

# Jak se bránit působení stresorů?

V LA 0204 jsem vám

prozradila, jak to se ztrátou paměti

doopravdy funguje a že kortison jako důsledek

chronického stresu zabíjí mozkové buňky po miliardách.

**Když k tomu přidáme degeneraci našeho mozku v důsledku stárnutí, mohlo by se zdát, že to máme pěkně spočítaný. Vzpomínáte si? Pokud ano, blahopřeji! Určitě ti taky vzpomenete, jaký je rozdíl mezi stresem a stresorem a že mnohem důležitější, než co se vám přihodilo, je jak jste na to reagovali. Závěr byl radostný, slíbila jsem vám, že vám ukážu, jak se můžete úsobením stresorů bránit a jak se dá nezdravé hladině stresu předcházet. Sliby se mají plnit...**

Existují dvě základní psychologické metody, jak zabránit, aby se váš stresor nestal zdrojem vašeho stresu. Pokud uplatníte obě, budete schopni se vyhnout většině poškození, které stres způsobuje. Jednou z nich je racionalní získaná dovednost složená ze tří částí. Každou z nich můžete uplatnit odděleně, ale jejich kombinace znásobuje jejich účinek:

- dostat stresory pod kontrolu,
- zajistit si podpůrný sociální systém,
- vědět, jak se stresu zbavit.

Druhou účinnou psychologickou metodou je uplatnění třeba i jen základní formy meditace, která má pro stres management přímo zázračné účinky.

## **Proč je důležité držet stresory pod kontrolou?**

Mít situaci pod kontrolou v boji proti stresu je pravděpodobně nejdůležitější. Pokud můžete kontrolovat stresory, najdete v nich své příležitosti a budete k nim přistupovat s důvěrou a chladnou hlavou. Pokud je pod kontrolou nemáte, budete se cítit ohroženi a zaplaví vás stres. Někteří vědci definují stres jako jakoukoli obtížnou situaci, kterou nemůžete řídit.

Pokud ji řídit můžete, dělá to naopak činnosti vašeho mozku dobře. Pro využití příležitostí používáte „asociativní mozek“, který je aktivní při řešení kreativních problémů. Pokud situaci chápete jako *mimo* vaši kontrolu, budete mnohem méně uplatňovat kreativitu a mnohem více bu-

dete náchylní k sekreci hormonů, které „zavaří“ váš mozek. Mnoho studií ukazuje, že ztráta kontroly dramaticky zvyšuje stres.

Jedním z důležitých prvků kontroly je předvídatelnost. Pokud víte, kdy se může objevit stresor, vaše reakce na jeho možný nátlak se zmenšuje. Mít situaci pod kontrolou je velmi důležité pro snížení stresu v zaměstnání. Primárním faktorem ve snižování stresu je osobní přidělený stupeň kontroly nad pracovní situací. Pokud se lidé cítí svobodní udělat svá vlastní rozhodnutí, cítí mnohem menší stres než lidé, kteří se musí neustále podřizovat, takže pracovní pozice, která má vysoké požadavky, ale také vysoký stupeň pravomoci, je ve skutečnosti méně stresující, než prá-

ce s méně požadavky, ale menší pravomocí. Zdravotní sestry jsou často vystaveny stresu mnohem více, než ošetřující lékaři.

Lidé, kteří mají malou kontrolu nad situací a vykazují vysokou hladinu stresu - jsou často ti, kteří mají osobnostní rys zvaný „naučená bezradnost“. Jsou to lidé, kteří se opakovaně pokoušeli kontrolovat různé situace ve svém životě, ale často neuspěli. *V jednom experimentu byl jedné skupině uložen neuskutečnitelný úkol a druhé úkol podobný, ale realizovatelný. Brzy se u většiny, která měla splnit nemožný úkol, začaly objevovat znaky ztráty motivace a vysoké hladiny stresu. Skupina s reálným úkolem zůstala motivovaná a její hladina stresu byla nízká.*

### **Jak získat nad stresory kontrolu?**

Nejdůležitější je rozeznat, co můžete

mít pod kontrolou a co nikoli. Často si lidé myslí, že kontrolu ztratili, ačkoli to ve skutečnosti není pravda a jejich pocit, že věci nemají pod kontrolou, je vede k „naučené bezradnosti“. Jejich chybné myšlenkové pochody vedou k negativním závěrům. Jsou přesvědčeni, že mají problém, který ale ve skutečnosti neexistuje. Vyvozují z toho negativní závěry a trpí chronickým stresem. Většinou jejich pocit vyplývá z bezradnosti v minulosti, často z událostí v dětství, které skutečně nemohli mít pod kontrolou. Jako dospělí jsou zahlceni těmito bolestnými událostmi a podvědomě si vytvářejí další podobné události, aby svou minulost mohli „napravit“. *Např. žena, která měla emocionálně chladného otce, si najde stejně chladného manžela a marně se domnívá se, že když ho změní, dostane pod kontrolu i svou minulost.* Ale napravováním událostí z minulosti se svých negativních vzpomínek nezbavíme. Mnohem účinnější



je pracovat s terapeutem a konfrontovat své zážitky s ostatními.

