv uvoľniť kostrové svalstvo. Rozdiel medzi autogénnym tréningom a progresívnou svalovou relaxáciou je v tom, že v tomto prípade sa dôraz kladie na aktivitu – napätie svalov, ktoré neskôr prináša hlboké uvoľnenie. Výhodou svalovej relaxácie je, že jej zvládnutie je nenáročné a relaxácia sa väčšinou dosahuje v kratšej dobe.

Ako cvičiť progresívnu svalovú relaxáciu? Začnite tým, že si pohodlne sadnete (alebo ľahnete) a uvoľníte sa. Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite a vydýchnite.

- Zatnite pravú ruku v päť tak, aby ste pocítili napätie nielen v ruke, ale aj v predlaktí. Po 5 – 7 sekundách ruku uvoľnite. Prsty nechajte voľne natiahnuté 10 až 15 sekúnd a pozorujte zmeny, ktoré pociťujete. Potom cvik zopakujte ešte raz. Teraz počas uvoľnenia môžete pozorovať rozdiely medzi oboma

POZNÁMKY

rukami. Pravá ruka by mala byť ťažšia a teplejšia ako ľavá, čo znamená, že je už uvoľnená. Niekedy sa môžu vyskytnúť pocity brnenia alebo ľahkosti. V tom spočíva metóda progresívnej svalovej relaxácie – v systematickom napínaní a uvoľňovaní svalstva. Rovnakým spôsobom sa relaxujú všetky svalové partie. Tento cvik zopakujte s ľavou rukou a potom s oboma rukami naraz. Ďalej nasledujú cviky pre uvoľnenie ostatných svalových partií.

- Predlaktie – ruku spustite k zemi a tlačte dlaň nadol tak, aby sa napínalo predlaktie. Potom uvoľnite.
- Biceps – zovrite päšť a tlačte predlaktie k bicepsu, päšť sa dotýka ramena. Potom uvoľnite.
- Ramená (obe naraz) – dvíhajte ramená, snažte sa nimi dotknúť uší. Potom uvoľnite.
- Čelo – pokrčte čelo a dvíhajte obočie. Potom uvoľnite.
- Oči – zažmurte oči čo najsilnejšie. Potom uvoľnite.
- Ústa – zovrite pevne pery. Potom uvoľnite. Zatlačte jazyk proti podnebiu, pery sú zatvorené. Všimnite si napätie v hrdle. Potom uvoľnite.
- Čeluste – pevne zovrite zuby. Potom uvoľnite.
- Krk – zakloňte hlavu dozadu čo najďalej. Potom uvoľnite. Tlačte hlavu dopredu proti hrudi. Potom uvoľnite.
- Chrbtové svalstvo – prehnite sa dozadu čo najviac, aby ste napínali svaly chrbta. Potom uvoľnite. Po uvoľnení telo klesne, oprite sa o sedadlo.
- Brušné svalstvo – napnite svaly brucha. Potom uvoľnite.
- Stehenné svaly – vystrite nohy, päty tlačte do zeme a prsty nahor a k sebe. Potom uvoľnite.
- Lýtkové svaly – vystrite nohy a prsty tlačte dole, smerom k zemi. Potom uvoľnite.

Naučte sa cviky v tomto poradí. Optimálny rytmus je 5 až 7 sekúnd napätia a 10 až 15 sekúnd uvoľnenia. Cvičenie vám bude trvať celkovo 15 – 20 minút. Ak pri tréningu vydržíte, budete sa môcť zbaviť napätia v konkrétnych svalových partiách v situáciách strachu, stresu, úzkosti a pod. Zaujímavým postrehom je, že pri progresívnej svalovej relaxácii nepriamo dochádza aj k uvoľneniu hladkého svalstva ako je žalúdok a iné vnútorné orgány.

3. 5 Univerzálne cvičenia

Univerzálne cvičenia sú vhodné pri pocitoch celkového napätia alebo pri nedostatku času na precvičovanie jednotlivých častí tela. Vynikajúcim prostriedkom na uvoľnenie tela je, ak sa voľne zavesíte a hompáľate, čím okamžite zaženie psychické aj fyzické napätie. Môžete sa zavesiť na zárubňu dverí alebo nejakú vodorovnú tyč. Ak sa cítite na pokraji síl, vhodným cvičením je aj ľahnutie na podlahu a postupné napínanie a uvoľňovanie každej časti tela. Mysel' koncentrovať na pocity oťaženia a tepla v končatinách.

