

## Tři rychlé a vyzkoušené triky ke zklidnění ve stresující situaci

Asi všichni víme, co to je stres. Vysoké pracovní nasazení, termíny, nedorozumění s kolegy, náročné chování dětí, studentů, jednání s rodiči... K tomu vlastní rodina, péče o blízké, nepředvídané události atd.



Stres je normální součást života.

Stresujeme se, protože nám o něco jde. Protože chceme, aby se nám něco podařilo. Protože nám jde o druhé, chceme mít dobré vztahy. A to je důležité si uvědomit.

Takže v první řadě je fajn se ocenit. Děláme věci tak, jak nejlépe umíme. Ale někdy je toho opravdu moc!

*Tento návod jsme připravili tak, aby vám pomohl porozumět tomu, jak vaše tělo reaguje na stres a jak rychlými triky můžete stres dostat pod kontrolu v situacích, kdy vám jeho intenzita může narušovat psychickou rovnováhu a pohodu.*

[www.semwell.org](http://www.semwell.org)





## Jak poznáte, že jste ve stresu ?

Můžete začít tím, že si zkusíte uvědomovat, co se děje ve vašem těle. Možná si všimnete některých z těchto fyzických pocitů:

stažení v hrudníku nebo v břiše

napětí v ramenou

bolest hlavy

pocit na zvracení

zrychlený a povrchní dech

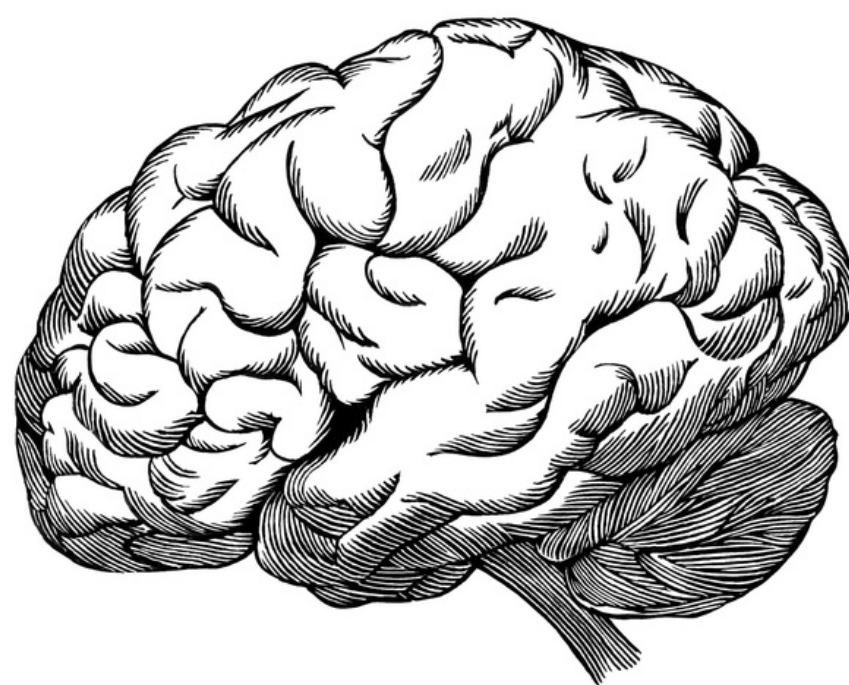
pocení

náhlý pocit horka či zimy

Nebo něco jiného ?



## Proč se takto cítíte? Co se děje v našem mozku a těle, když jsme ve stresu?



- Vývojově starší části mozku omezují přístup k vyšším mozkovým funkcím (např. logickému uvažování, empatii, vidění celku) a soustředí se na vysílání signálů do těla, aby ho aktivovaly ke zvládnutí náročné situace.
- Proto cítíme všechny tyto fyzické symptomy.
- A proto možná říkáme a děláme věci, které bychom si víc rozmysleli, kdybychom byli v klidu.
- K tomu, abychom mohli využít úžasnou kapacitu vyrovnané mysli je třeba uklidnit tento stresový alarm.
- Neurovědci potvrzují, že naše mysl, tělo a dech jsou spojeny a navzájem se ovlivňují.
- Proto tedy stres v mysli ovlivňuje fyziologicky naše tělo.
- A znamená to také, že skrze tělo a vědomé dýchání můžeme naopak ovlivnit naši mysl.