Podobně zkrusleným stylem přemýšlení je zevšeobecňování. Pokud vyhodnotíte široké negativní závěry z limitovaných informací, říkáte si o potíže. „*Když neuspějí teď, už neuspějí nikdy*“. „*Nikdo mě nemá rád!*“ Poctivě shrňte, co opravdu víte a vyhněte se odmítavému zevšeobecnění.

Dalším ze způsobů přemýšlení, jak si lidé mohou ublížit sami sobě, je pocit, že když se vzdají vlastního názoru a připojí se k názoru ostatních, zavděčí se jim. Většina z nich se brzy začne cítit jako zneužitá oběť. Stůjte si za svým názorem. Pokud nezískáte uznání za svou moudrost, rozhodně získáte úctu alespoň za svou odvalu.

Přímo destruktivní styl představuje názor, že mít něco pod kontrolou znamená mít něco pod „absolutní kontrolou“. Naučte se být si vědom kontroly, kterou doopravdy máte, jinak se ocitnete v nekonečném bludišti možností, ze kterého není návratu. A navíc: dovedete si představit skutečný život bez překvapení a příležitostí? Nuda!!! Bezbřehá nuda, která sama o sobě vyvolává stres.

Efektivní metodou, která vám pomůže získat nad situací kontrolu, je, že ne vždyc-ky můžete mít veškeré dění pod kontrolou, ale většinou můžete kontrolovat své reakce. Pravděpodobně vám to zní po-



dobně, protože to je podobné, ale ta jemná nuance je velmi důležitá, protože v konečném důsledku vám umožní ubránit se působení stresorů a vzniku následného stresu. *Např. pokud se bojíte létání - nikdy nemůžete mít letadlo pod kontrolou, ale můžete mít pod kontrolou svou reakci, jak dýcháte, jak se chováte, jak se vám líbí letuška, jak vám chutná oběd a jestli je lepší pivo nebo víno - soustřeďte se na kontrolu věcí, které kontrolovat můžete a „neřešte“ ty, které nemůžete ovlivnit.*

Účinnou technikou, která vám může pomoci kontrolovat vaši reakci na působení stresorů je - popírání. Její účinky nejsou dlouhodobé, protože vám může bránit v řešení problému, ale krátkodobě představuje vynikající cestu, jak se působení stresorů vyhnout. *Např. u skupiny pacientů s infarktem, kteří si podvědomě odmítli připustit vážnost situace, se vy-*

*skytovala nižší znepokojení, nižší problémy s arytmiemi a nižší míra úmrtnosti.*

Použití techniky odmítání je často dobrým způsobem, jak se vyhnout panice v kritické situaci. Pokud předstíráte, že váš problém není vážný, můžete ho řešit s čistou hlavou a pevnými rukama, ale pokud se mu postavíte přímo, může vás zaplavit. Jen je třeba vědět, kdy si to můžete dovolit a kdy nastal čas si připustit realitu.

Získat zdravé a pevné přesvědčení o vaší kontrole je velmi důležité, ale stejně důležité je si udržet a uplatnit skutečnou kontrolu a to doslova. Pokud nejste skutečným kapitánem na své lodi, budete snadným terčem pro každý stresor, který jde kolem. Kontrolu nepovažujte za nectnost ani za možnou slabost. Naopak, je to mocná psychologická potřeba, která je stejně důležitá, jako potřeba svobody nebo lásky.



Základem úspěšné kontroly vašeho života, aniž byste pobuřovali ostatní, je soustředit se na řízení pouze vašeho vlastního života a nevměšovat se do života ostatním. *Pokud s vámi právě někdo zkouší manipulovat, třeba i ve jménu vašeho blaha, buď to s vámi už není k vydržení a nebo to dělá proto, že není schopen řídit si svůj vlastní život. Vlastně tím předvádí svou neschopnost vlastní kontroly.*

Když budete cítit kontrolu nad svým životem, dokážete ji příležitostně „vypustit“ bez obav či strachu. Až dosáhnete této psychické kondice, stanete se odolnější a budete schopní se „ohnout, aniž byste se zlomili“. Tato odolnost má velký význam jak pro váš mozek, tak i pro vaše tělo. *Podle současné Harvardské studie vykazovali lidé století a starší právě zmíněný rys - schopnost ohnout se bez zlomení.*

Uvidíte, že jednou budete cítit kontrolu nad svým životem jen tím, že ho „necháte plynout“ a že vám k tomu postačí pocit síly, že to zvládnete.

