

Umíte se bránit stresu?

Desatero zásad, které by nás měly před stresem ochránit:

1. Otevřený, tolerantní a přátelský kontakt s ostatními lidmi, postavený na otevřené a vnímavé komunikaci.
2. Předpokladem efektivní komunikace je nejen umění vyjádřit přesně, objektivně a stručně to, co vyjádřit chceme, ale také umění naslouchat druhému včetně toho, že to umíme dát dostatečně najevo.
3. Náš názor nemusí zastávat všichni a měli bychom si zvyknout naopak na myšlenku, že názor druhých lidí, třebaže odlišný od našeho, může být právě ten správný.
4. Nahradme nepřátelské, agresivní a podezřívavé myšlenky a představy jejich pozitivně laděnými protiklady. Pokusme se přeladit způsob našeho uvažování tak, že nebudeme neustále podezřívat okolí z úkladů, nepřátelství a pletich vůči nám. Pokud snad máme za sebou skutečně nějakou reálnou smutnou zkušenost s nepřátelskými projevy druhých, pokusme se být velkorysí a zapomeňme na to.
5. Nedaří-li se nám zbavit se nepřátelství, podezřívavosti a nadměrných a zbytečných obav a předsudků, zkusme nějaký čas (asi dva týdny) sami pro sebe dokumentovat způsob našeho uvažování vedením záznamů. S odstupem času uvidíme, že valná část všeho byla neopodstatněná nebo přinejmenším nepřiměřená.
6. Pokusme se v běžném každodenním kontaktu s lidmi, zvláště hrozí-li konflikt, vcítit se co nejpřesněji do pocitů, ale i motivů, zájmů a snah druhých, vžít se do jejich kůže. Můžeme tak často pochopit zdánlivě nevysvětlitelné a iritující.
7. V situacích, hrozících konfliktem, uplatňujme co nejčastěji osvědčený prostředek – humor. Smích dokáže rychle odstranit dusnou atmosféru, je však třeba umět se zasmát sami sobě, abychom se mohli uvolněně smát s ostatními.
8. V konfliktech, pokud k nim snad přece jen dojde, se snažme zachovat chladnou hlavu, držet se věci a nerozšiřovat podstatu sporu na osobní vztahy. Snažme se zamezit zbytečným konfrontacím a buďme racionální. V afektu se nic zdárně nevyřeší. Rozhodně se zbavme myšlenek na pomstu. A mějme na paměti, že pracovní rozpor nesmí ohrozit kamarádství.

9. Buďme asertivní, tj. ne agresivní, ani pasivně odevzdaní. Dokažme přiměřeným způsobem buď obhájit své zájmy a cíle, anebo od nich, na základě věcných argumentů, odstoupit.
10. Zvyšme svoji tělesnou aktivitu a dbejme na dobrou životosprávu. Dvacetiminutová denní rychlá procházka, jízda na kole, plavání nebo jiný sport již samy o sobě zahánějí příznaky stresu. Přiměřená výživa, umírněné požívání alkoholu a nekuřáctví zvládnání stresu významně pomáhají.

Zdroj: Zvládnání stresu, PHDr. Vladimír Kebza, CSc. a kol., SZÚ Praha, 1997