## Dýchej !?

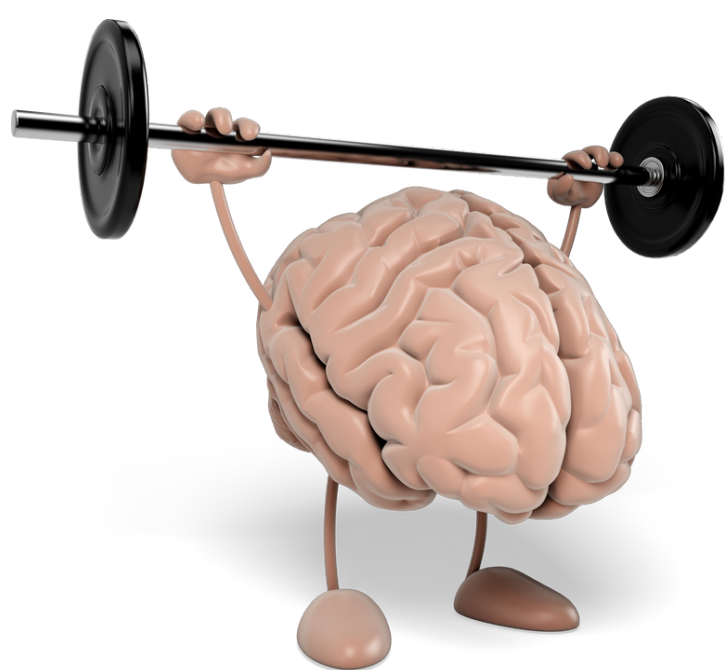


- Asi jste slyšeli, že se máte nadechnout, když jste ve stresu - to není nic nového!
- My někdy říkáme, že dech je jako dálkový ovladač pro náš mozek. Dokonce dokáže přepnout z panického záchvatu do klidu.
- Zvláště když je náš výdech delší než nádech. Tak to je - jednoduché a pravdivé.
- Ale zároveň víme, že provést to v stresové situaci není vždy lehké.
- Takže k dechovému triku vám zde přidáváme ještě dva další.
- Vyzkoušejte je a vyberte si ten, který vám nejvíce vyhovuje.
- Je také možné, že jeden trik bude fungovat v určité situaci a jiný v jiné.





- Vyzkoušejte triky nejprve v klidu. Natrénujte si je.
- Takže až se dostanete do akutní stresové situace, budete vědět, jak je použít.
- Nemůžete běžet maraton bez přípravy.
- Cvičení zklidňování je jako chození do fitka. Chodíte do posilovny nebo běháte pravidelně každý týden, aby jste se připravili na běh maratonu. Na den D.
- Můžete tyto triky třeba cvičit každý den 3-5 min večer před spaním. Všechny jsou také vhodné k relaxaci po dlouhém rušném dni a pomáhají lepšímu usínání.





Tak pojďme na to !  
Tři rychlé a vyzkoušené triky ke zklidnění  
ve stresové situaci:

### 1. DECH PĚTI PRSTŮ

- a. Zhluboka se nadechněte nosem a vydechněte ústy
- b. Utvořte pěst. Zvedněte palec a zhluboka se nadechněte nosem
- c. Postupně zvedejte ostatní 4 prsty a pomalu vydechujte ústy
- d. Zavřete pěst a opakujte body b. a c.





## 2. NOHY NA ZEMI, ZADEK NA ŽIDLI

Když máme hlavu plnou stresu a obav, tak může pomoci nasměřovat pozornost právě co nejdále od hlavy. Až do chodidel. A tím se nervový systém většinou trochu uklidní.

- Nechte svou pozornost sklouznout do chodidel. Můžete chodidly i trochu zahýbat. Uvědomte si kontakt svých chodidel s obuví a s podlahou. Můžete chodidla do podlahy i trochu zatlačit a opřít se o ní.
- Potom, pokud sedíte, pošlete pozornost ke svým sedacím kostem, do oblasti hýždí. Uvědomte si kontakt svých sedacích kostí a hýždí se židlí. Můžete nechat váhu svého těla zcela spočinout a opřít se o pevnou oporu židle.





### 3. POZICE DÍTĚTE

- Pozice dítěte je jednoduchá jógová pozice. Těžko ji asi budete praktikovat na veřejnosti - ve třídě, v kanceláři nebo v obchodě. Ale můžete se do ní položit na chvíli doma, ráno před odchodem do školy, do práce. Nebo večer před spaním. Tato pozice je skutečně velmi zklidňující. Zůstaňte v ní několik minut.
- Pro větší komfort si můžete podložit hlavu či nohy složenou dekou







ZLEPŠUJEME KVALITU ŽIVOTA

Doufáme, že vám tyto triky pomohou v náročných stresových situacích v životě. Znovu připomínáme, že stres je normální součást života a my ho můžeme mít pod kontrolou.

Pravidelnou praxí můžeme pro svou mysl i tělo najít potřebný klid.

Na našem webu najdete nabídku našich služeb a kalendář akcí. Sledujte také naše sociální média.



Tento leták pro vás připravila Jana Kyriakou a tým SEMwell.

[www.semwell.org](http://www.semwell.org)