### **Největším zrádcem v boji proti stresu jsme my sami**

Když se budete pokoušet řídit svůj vlastní život, budete nuceni se konfrontovat „se sklonem ke stresu“, který většina z nás má. Jistá dávka stresu vám může dělat tak dobře, že se může stát až návykovou. Stres = adrenalin = potěšení. Tato dávka vás povzbudí, stimuluje vaši dob-





rou náladu a urychluje vaše procesy. Vlastně vás okamžitá dávka stresu povzbudí stejně jako šálek kávy. Většinou se stres brzy stane nevládnutelný a destabilizuje vaše biochemické procesy, ale prvních pár minut je vzrušujících. Často se můžete pokoušet vytvořit si ještě více „moderovaného stresu“. Ať už riskantní jízdou (jak rychlé auto vám stačí?), popíchováním ostatních s cílem vyvolat spor a pěkně se pohádat, adrenalinovými sporty nebo sledováním hororů nebo alespoň



televizních zpráv aj. V naší moderní společnosti plné stresu je těžké vyhnout se „závislosti na adrenalinu“. Každý den dostanete vaši první dávku adrenalinu, ať už ji chcete, nebo ne. A pokud ji vydržíte, není těžké si říci o další. Takže vaším prvním krokem v získání skutečné kontroly nad vaším životem v reálném světě je si uvědomit, že musíte pomyslením na stres udělat stop. Musíte prostě dokázat říci adrenalinu „ne“.

**Kontrolu nad svým životem můžete získat, pokud budete vědět, CO vlastně od života očekáváte a CO jste ochotni pro to udělat.**

*Příště si připomeneme, jak zjistíte, co doopravdy chcete, jaké je nezadatelné právo vašeho života a co dělat, když jste boji se stresory podlehli a zaplavuje vás stres. Taky si řekneme, kdo vám pomůže a na koho se můžete spolehnout.*

*(Podle knihy Brain Longevity od Dharma Singh Khalsa, M.D.)*



## Ze zahraničního tisku

■ *The Wall Street Journal* 24/12/2004: **Americká FDA (Food and Drug Administration) povolila DNA screening geneticky podmíněné rozdílné účinnosti některých léků.**

*AmpliChip Cytochrom P450 Genotyping Test Roche, první diagnostický test na bázi mikročipové DNA analýzy smí být podle rozhodnutí americké FDA používán v USA.*

*Polymorfismus některých cytochromových genů P450, které řídí syntézu enzymů zúčastněných na metabolismu řady léků v játrech, může podmínit jejich toxický účinek při jejich pomalé přeměně nebo naopak nedostatečný terapeutický efekt při příliš rychlé degradaci. Test může významně přispívat k optimalizaci léčby řady onemocnění.*

■ *San Francisco Chronicle* 7/02/2005: **Čipová technologie Affymetrix (Santa Clara, USA) proniká stále hlouběji do tajemství lidského genomu.**

*Nový způsob rychlé analýzy genomového kódu je spojen se jménem Stephena Fodora a společností Affymetrix. V r. 1989 objevil St. Fodor princip genomového čipu (GeneChip), tj. přípravu skleněných nebo křemíkových mikročipů s možností navázání řady genových DNA prób.*

*Společnost Affymetrix vznikla o tři roky později a první produkované genomové mikročipy mohly navázat 16000 prób. O deset let později to bylo již 2.5 miliónů a v r. 2005 má být připraven mikročip s navázanými 6.5 milióny DNA prób. Paralelně s technickým vývojem mikročipové genomové technologie se rozrůstají zna-*

*losti o lidském genomu: ještě před krátkou dobou se předpokládalo, že lidský genom tvoří asi 30000 genů; dnes spekuluje St. Fodor, že gen bude nutno redefinovat, protože značná část informací v něm obsažených zatím nebyla dostupná a ve skutečnosti může být genových jednotek několik miliónů.*

*Ve spolupráci s Roche Diagnostics připravila Affymetrix na bázi mikročipové technologie první test k detekci polymerizmu genů k syntéze řady enzymů, které se podílejí na metabolismu různých léků a tím ovlivňují jejich individuální účinek od toxického působení při pomalé degradaci v játrech až k malému efektu při degradaci velmi rychle (Roche AmpliChip CYP 450 Test).*