Cvičenia hlavy a krku

Ak máte sedavé zamestnanie, hlavu a krk by ste mali precvičovať čo najčastejšie. Napätie sa u vás pravdepodobne koncentruje v oblasti šíje – tým sa sťahujú malé svaly a cievy hornej časti hlavy a spánkov. Dôsledkom bývajú bolesti hlavy a migréna.

1. Krúženie hlavou: krúžte pomaly hlavou v smere hodinových ručičiek, potom trikrát opačne, hlavu spúšťajte celou jej hmotnosťou.
2. Otáčanie hlavou: otáčajte hlavou v jednej rovine zo strany na stranu, desaťkrát pomaly, potom desaťkrát rýchlejšie.
3. Napínanie krku: pomaly spustíte hlavu dopredu a dozadu, čo možno najviac, napínajte svaly krku. Opakujte desaťkrát.
4. Krk a plecia: krčte obe plecia, spolu aj jednotlivo. Zdvihnite ich vysoko a potom ich nechajte klesnúť celou hmotnosťou.

Cvičenia chrbta

Napätie pliec a bolesti chrbta sa vyskytujú veľmi často a majú rôzne príčiny. Medzi dve hlavné patria sedavé zamestnanie a zlé držanie tela. Ženy, ktoré väčšiu časť dňa nosia obuv na vysokých podpätkoch alebo pravidelne nosia ťažké nákupy v jednej ruke sa vystavujú riziku vykrivenia chrbtice. Tašky noste striedavo v ľavej a pravej ruke a remienok kabelky prehodte krížom cez rameno. Napätie z chrbta, krku a pliec uvoľňujte hneď, keď ho pocítite.

1. Naťahovanie chrbta: vezmite si stoličku s pevným sedadlom a tvrdým operadlom. Posadte sa vzpriamene, aby dolnú časť chrbta podopierala stolička. Potom vzpažte, trup je vystretý. Chodidlá sú položené na podlahe asi 50 cm od seba. Predkloňte sa, zadnú časť tela držte pevne na stoličke. Hlava a paže voľne visia. Cvik si môžete vyskúšať iba raz – vtedy zotrvať v predklone tak dlho, ako môžete alebo cvičte rytmicky 2 – 5 krát.
2. Naťahovanie chrbta inak: opäť si sadnite na stoličku, pomaly dajte ruky za operadlo stoličky (zapažte), pevne zovrite dlane a stlačte lopatky k sebe.

POZNÁMKY

Postupne sa zakláňajte, ohýbajte chrbát cez operadlo stoličky. Hlava ide za chrbtom. Cvičte pomaly.

Cvičenia paží a hrudníka

Cvičenia, ktoré rozširujú hrudník, nielen zlepšujú dýchanie, ale zvyšujú aj kapacitu pľúc. Nezabudnite pri týchto cvičeniach držať telo vzpriamene, krk v jednej línii s chrbticou, plecia a krk uvoľnené.

1. Znak: plávanie znaku je jedným z najlepších cvičení na posilňovanie paží, na uvoľňovanie napätia a rozširovanie hrudníka. Napodobnite znak koordinovaným pohybom paží, držiac ich čo možno najbližšie pri hlave. Postavte sa, nohy pri sebe, chrbát vystretý. Ohnite kolená. Zdvíhajte paže rýchlo pred seba, pohybujte nimi popri hlave a chrbte tak, ako by ste plávali znak.
2. Naťahovanie v stoji: postavte sa vzpriamene, nohy mierne od seba, ale rovnobežne. Rovnomerne rozdeľte svoju hmotnosť na obidve nohy. Vzpažte. Naťahujte sa tak vysoko, ako len môžete pravou pažou, kým ľavú ťaháte plecom dole. Potom naopak, naťahujte ľavú ruku v pomalom rytmickom pohybe. Opakujte dvadsaťkrát.

4 ZÁVER

Najúčinnejším a aj najrozšírenejším spôsobom vyrovnávania sa s napätím a záťažou je fyzická aktivita – predovšetkým šport. Ďalšími významnými metódami odúravania stresu sú metódy relaxácie. Nie každá metóda alebo technika vyhovuje každému, preto je dobré vyskúšať si ich viac. Profesionálni vojaci – predovšetkým tí, ktorí pôsobia v zahraničných operáciách, by mali ovládať účinný spôsob relaxácie.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

ATKINSON, R. L.: *Psychologie*. 2. aktualizované vyd. Praha : Portál, 2003. 752 s. ISBN 80-7178-640-3.

BRATSKÁ, M.: *Osobnosť v situáciách psychickej záťaže* [online]. [cit. 20120608]. Dostupné na internete: <<http://www.cdruk.sk/blade/files/UTV/prednasky%20a%20skripta/bratskatextyosobnost-v.doc>>.

GAL, R. – MANGELSDORF, A. D.: *Handbook of Military Psychology*. East Kilbride : Courier International Ltd, 1991. ISBN 0-471-92045-2.

HOFMANN, A.: *EMDR : Terapia psychotraumatických stresových syndrómov*. 1. vyd. Trenčín : Vydavateľstvo-F, 2006. 252 s. ISBN 978-80-88952-51-0.

NOVÁK, T. – CAPPONI, V.: *Sám sobě psychologem*. 3. doplnené vyd. Praha : Grada, 2003. 220 s. ISBN 80-247-0606-7.

PRAŠKO, J. a kol.: *Stop traumatickým vzpomínkám*. Praha : Portál, 2003. 178 s. ISBN 80-7178-811-2.

STANAG 2565 : 2009, *Sprievodca veliteľa jednotlivými fázami nasadenia*.

Stres pri práci. In: *Fakty 22* [online]. Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, 2003 [cit. 20120523]. Dostupné na internete: <http://www.uvzsr.sk/docs/info/ppl/slic/B_informacny_letak_22.pdf>.

ŠPATENKOVÁ, N. a kol.: *Krizová intervencie pro praxi*. Praha : Grada, 2004. ISBN 80-247-0586-9.

TRESS, W. – KRUSSE, J. – OTT, J.: *Základní psychosomatická péče*. Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-309-3.

ĎALŠIA ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

HAŠTO, J.: *Autogénny tréning, nácvik koncentratívneho sebauvoľnenia. Základné informácie*. Trenčín : Vydavateľstvo-F, 1999. 32 s. ISBN 80-88952-01-8.

JANÍČEK, J.: *Když úzkost bolí*. Praha : Portál, 2008. 203 s. ISBN 80-7367-366-6.

Kognitívne techniky [online]. [cit. 20120523]. Dostupné na internete: <<http://www.e-learning.adriko.sk/kognit.php>>.

LACA, S. – KOČIŠOVÁ, V.: *Stres a záťaž u ľudského jedinca* [online]. [cit. 20120523]. Dostupné na internete: <<http://www.prohuman.sk/psychologia/stres-a-zataz-u-ludskeho-jedinca>>. NEDLEY, N.: *Život bez deprese*. Vrútky : Advent – Orion, 2007. 352 s. ISBN 80-7172-023-2.

PRAŠKO, J.: *Úzkostné poruchy : Klasifikace, diagnostika a léčba*. Praha : Portál, 2005, 413 s. ISBN 80-7178-997-6.

PRAŠKO, J. – PRAŠKOVÁ, H. – PRAŠKOVÁ, J.: *Deprese a jak ji zvládat*. Praha : Portál, 2008. 184 s. ISBN 978-80-7367-501-1.

TÉMY NA VEDENIE ZÁVEREČNEJ DISKUSIE

1. Vlastné zdroje záťaže a efektívne postupy jej zvládania v mierovom pracovnom živote.
2. Záťažové situácie počas nasadenia, efektívne a nežiaduce stratégie ich zvládania.
3. Nácvik bránicového dýchania.
4. Nácvik autogénneho tréningu.
5. Nácvik progresívnej svalovej relaxácie.